**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 22 комбинированного вида»**

**Консультация для родителей**

**«Маленький рост ребенка, в чем причина»**

 **Подготовила воспитатель:**

 **высшей кв.категории**

**Юськаева Э.В.**

 **2022г**

Каждый родитель начинает беспокоиться, когда видит, что их ребенок отстает в росте от своих сверстников. Особенно остро стоит эта проблема в подростковом возрасте, когда внешность становится самым важным. До 10 лет заботливые родители периодически измеряют своих детей специальными линейками или сантиметровой лентой, но далеко не все знают, соответствует ли рост ребенка норме? Быстрее всего растут дети в первый год жизни. В этот период их рост может увеличиться на 25 см. Затем темпы роста снижаются и за второй год ребенок вырастает на 8-12 см, за третий на 4-6 см и дальше до 11 лет у девочек и до 13 лет у мальчиков такой темп роста обычно сохраняется. К 11 годам у девочек и к 13-ти у юношей зоны роста закрываются, и кости уже увеличиваются совсем немного. Если девочка или мальчик до 15 лет заметно отстают от сверстников, то причиной этому может быть так называемая конституционная задержка роста. Это дети с поздним пубертатным периодом, они к 18 годам догонят, а то и перегонят своих сверстников. За год юноши с конституционной задержкой роста могут стать выше на 10-25 см, поэтому прежде чем бить тревогу из-за маленького роста ребенка вспомните, не стояли ли вы сами в школе на уроках физкультуры последними при построении и только в 9-м или 10-м классе вымахали и очутились в первых местах шеренга. У мужчин рост больше не увеличивается после 25 лет, у женщин после 19 лет. Но ждать, что ребенок догонит своих сверстников, если за 3-й год жизни он вырос меньше чем на 4 см, не нужно. Необходимо проконсультироваться с эндокринологом. Дело в том, что в некоторых случаях задержка роста может быть связана с дефицитом гормона роста в организме, который вырабатывается гипофизом. Дефицит этого гормона может указывать на нарушения в эндокринной системе или патологии генетического характера. Раньше такие дети были обречены на карликовый рост: девочка не вырастала выше 130 см, мальчик - 140 см. Cегодня им можно помочь, если начать лечение вовремя. Стимулировать рост ребенка можно только до подросткового возраста, а когда зоны роста уже закрылись исправить ситуацию уже сложно. Лечение отставания роста длится несколько лет путем ежедневного введения искусственных гормонов роста с помощью специального шприца. Нехватка гормона роста в организме, как правило, сочетается с нарушениями работы щитовидной железы, половых желез или надпочечников, поэтому назначать лечение должен только врач-эндокринолог, самостоятельно принимать гормоны роста нельзя. Рост ребенка чаще всего зависит от наследственности. Если папа с мамой невысокого роста, то ожидать что их сын и дочь будет высоким, конечно, не стоит. Хотя в жизни часто встречаются исключения. Родители, которых сильно волнует вопрос: "Какого роста будет мой ребенок во взрослой жизни?", могут воспользоваться следующей формулой: Для девочки = ((рост мамы в см + рост папы в см) : 2) - 6,5 см. Для мальчика = ((рост мамы в см + рост папы в см) : 2) + 6,5 см. Например, если рост мамы 162 см, рост папы 172 см, то рост их дочери, скорее всего, будет не выше 160,5 см = (162+172) = 334 : 2=167 - 6,5, а сына 173,5 см = (162+172) =334 : 2 = 167 +6,5. Но этой формулой можно рассчитать только примерный рост, так как то, как будет расти и развиваться ребенок, зависит не только от наследственности, но и следующих факторов: 1. Питание. В ежедневном рационе ребенка обязательно должны присутствовать много молочных продуктов, так как кальций, который содержится в них, является главным строительным материалом для растущего организма. Из овощей и фруктов больше всего оказывают влияние на рост морковь. Она богата бета-каротином - микроэлементом крайне необходимым для роста. Лучше всего усваивается бета-каротин в сочетании с жирами, поэтому если хотите, чтобы ваш ребенок стал выше ростом, приучите его каждый день есть морковный салат. Сырую морковь протрите чрез терку, и заправьте сметаной или маслом. Ученые доказали, что рост ребенка можно увеличить на 10% только за счёт полноценного питания. Для этого в рационе ребенка каждый день должны присутствовать продукты, стимулирующие выработку гормонов роста. Образование гормона роста повышает белковая пища, а подавляет глюкоза. Поэтому если кормить каждый день ребенка блюдами домашнего приготовления из нежирного мяса и рыбы, а сладости давать только по праздникам, то вероятность того, что он вырастит выше нормы, довольно велика. 2. Режим дня. Замечено, что быстрее растут активные дети, которые ежедневно гуляют на свежем воздухе и занимаются спортом. Это значит, если вы хотите, чтобы ребенок был выше ростом, с маленьких лет водите его в спортивную секцию, отдавая предпочтение теннису, волейболу, баскетболу и плаванию. Заниматься силовыми видами спорта и поднимать тяжести в период роста нежелательно. Тяжелая атлетика, борьба и ношение тяжелых сумок тормозят рост. Важную роль для роста ребенка играет и сон. Как известно, основная часть соматотропина - гормона роста вырабатывается ночью. При недостатке сна нарушается его выработка, и ребенок растет медленнее. 3. Психологическая атмосфера в семье. По утверждению некоторых психологов, чтобы ребенок нормально развивался и рос, родители должны его обнимать и целовать не меньше 8 раз в сутки. К сожалению, редкий родитель может похвастаться тем, что он так часто проявляет свою любовь к ребенку. Во многих современных семьях детям не хватает родительского внимания. Папа и мама там целыми днями заняты зарабатыванием денег, будучи уверенными в том, что обеспечить ребенку богатую обеспеченную жизнь важнее, чем быть с ним рядом. Между тем, когда ребенку не хватает родительской любви и общения, его рост замедляется. Существует даже такое понятие, как психоэмоциональная низкорослость. Она возникает у детей, где родители часто ссорятся, ругают, наказывают ребенка и не уделяют воспитанию детей достаточного времени.