

Физическое развитие ребёнка

Общую картину физического развития дошкольника можно обрисовать с двух точек зрения. Во-первых, сравнительно с первыми тремя годами жизни темп роста замедляется, малыш не так быстро прибавляет в росте и весе. Во-вторых, все большее число органов и систем организма, показатели их деятельности приближаются к показателям у взрослых. Но при этом следует иметь в виду, что и анатомические особенности, и функциональные возможности организма дошкольника в огромной степени сохраняют черты "детскости", переоценка возможностей организма ребенка привела бы к пагубным последствиям.

Итак, темп развития ребенка замедляется, хотя прибавки в росте, рост и вес сами по себе нельзя назвать малыши. На протяжении четырех дошкольных лет накопление веса и увеличение роста ребенка колеблется - в одни периоды малыш быстрее

вытягивается вверх, в другие быстрее прибавляет в весе. Так, обычно в годы от четырех до шести увеличение роста ребенка заметнее (за два года до 15 см), чем прибавка в весе (до 5 кг); поэтому порой создается впечатление, что ребенок худеет. Между тем именно в эти годы начинается заметное накопление мышечной силы, увеличивается выносливость, растет подвижность.

Что касается "детских" особенностей организма, то еще раз стоит обратить внимание на то, что костная система ребенка сохраняет еще в отдельных местах хрящевое строение (кости рук, берцовые кости, некоторые части позвоночника).

Присущий детскому организму усиленный обмен веществ требует от родителей повышенного внимания к тому, как питается ребенок, сколько времени проводит он на свежем воздухе.

Хотя нервная система малыша остается заметно уязвимой.

Бережное отношение к ней, неуклонное проведение в жизнь нормального режима дня, поддержание ровной, радостной атмосферы в семье - одна из главных обязанностей родителей.

Отмечая достижения развития, скажем, что уровень энергетического обеспечения организма заметно возрастает.

Физическая работоспособность в 7 лет выше, чем в 3 года, - в 1,5 раза у мальчиков и почти в 2 раза у девочек.

Итак, функциональные возможности организма дошкольника достаточно велики. Если до недавнего времени они недооценивались, то теперь произошел известный поворот во взглядах, и родителей приходится предостерегать против другой крайности - переоценки возможностей малыша.

Такой поворот во взглядах произошел, возможно, под влиянием данных об акселерации, в заметной степени коснувшейся и малышей. Дошкольники анатомически и функционально стали как бы старше своих сверстников прежних лет.

Родителям следует учитывать, что забота о физическом развитии ребенка должна начинаться с закладывания фундамента - налаживания общего режима, закаливания, правильного питания, воспитания культуры движений.