

## **«Как растет ваш ребенок»**

/консультация для родителей/

*Азаркина Нина Николаевна, воспитатель  
МДОУ «Детский сад №125комбинированного вида»*

Период развития ребенка от 3 до 6 лет принято называть дошкольным. В эти годы продолжается его физическое развитие и совершенствование умственных способностей. Дети дошкольного возраста растут быстро, постепенно теряя округлость, присущую раннему возрасту.

С 3 до 6 лет их рост увеличивается в среднем на 28-30 см, причем этот процесс идет неравномерно. 3-5-летний ребенок подрастает за год примерно на 4-6 см. В 6 лет рост значительно убыстряется: за год ребенок прибавляет 8-10 см. Такой бурный рост связан с эндокринными сдвигами, происходящими в организме. (Второй период быстрого роста мы будем наблюдать у ребенка в 13-14 лет, когда начнется половое созревание.)

У детей дошкольного возраста заметно меняются пропорции тела: руки и ноги становятся значительно длиннее и растут быстрее, чем туловище. Если к 6-7 годам длина туловища увеличивается в 2 раза, то длина рук – более чем в 2,5 раза, а длина ног – более чем в 3 раза. Начиная с 5 лет более активно растет грудная клетка, особенно у мальчиков.

Развитие скелета в этом возрасте еще не закончено, в нем остается много хрящевой ткани, что делает возможным дальнейший рост, но в то же время обуславливает мягкость, податливость костей: под влиянием слишком большой и неравномерной нагрузки они могут легко деформироваться. Поэтому родители должны внимательно следить за тем, чтобы ребенок правильно сидел и правильно двигался. Соблюдение этих несложных требований поможет избежать таких нежелательных явлений, как нарушение осанки, плоскостопие. При нарушении осанки, особенно в период роста, ухудшается деятельность многих органов: дыхания, кровообращения, пищеварения, а также двигательного аппарата. Ребенок быстро утомляется, у него появляются головные боли.

Причиной изменения осанки и возникновения плоскостопия может стать и

избыточный вес. Лишние килограммы затрудняют деятельность сердечно-сосудистой системы. Поэтому внимательно следите за весом ребенка, который так же, как и рост, является показателем его физического развития.

При нормальном развитии с 3 до 6 лет вес увеличивается на 8—10 кг, причем так же неравномерно, как и рост. Количественные и качественные изменения в организме малышей протекают одновременно, но по интенсивности они не всегда совпадают: часто при ускоренном росте замедляется созревание и, наоборот, при усиленном совершенствовании функций организма затормаживается рост.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. У малыша сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем (с 6-7 лет) мышцы рук. К 5 годам увеличивается мышечная сила. Однако из-за быстрой утомляемости мышц и относительной слабости костно-мышечного аппарата дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

По развитию основных движений (бега, прыжков, метаний, лазания) и физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений) можно судить о совершенствовании не только костно-мышечного аппарата, но и центральной нервной системы. К 6—7 годам заканчивается созревание нервных клеток головного мозга. Однако нервная система ребенка еще недостаточно устойчива: процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Ребенок страдает от обилия слов, мелодий, шума, особенно от телевизора. Старайтесь оградить его от длительных и непосильных нагрузок, ведущих к быстрому утомлению.

Богатство и разнообразие получаемой информации становятся мощным стимулом для нервно-психического развития ребенка. Его жизненный опыт расширяется. Все больше развивается речь, постепенно увеличивается словарный запас. В разговорах ребенок пользуется сложными фразами и предложениями, любит слушать чтение взрослых, легко запоминает стихи. В этом возрасте определяются черты характера, формируются моральные понятия, представления об обязанностях. Дети очень восприимчивы, однако их навыки вначале непрочны и

легко разрушаются.

Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Их сосуды значительно шире, чем у взрослых, и ток крови совершается по ним свободнее, легко удовлетворяя повышенную потребность тканей в снабжении кровью. С возрастом увеличивается масса сердца, сила его сокращений, а следовательно, и объем крови, выбрасываемой при каждом сокращении. Постепенно пульс становится реже: у 3-4-летних малышей он равен 100-110 уд/мин, а к 6-7 годам понижается до 80 уд/мин. Нервная регуляция деятельности сердца у малышей еще несовершенна. Неравномерность частоты и силы сердечных сокращений наблюдается даже в покое. При физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется, поэтому упражнения во время занятий надо разнообразить.

Артериальное давление у детей ниже, чем у взрослых, и колеблется от 73 до 76 мм ртутного столба.

Физические упражнения прекрасно тренируют сердечно-сосудистую систему: улучшается регуляция сердечной деятельности, работа сердца становится более экономичной.

Органы дыхания у дошкольников имеют характерные физиологические особенности. В результате развития дыхательной мускулатуры объем легких увеличивается. К 3-4 годам устанавливается грудной тип дыхания. Оно становится более глубоким, кровь лучше насыщается кислородом.

Однако к шести годам строение легочной ткани еще не завершается. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки. Это затрудняет поступление воздуха в легкие. Ребенок дышит более поверхностно, чем взрослый, частота дыхания у него значительно выше: у младших дошкольников 26-27 в минуту, у более старших – 23-25 (у взрослых – 16-18). Неглубокое дыхание ведет к плохой вентиляции легких и некоторому застою в них воздуха, а у растущего организма потребность в кислороде большая. Игры и занятия физкультурой на свежем воздухе (или в хорошо проветренном помещении) активизируют процессы газообмена. Вот почему так важны они для ребенка.

Дошкольники еще не могут сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движениями. При выполнении гимнастических упражнений ребенок должен дышать легко. Следите, чтобы он не задерживал дыхание на вдохе. Главное внимание обращайте на выдох, он должен быть резким и акцентированным. Следует помнить о том, что приспособительные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем у ребенка ниже, чем у взрослого. Поэтому физические упражнения надо строго дозировать, учитывая его возраст.

Обмен веществ у детей проходит более интенсивно, чем у взрослых (в 2-2,5 раза). У них преобладают процессы усвоения веществ над процессом их распада и сгорания, поскольку развивающемуся организму необходимо много энергии для роста (чем меньше возраст, тем интенсивнее процессы роста и образования клеток и тканей). В отличие от взрослого у ребенка больше энергии расходуется на рост тела (примерно на 15%), чем на работу мышц.

При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических упражнений. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием.

### *Литература.*

1. Вавилова Е.Н. «Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей д/сада». М: Просвещение, 1986 г.
2. Пономарев С.А. Растите малышей здоровыми (физическое воспитание детей) «СПАРТ» Москва, 1992