

Физическое развитие детей

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 малыми. 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 (кисти рук, берцовые кости, некоторые части позвоночника). И еще раз стоит напомнить о том, как важно следить за правильной осанкой малыша, за правильным положением его тела во время сна.

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

Хотя уже к четвертому году жизни оформляется строение клеток мозга, характерное для взрослого человека, 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 главнейших обязанностей родителей.

Отмечая достижения развития, скажем, что масса и объем сердца увеличиваются (к 7 - 8 годам сердце ребенка по структуре приближается к

сердцу взрослого), а главное - при уменьшении числа сердечных сокращений количество крови, выбрасываемой сердцем за один удар, заметно растет.

Емкость легких увеличивается примерно в 3 раза, поэтому при сокращении частоты дыхания минутный объем дыхания увеличивается почти в 2 раза.

Таким образом, уровень энергетического обеспечения организма заметно возрастает.

Сила мышц туловища возрастает в 2 раза, а сила мышц рук - в 2 - 3 раза. 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.

Раньше начинается смена молочных зубов на постоянные. Несколько десятилетий назад нормой было появление первых постоянных зубов в первой половине седьмого года жизни. Теперь 40 % детей в возрасте 5 лет имеют 1 - 4 постоянных зуба.

Чем дети старше, тем меньше у них частота сердечных сокращений и дыхания. Так, если раньше в 5 лет нормой было 100 ударов в минуту, то теперь - 97 ударов. Шестилетний ребенок раньше делал в среднем до 26 вдохов в минуту, теперь - 23 вдоха.

Родителям следует учитывать, что показатели вашего ребенка могут быть существенно отличными от средних данных, приведенных в специальной литературе. Поэтому, оценивая возможности ребенка, надо исходить не столько из его возраста, сколько из достигнутого им уровня развития. Насильственное "ускорение" может принести только вред. Забота о физическом развитии ребенка должна начинаться с закладывания фундамента - налаживания общего режима, закаливания, правильного питания, воспитания культуры движений.

Источник: интернет