

Нормы физического развития 2-3 летних малышей

Для детей разного возраста рекомендованы различные виды физических нагрузок.

Детям от 2 до 3 лет важно сочетание различных видов активности. Включая игры, бег, прыжки, плавание и танцы. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует, чтобы дети этой возрастной группы имели не менее 3 часов активности в день. Это время должно включать в себя активные игры, прогулки и подвижные игры, которые стимулируют развитие всех групп мышц и системы движения.

Дети в этом возрасте в состоянии:

1. Прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед.
2. Ходить вверх и вниз по наклонной доске (ширина 20- 25см, длина 150-200см, высота от пола 15-20см) (со страховкой взрослого).
3. Подниматься на ящик высотой 15см и спускаться с него.
4. Ходить по бревну (со страховкой взрослого).
5. Перешагивать через палку или веревку, приподнятую на высоту 12-18см от пола
6. Ходить по земле, взбираться на бугорки, перешагивать через канавки.
7. Перелезть через бревно, лежащее на земле.
8. Подползать под веревку (30см от пола).
- 9 Влезать на лестницу или стремянку высотой 150см и слезать с нее приставным и чередующимся шагом, не пропуская реек.
10. Бросать каждой рукой маленькие мячики в корзину диаметром 60см, находящуюся на уровне груди ребенка на расстоянии 50-70см.
11. Сидя, поднимать и опускать руки, поворачиваться вправо и влево, наклоняться вперед и выпрямляться.
12. Приседать с поддержкой.

!!! Важно помнить, что эти нормы являются обобщенными и могут варьироваться в зависимости от особенностей конкретного ребенка