

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СОВРЕМЕННОГО ДОШКОЛЬНИКА

В этой статье:

- [Дошкольный возраст](#)
- [Показатели развития детей](#)
- [Рост](#)
- [Вес](#)
- [Пульс у детей](#)
- [Замена зубов на коренные](#)
- [Правильное питание](#)
- [Правильный режим](#)

Вашему ребенку исполнилось 2 годика, значит, он вошел в период дошкольного возраста. Этот период делится на «младший» и «старший», охватывая возраст от 2 до 7 лет. Сейчас малыши активные, любят свежий воздух и подвижные групповые игры. Это нормальный этап физического развития. *Сейчас мальчики и девочки немного различаются по основным показателям роста и веса.* Девочки все еще миниатюрные. Данные о росте и весе детей покажет простая таблица развития, размещенная ниже.

Важно придерживаться определенного режима питания и отдыха. Не перекармливайте детей 2-7 лет. *Их организм лучше знает, когда стоит остановиться.* В рационе должны преобладать полезные продукты: нежирное мясо, рыба, свежие овощи и фрукты, каши. Для правильного физического развития соблюдайте режим: 4 приема пищи в день. Завтрак должен быть самым сытным, а ужин — легким.

ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Понятие «дошкольный возраст» можно разделить на два больших периода. Детей делят на две группы:

- младший дошкольный возраст – от 2 до 4 лет;
- старший дошкольный возраст – от 4 до 7 лет.

Все это время малыши активно развиваются физически. Идет хорошая прибавка в росте и весе, появляются коренные зубы. Ваш малыш с каждым годом становится взрослее, выносливее и подвижнее. Период дошкольного возраста связан с повышенной двигательной активностью. Игры предпочитают подвижные, групповые. Сейчас детям необходим правильный режим отдыха и питания.

Физическое развитие тесно связано с психическим, эмоциональным. Если сейчас родители будут ограничивать малыша в движениях, навязывать ему спокойные тихие игры, это плохо скажется на нервном развитии. Кроме того, мозгу нужно много кислорода, а движения и игры на свежем воздухе как раз могут его обеспечить.

Малыш растет, растут и основные показатели физического развития: рост и вес. Многие тут зависят от родителей, их стиля жизни и режима питания. Главное – обеспечить малышей в этом возрасте здоровой, сбалансированной пищей.

Показатели развития детей

Главное – помнить: развитие каждого ребенка идет по индивидуальному плану. Тут важны наследственные и приобретенные признаки:

- рост и вес родителей;
- наследственные заболевания (эндокринной системы);
- перенесенные болезни, родовые травмы;
- *питание*;
- родился ли малыш в срок или раньше срока.

В случае, если кроха родился недоношенным, обычная таблица развития не показательна. Такие дети медленно набирают вес и догоняют доношенных детей только ко 2-3 годам. Но и во всех остальных случаях помните: дети не развиваются идентично.

Мамы часто слушают советы соседок и подружек, которые могут критиковать рост или вес малыша. Не рискуйте с рецептами народной медицины и самолечением несуществующих болезней. С любыми опасениями — к доктору. Таблица развития детей содержит средние показатели. *Небольшое отклонение – это не страшно.* Предпринимать что-то нужно, только если ваш врач даст направление на лечение.

Рост

Это очень активный период для роста ребенка. Прибавка в росте детей дошкольного возраста составляет (по средним данным) от 4 до 6 сантиметров в год. Согласитесь, это хороший показатель прироста. Малыш быстро меняется, а значит, нужно покупать все больше детской одежды.

Таблица изменения роста детей от 2 до 7 лет (в см)

	2 года	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Мальчики	85-92	92-99	98-107	105-116	111-122	118-140
Девочки	82-90	91-98	95-108	98-112	111-116	118-129

Как видно, по росту мальчики в это время обгоняют девочек. Такая ситуация сохранится до пубертатного периода.

Вес

В этот период развития для малыша абсолютно нормально набирать от 2 до 3 кг за год. Если прибавка значительно больше, то стоит показаться врачу. Исключение составляет конец периода, когда ребенку уже исполнилось 6-7 лет. *Сейчас вес может добавляться по 5-6 кг за год.* Все это время мальчики выглядят более жилистыми, чем девочки. Не стоит винить в этом питание – просто обмен веществ мальчиков дошкольного возраста гораздо быстрее и они подвижнее, чем девочки.

Таблица изменения веса детей от 2 до 7 лет (в кг)

	2	3	4	5	6	7
Мальчики	12-14	13,5-16	15,8-17	18-21	19-24	21,5-28
Девочки	11,7-13	12-14	14,5-17	16,5-19	18,5-23	21,5-26

Родителям стоит самостоятельно взвешивать детей на комнатных весах, а также проходить контроль у педиатра. Убеждение, что детей нужно «закормить, чтобы были здоровенькие», — всего лишь миф. Переедание в этом возрасте приведет к большим проблемам в будущем.

Пульс у детей

Присутствует еще один важный показатель физического развития – пульс. Это отражение физического состояния организма, работы внутренних органов. Самое главное — работы сердца и сосудов. Для мальчиков и девочек пульс примерно одинаковый в этом возрасте.

Таблица данных о пульсе детей 2 до 7 лет (ударов в минуту)

	2	3	4	5	6	7

Дети	110-115	105-100	100-106	100	90-96	85-90
------	---------	---------	---------	-----	-------	-------

Детское сердечко бьется гораздо чаще, чем взрослое. Только после 16 лет сердечный ритм и пульс ребенка становится «как у взрослого». Конечно, речь идет о здоровом ребенке, *без патологий развития сердца*.

Замена зубов на коренные

Замена молочных зубов на коренные тоже является одним из показателей физического развития малыша. К возрасту 4 года должны появиться 20 молочных зубов. Но долго они не «задержатся». *Уже через пару лет (к 5-6 годам) должна произойти их полная смена*. Обычно смена зубов проходит без проблем и сильного дискомфорта для самого малыша.

Главное – сразу же объяснить детям, что за зубами нужен ежедневный уход. Да и родителям нужно помнить, что молочные зубы тоже могут болеть. На них появляется точно такой же кариес, который будут лечить *в кабинете стоматолога*. Если же этого не делать, то он распространится ниже — на коренной зуб.

Зубы очень важны для физического развития. Это возможность нормально питаться, есть твердую пищу, свежие овощи и фрукты. Если наступают проблемы с зубами, малыш может терять в весе. А еще это говорит о том, что ему не хватает кальция.

Физические возможности

В период младшего дошкольного возраста физические возможности, конечно, ниже. В это время ваш малыш нормально теряет жирок, начинает наращивать мышечную ткань, крепнут его кости и суставы. Уже с *2-3 лет* можно начать заниматься гимнастикой по утрам. Всего 10-15 минут после утреннего сна – самые простые упражнения. *Родители могут превратить это в игру, делая зарядку все вместе*. Сейчас важно заинтересовать малыша занятиями, а не принуждать его или пугать. Он и так очень подвижный.

Чем старше становятся дети, чем более необходима им физическая нагрузка. Она влияет на правильный обмен веществ, развитие органов. В детском садике у ребенка гораздо больше возможностей для движения:

- прогулка;
- занятия физкультурой (20-25 минут);
- активные игры всей группой (салочки, догонялки...).

Показатели развития часто измеряются учителем физкультуры: проводятся тесты выносливости, скорости, гибкости и прыгучести. Перед школой обязательно проводится тест в кабинете врача. Тест с нагрузкой:

- приседания (10-15);
- наклоны (10-15 раз).

Норма времени для приседаний — 20 секунд. Если пульс участился на 50-70%, это нормальный показатель. *Показатели должны полностью прийти в норму через 2-3 минуты.* Для детей с инвалидностью такие тесты не проводятся.

Правильное питание

В 2-3 года малышу уже очень интересно, что там едят родители. Он все больше переходит на твердую пищу. Для правильного развития малышей дошкольного возраста необходимо соблюдение режима питания. Сейчас родители должны сделать выбор в пользу полезных продуктов, здоровой пищи. Дети сейчас интересуются взрослой едой, но на деле их трудно уговорить покушать.

Родителям не рекомендуется делать из еды культ. Если малыш кушает немного меньше нормы (не доедает 1-2 ложки супа, например), подумайте: может, это и есть его норма? *Если организм ребенка отказывается от лишней тефтели, яблочка, кусочка хлеба, значит, скорее всего, он не нуждается в этом прямо сейчас.* Организм ребенка знает, что нужно для физического развития больше всего, а что будет лишним.

- Не менее 65% белков в рационе должны составлять нежирное мясо и птица (лучше всего индейка);
- не менее 15% жиров – растительного происхождения.

Для детей от 2 до 4 лет режим питания — 4 раза в день, небольшие порции. Причем самый объемный прием пищи – это завтрак. Тогда можно дать кашу, бутерброд с сыром, какао. Это один пример, но не постоянный рацион. Нужно обязательно менять меню для малышей.

В 5-7 лет можно продолжить давать 4-разовое питание, но теперь обед тоже должен быть объемным. Главное, чтобы пища была здоровой. Сейчас *желудок, кишечник, печень и поджелудочная* очень уязвимы. Лучше всего снизить до минимума:

- жаренное в масле, фритюре;
- жирное;
- острое, маринованное;
- соленое;
- сладкое (пирожные, торты).

Для детей дошкольного возраста эти продукты совсем не нужны. Лучше всего включать в рацион:

- рыбу;
- нежирное мясо, птицу;
- овощи и фрукты;
- грибы, орехи, каши;
- молочные продукты.

Так сохраняется нормальная весовая прибавка.

Правильный режим

Детям 2-4 лет нужно спать 2 раза днем (по 1-1,5 часов) и 10 часов ночью. Малыши обычно не хотят спать днем, но родителям нужно их уговорить, убаюкать сказкой. *Отдых необходим*, ведь во сне идут процессы физического и психического развития.

Дети от 5 до 7 лет уже могут спать 1 раз днем по 1-1,5 часа. Если малыш уже пошел в школу, то сон ему все еще очень нужен. Это нормальный отдых, который обеспечивает плавный переход к более серьезным нагрузкам.

Обязательно выходите на прогулку с ребенком, даже всего на 30-40 минут. Свежий воздух ему полезен. Если он не ходит в садик, то можно выводить его в парк, на детскую площадку и т.д. 2 раза в день:

- перед обедом;
- перед ужином.

Ребенку такие прогулки приносят большое удовольствие.