

Нормы физического развития 4-5-летних детей

Для детей разного возраста рекомендованы различные виды физических нагрузок.

Детям от 4 до 5 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. Ходить по кругу.
2. Делать шаги вбок, назад, ускорять ходьбу переходить к бегу и вновь переходить на шаг.
3. Влезать на табурет и спускаться с него (высота 25см).
4. Ходить по гимнастической скамейке, доске (ширина 12см) (со страховкой взрослого).
5. Медленно кружиться на месте.
6. Бегать непрерывно в течение 30-40 секунд, бегать медленно до 80м.
8. Подлезать под веревку (высота 25-30см).
9. Ходить на четвереньках по доске на высоте 20см.
10. Влезать на лестницу (высота 150см) и спускаться с нее приставным и чередующимся шагом.
11. Прокатывать мячи в парах из разных исходных положений (сидя, стоя на коленях).
12. Бросать мяч взрослому, ловить брошенный мяч (расстояние 50-100см). Перебрасывать мячи в парах способом снизу, от груди с расстояния 1,5-2 м.
13. Бросать маленький мяч в цель на полу, а также на уровне глаз ребенка на расстоянии 100-200см.
14. Бросать мяч вперед двумя руками снизу.
15. Подпрыгивать на двух ногах на месте и передвигаясь вперед.
16. Спрыгивать с предметов высотой 10-15см.
17. Прыгать на одной ноге.
18. Ходить на носочках и на пяточках, спиной вперед.
19. Ползать на животе.
20. Ходить по мостику.
21. Приседать.

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