**Особенности физического развития детей 4-5 лет**

Когда ребёнку исполняется 4 года, период раннего детства заканчивается. Наступает дошкольный период, который характеризуется определёнными особенностями физического развития. В этом возрасте дети ведут активный образ жизни, много двигаются, познают окружающий мир.

Общие нормы и особенности развития детей в возрасте 4-5 лет

В этом возрасте средний рост у мальчиков составляет 100,3 см, а у девочек – 99,7 см. Весят мальчики в среднем 15-20 кг, а девочки – 14-18кг. Средняя прибавка в весе – 1,5-2 кг в год, а в росте – 5-7 см. Некоторые особенности развития могут быть связаны с наследственность ю.

Если показатель роста или веса ребёнка имеет значительное отклонение от нормы, необходимо проконсультироваться у педиатра и эндокринолога. Причины отклонений могут крыться в неправильном обмене веществ, нарушении гормонального фона, сидячем образе жизни и недостаточной физической нагрузки, плохо сбалансированном питании.

В возрасте 4-5 лет скелет ребёнка пока ещё остаётся гибким, поэтому ему не рекомендованы силовые нагрузки. Необходимо всё время следить за осанкой малыша, смотреть, чтобы он правильно сидел за столом, спал на не слишком мягком матрасе.

В этом возрасте происходит смещение центра тяжести и изменение пропорций тела. Исчезают пухлые щёчки, округлый животик и складочки на ручках. Дети напоминают маленьких взрослых. Большинство из них становится худее, но аппетит не теряют и с удовольствием едят 4-5 раз в день.

Большинство детей, которые не ходят в садик, к 4 годам отказываются от дневного сна. Те, кто ходит в садик, продолжают спать днём, так как привыкают к ежедневному режиму.

**Особенности физического развития в 4 года**

Малыш 4 лет полон энергии. Ему нужно постоянно чем-то заниматься. В 4 года ребёнок умеет:

* Прыгать, бегать и кувыркаться (на полу в помещении, на траве или на песке на улице).
* Стоять на одной ноге (почти 10 секунд), ходить на цыпочках.
* Изображать на бумаге простые геометрические фигуры (круг, прямоугольник, треугольник), людей, животных.
* Уверенно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой), аккуратно есть.
* Мыть руки, чистить зубы.
* Самостоятельно одеваться и раздеваться. Помощь родителей требуется только со сложными крючками.
* Лазать по «шведской стенке» вверх и вниз, держаться за канат и висеть на нём. Подниматься по канату ему ещё сложно.
* Строить объекты из 10 и более блоков.
* Кататься на 3-колёсном велосипеде.

Малыш в 4 года уверенно бегает, редко падает. Играя в «догонялки», он может уворачиваться от рук ловящего его человека. Ребёнок хорошо владеет своим телом, но с равновесием ещё могут возникать проблемы: по узкой скамейке он ходит очень неуверенно. Чтобы потренировать малыша, можно разложить на асфальте верёвку и предложить ему походить по ней, дальше можно тренироваться на бревне.

Ребёнок может пробежать около 150 метров, но с такими нагрузками надо быть очень осторожными. Прыжки у него получаются неплохо: и вперёд, и назад. Он способен перепрыгивать различные невысокие предметы, прыгать на ступеньку и с неё, но со скакалкой малыш, которому 4 года, работать ещё не может.

В этом возрасте многие дети пытаются сами завязывать шнурки, но у большинства это пока не получается.

**Особенности физического развития в 5 лет**

Ребёнок, достигший 5 лет, способен:

* Бегать на достаточно длинные дистанции (200-300 м). Не каждый родственник сможет его догнать. Бегать он может и на ровной, и на пересечённой местности, огибая неровности, деревья, строения, перепрыгивая через ямки.
* Двигаться практически как взрослый: чётко и скоординировано. Он может закрыть глаза и легко дотронуться до своего носа или уха. Повышается ловкость игры в мяч: малыш его быстро ловит и бросает обратно.
* Следить за равновесием. Теперь для него не проблема пройти по чему-нибудь узкому.
* Хорошо прыгать: перепрыгивать через ступеньку или через несколько лежащих на полу предметов. У него получается прыгать через скакалку, в том числе и на одной ноге. Девочки в этом возрасте начинают играть в «классики», «резиночки».
* Легко и долго лазить по «шведской стенке».
* Мускулатура рук у детей 5 лет уже неплохо развита, поэтому они могут немного подняться по канату, но отжиматься от пола пока ещё не получается.

**Роль родителей в развитии детей 4-5 лет**

Если малыш ходит в детский садик, то его развитием в основном занимается воспитательница. В саду ребёнок играет в активные игры, общается со сверстниками, учится лепить из пластилина, рисовать карандашами и красками. Если же малыш не посещает детское дошкольное учреждение, то его развитием и воспитанием обязаны заниматься родители, которые должны учитывать индивидуальные особенности характера и темперамента своего отпрыска.

Необходимо ежедневно заниматься физическим развитием своего чада – придумывать и играть в подвижные игры, приучать его к зарядке. Зарядка может состоять из комплекса простейших упражнений на разгибание и сгибание конечностей, повороты и приседания. Она не только оказывает положительное влияние на физическое состояние малыша, его иммунную систему, но и приучает к дисциплине и порядку.

Малыша 4-5 лет необходимо водить на специальные занятия. Для развития физической активности мальчика можно записать в спортивную секцию, а девочку водить на танцевальные занятия.

Родители должны способствовать развитию социальной активности своего чада. Ребёнок должен регулярно видеть других детей, общаться с ними, играться в парках, на детских площадках. Дома необходимо читать с малышом сказки, обсуждать их, а также заниматься рисованием и лепкой из пластилина, глины или теста. Эти занятия укрепят мышцы ладони и понемногу подготовят руку к письму. Стоит заниматься и играми, направленными на развитие мелкой моторики – сбор различных конструкторов, пазлов.

Ребёнок должен помогать маме и папе в домашних делах. К 4 годам у него уже должны быть свои обязанности: убирать игрушки, вытирать пыль, собирать посуду со стола.

Чтобы следить за физическим здоровьем ребёнка, необходимо регулярно проходить осмотры у окулиста, хирурга, отоларинголога, кардиолога, участкового педиатра, проводить ЭКГ.

К 4-5 годам у детей четко формируются преимущественные виды деятельности. Родители могут понаблюдать за своим чадом, выявить его таланты, чтобы как можно раньше начать развивать их. В соответствии с его талантами и интересами, ребёнка можно записать в кружки (рисования, лепки, гимнастики, плавания, лёгкой атлетики и т.п.).

В воспитании детей важным является психологический климат в семье. Отсутствие громких криков и ссор между родителями, резкого тона по отношению к малышу, создают благоприятную атмосферу как для физического, так и для психоэмоционального развития малыша.

Ребёнку 5-го года жизни важно чувствовать свой успех, поэтому мама и папа должны поощрять его достижения. Если у него что-то не получается, малыша необходимо подбадривать, верить в него. Если часто делать замечания и постоянно одёргивать ребёнка, у него может пропасть всё желание стараться и достигать успеха.

Стоит отметить: чем сознательнее родители относятся к воспитанию малыша, тем успешнее он развивается.

**Основные признаки задержки в развитии детей**

Опасными признаками в развитии детей 4-5 лет являются:

1. Чрезмерная агрессивность, застенчивость, тревожность или боязливость.

2. Проблемы в общении с другими детьми, нежелание играть с ними.

2. Слабая двигательная активность, неспособность без помощи подниматься по «шведской стенке».

3. Рассеянность внимания, не способность концентрации на чём-то одном более чем на 5 мин.

4. Ограниченность интересов.

5. Неспособность назвать своё имя.

6. Ограниченный спектр эмоций, подавленное состояние.

7. Неспособность удерживать в руке карандаш, построить пирамиду из 8 кубиков.

8. Проблемы со сном, самостоятельным приёмом пищи, походом в туалет.

9. Неспособность самому мыть руки, чистить зубы, одевать и снимать одежду.

Если родители замечают у своего малыша хотя бы один из этих признаков, необходимо срочно показать его педиатру. Он объективно оценит ситуацию и направит к одному из более узких специалистов — детскому психологу, неврологу, хирургу.

Каждый ребёнок развивается по-разному. У кого-то получается развиваться быстрее, у кого-то — чуть медленнее. Родители должны в любом случае поддерживать своего малыша, учитывать его личные особенности. Кроме того, им необходимо знать основные параметры развития детей в том или ином возрасте, чтобы вовремя заметить отклонения, обратиться к врачу и решить проблему ещё на истоке её возникновения.