***Составитель: Копытова Л.Ю.,***

***воспитатель МАДОУ***

***ЦРР – детский сад 52***

***Особенности развития движения***

***детей 4- го года жизни***

У ребенка четвертого года возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одной деятельности к другой. Поэтому большая роль взрослых в организации поведения ребенка. Развивается творческая ролевая игра. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные условия для коллективных взаимоотношений детей. В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом движений, но он еще заботится о результатах своих действий, он поглощен процессом самих движений, их эмоциональным воздействием. Наряду с этим движения ребенка постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Ребенок уже в состоянии проделывать, повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, соблюдать направление движения, отличать некоторые его способы. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Совершая действия, ребенок может соблюдать в них известную последовательность движений. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Ребенок более сознательно следит за показом движения воспитателем, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий. К концу четвертого года ребенок уже обладает большим и прочным запасом разнообразных движений, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет воспитателю перейти к работе над качественной стороной основных движений детей.  
Задачами физической культуры остаются укрепление здоровья, достижение полноценного физического развития детей. Существенное место занимают закаливание, формирование осанки и воспитание культурно- гигиенических навыков. Главным остается развитие самостоятельной двигательной деятельности детей посредством создания благоприятных для этого условий, накопление индивидуального опыта в разнообразных видах движений в играх, быту, путем упражнения на занятиях и утренней гимнастике. Детей постепенно приучают к правильным, экономичным формам движений.

***Пешие прогулки и походы***

Пешеходные прогулки, длительные походы являются одной из форм активного отдыха, рационального использования свободного времени для укрепления здоровья.  
Туристские походы формируют чувства коллективизма, ответственности, взаимопомощи. Трудности похода вырабатывают выдержку, настойчивость, выносливость, сочетают в себе познавательную и двигательную активность. Дети учатся подмечать интересное в пейзаже, во встреченных на туристских тропинках корнях и ветках деревьев, камнях, листьях.  
Длительная прогулка с группой дошкольников требует тщательно продуманной организации. Важно предусмотреть все мелочи, найти удачное сочетание различного рода физических нагрузок с отдыхом, что позволит дать положительный эмоциональный настрой, доставит детям радость.  
С детьми 3 – 4 лет прогулки в ближайшее окружение планируются с таким расчетом, чтобы маршрут в один конец занимал 15 – 20 минут, для ребят 5 – 6 лет — 30 – 40 минут, а для семилетних возможна прогулка до 40 – 45 минут. При регулярной организации походов дети преодолевают путь примерно 7 км.  
Продолжительность ходьбы должна увеличиваться постепенно. Так же постепенно включаются и препятствия, которые надо преодолевать на пути. Взрослым следует хорошо знать возможности естественного окружения, которые желательно использовать для упражнений детей в разнообразных видах движений. Это могут быть различные канавки, пригорки, мостики, деревья, пеньки, камни, дорожки с разным покрытием (песчаные, травянистые) и т.п.  
Ходьба во время длительных прогулок не должна быть однообразной, так как это не столько физически утомляет детей, сколько оказывает неблагоприятное влияние на их нервную систему. Если намечен переход к дальнему лесу, к подножию горы, на сенокос, надо так организовать детей, чтобы они шли свободно, группой по 4 – 5 человек. Когда маршрут проходит по улице поселка, шоссе или вдоль полотна железной дороги, дети должны построиться и пройти парами этот отрезок пути. Но как только они выходят, например, на луг, лесную дорогу, можно идти свободно, группируясь по своему желанию, но не расходясь далеко. Взрослый предлагает детям идти впереди себя, чтобы всех держать в поле зрения. Если часть детей ушла вперед, подается заранее оговоренный сигнал остановки, например, свисток. Дети должны быстро собраться около взрослого. Можно отметить тех, кто быстрее остальных выполнил задание. После этого часть пути можно пройти организованно или использовать ускоренную ходьбу, ходьбу «змейкой» между деревьями, крадучись, в полуприседе.  
Если конечный пункт прогулки находится на значительном расстоянии, то на полпути надо сделать небольшой привал — отдых в тени кустов, деревьев. Желающим можно предложить за 30 – 35 м до намеченного места отдыха пройти быстрее или пробежать и подождать там остальных. Это приучает детей к самостоятельности, дает некоторый выход их активности, проявлению двигательных способностей (выносливости, быстроты).  
После недлительного отдыха во время привала здесь же можно организовать подвижные игры, с тем чтобы поддержать у ребят хорошее настроение на оставшийся путь.  
Хорошо ходить в поход не одной, а двумя-тремя семьями, чтобы в таких объединениях было не менее 2 – 3 детей, сходных по возрасту. Постоянного внимания взрослых требуют самые маленькие дети — до 4 лет, а дошкольники 4 –7 лет уже выполняют в группе определенные обязанности. При наличии нескольких взрослых обязанности между ними распределяются так, чтобы чередовались заботы (о пище, организации остановки или ночлега) и отдых, возможность личного досуга (порыбачить, почитать книгу, заняться вязанием, просто отдохнуть и расслабиться).  
Дети в группе легче находят себе дела, устанавливают общение друг с другом, ведут разговоры о виденном, меньше капризничают, не проявляют эгоистических чувств, своеволия.  
На первых порах не следует отправляться в далекий от дома поход, особенно при небольшом туристском опыте родителей. Обязательно надо учесть реальные возможности детей, не переоценивать их силы, выносливость.  
Собираясь в дальнюю прогулку или в поход на 2 – 3 дня, взрослые должны проявить внимание к одежде, обуви, снаряжению. Дошкольники принимают самое активное участие в подготовке инвентаря: собирают рюкзак, спортивный инвентарь, игрушки. Родители вместе с ребятами обсуждают намеченный маршрут, чтобы младшие почувствовали сопричастность к походу, ощутили себя его полноправными участниками.

***Почему ребенок не спит днем?***

Зачем спать, если можно пойти на детскую площадку или поиграть? Дети от года до трех так стремятся больше узнать об окружающем их мире, что не хотят упускать ни минуты. Именно поэтому многие из них не любят спать днем.   
Ребенок может противиться дневному сну, если он не входит в устоявшийся распорядок дня или если малыш слишком устал или перевозбудился, например, из-за празднования дня рождения или из-за поездки. У каждого ребенка свои потребности во сне. Как правило, дети сначала спят днем два раза, а затем, с 18 месяцев, только один. Не переживайте, если ваш ребенок спит два раза днем и после наступления этого возраста. Примерно 25% детей перестают спать днем начиная с трех лет, а около 50% – с четырех. Остальные 25% продолжают спать днем после 5 лет.   
Как решить проблему с дневным сном?  
Установите режим дневного сна и придумайте связанный с ним особый ритуал. Когда ваш ребенок перейдет от двух дневных снов к одному, старайтесь укладывать его сразу после обеда. В этом случае ребенок будет знать, что как только он пообедает, надо будет немного отдохнуть. Для ритуала дневного сна можно использовать то же, что и для вечернего ритуала, например, почитать книгу или лечь вместе с ребенком и обнять его.   
Вы можете придумать особые ритуалы, которые будут предшествовать сну. Не всегда легко придерживаться определенного графика днем, особенно когда вы постоянно в движении. Но если вам удастся установить такой режим, это положительно отразится на ребенке. Доказано, что дети, которые спят днем, веселее и радостнее тех, которые

днем не спят.   
Когда ребенок больше не будет нуждаться в постоянном дневном сне, можно просто устраивать тихий час. Это также важно, поскольку за это время можно отдохнуть и восстановить силы. Не удивляйтесь, если спустя месяцы после отмены дневного сна ребенок снова попросит вас уложить его днем, особенно это может произойти, когда он начнет ходить в детский сад или на какие-нибудь интересные, но утомительные занятия (например, в спортивную секцию).

Источник: http// baby – little.ru/