

Особенности развития детей дошкольного возраста



Развитие ребёнка от 3 до 7 лет

Полезные советы и рекомендации для родителей о развитии ребёнка

Формирование тела и движений

Наблюдая за детьми-сверстниками дошкольного возраста, мы замечаем отличия между ними как в поведении, так и в физических параметрах: росте и весе. Некоторые дети значительно выше или ниже своих сверстников, другие очень упитанные, с излишней массой тела или, наоборот, слишком худые. Некоторые родители связывают эти различия с наследственностью — «у нас в роду все такие». Такие рассуждения часто мешают взрослым со вниманием отнестись к слишком высоким или слишком низким показателям, которые свидетельствуют об отклонениях в физическом развитии ребенка.

Для определения соответствия возрасту показателей роста и веса ребенка-дошкольника от 3 до 7 лет можно воспользоваться формулой расчета. Начиная с третьего года жизни масса ребенка увеличивается примерно на 2 кг в год. К 7-летнему возрасту масса ребенка удваивается по сравнению с его массой на первом году жизни.

Формула расчета массы ребенка:

$$A \text{ кг} + (2 \text{ кг} \cdot B)$$

где А — масса тела ребенка в 1 год,

2 кг — средняя прибавка массы тела за год, В — возраст ребенка в данный момент.

К 3 годам рост ребенка в среднем составляет 90—92 см. В дальнейшем годовая прибавка роста составляет около 5 см.

Формула расчета роста ребенка:

$$D \text{ см} + (5 \text{ см} \cdot E)$$

где D — рост ребенка в 1 год,

5 см — средняя прибавка роста ребенка в год, Е — возраст ребенка в данный момент.

В случае несоответствия роста и веса вашего ребенка этим показателям следует получить консультацию у детских врачей-специалистов — педиатра, эндокринолога.

Любопытно, что ребенок прибавляет в росте не равномерно, а рывками. Физиологи выделяют в этом процессе стадию «вытягивания» и стадию «округления».

Первый период «вытягивания» — первый год жизни ребенка. Прибавка в росте составляет до 25 см.

Первый период «округления» — с 1 года до 3 лет. Темп роста снижается.

Второй период «вытягивания» — 5—7 лет. Прибавка — 7—10 см.

Второй период «округления» — 7—10 лет, замедление роста.

Третий период «вытягивания» — с 11—12 до 15—16 лет. Прибавка различна, зависит от наследственности и пола. Также возрастают темпы физического развития.

В целом рост у женщин приостанавливается к 18—22 годам, у мужчин — к 20—25 годам.

Из-за незнания этих особенностей физического развития родители часто не понимают, как соотносятся изменения внешности ребенка с его внутренними переживаниями. Для родителей мы предлагаем следующие советы и рекомендации.

Во-первых, не волнуйтесь по поводу того, что ребенок похудел или перестал расти. Сопоставьте свои наблюдения с вышеозначенными периодами «вытягивания» и «округления» и успокойтесь. Ваши переживания могут посеять в душе ребенка сомнения в своей физической полноценности.

Во-вторых, будьте внимательны и терпеливы в отношении ребенка в периоды роста. В эти периоды он становится неуклюжим, задевает углы, мебель, предметы, роняет все на пол, травмируется и т. д. Дело в том, что ребенок не сразу привыкает к своему изменившемуся росту, не сразу соизмеряет свои усилия с теми или иными действиями. Его ощущения можно понять, если представить себя в новых туфлях на очень высоких каблуках.

В-третьих, если ребенок ниже своих сверстников, в периоды «вытягивания» можно дополнительно стимулировать рост ребенка и добавить лишние 3—5 см к тому, что запрограммировано генами. Научно доказано, что образование гормона роста стимулирует белковая пища, а подавляет глюкоза. Поэтому в рационе вашего ребенка ежедневно должны присутствовать творог, нежирное мясо, яйца, а сладости он должен получать только по праздникам. Также на рост воздействуют витамины группы А (морковь, рыба, печень, свежая зелень), В (сливочное масло, молоко, яйца, орехи, ржаной хлеб), кальций (молочные продукты) и фосфор (рыба). Давайте малышу продукты и витамины, которые способствуют росту (разумеется, если он не страдает аллергией), предлагайте ему повисеть на перекладине или шведской стенке. Высокий рост важен не только для некоторых видов спорта, он значим вообще для мальчиков, будущих мужчин.

Рассмотрим, какие движения осваивает ребенок от 3 до 7 лет.

К 3 годам он может ходить по прямой линии, перепрыгивать через предметы двумя ногами. К 4 годам ребенок может уже прыгать на одной ноге, может ловить двумя руками мяч. В 5—6 лет осанка ребенка укрепляется, он уверенно держит равновесие, может ходить, не шаркая ногами. Кстати, шаркающая походка — повод посетить специалистов (ортопеда, невролога), которые занимаются проблемами опорно-двигательного аппарата.

Дошкольник 6—7 лет вынослив, его бег становится «летающим», но пока ходить и бегать он может только на близкие расстояния. Ребенок уверенно ловит мяч двумя руками, может прицельно бросить его одной рукой. Это означает, что с помощью глазомера он может соизмерить силу и направление собственных движений. Уровень развития движений позволяет многим детям уже в 5—6 лет осваивать велосипед, коньки и лыжи. Дети охотно учатся плавать, танцевать, занимаются художественной гимнастикой.

Предлагая ребенку те или иные занятия, следует уделить внимание организации режима дня. Прогулки, занятия, отдых — все это должно происходить в определенные часы. Особое значение имеет дневной и ночной сон. В 5—7 лет общая продолжительность сна должна составлять 12 часов: 10—11 часов ночью и 1,5 — 2,5 часа днем. Невыспавшийся ребенок капризничает, не может сосредоточиться на занятиях и не получает от них удовольствия.

Советы и рекомендации для родителей

- Контролируйте прибавку веса и роста ребенка с помощью ростомера и весов. Следите, чтобы эти параметры соответствовали возрастным показателям.
- Обращайте внимание на ловкость движений дошкольника, его походку, умение прыгать, бегать, ловить мяч.
- В 5—6 лет вы можете научить ребенка плавать, кататься на велосипеде, коньках, лыжах.
- Такие специалисты как детский тренер, врач-педиатр, психолог могут проконсультировать вас по вопросам готовности ребенка к серьезным систематическим занятиям спортом или балльными танцами, художественной гимнастикой, оказывающим значительное влияние на детский организм и психику.
- Позаботьтесь о физическом развитии ребенка: закаливайте, организуйте стабильный режим дня, обеспечьте здоровое питание. Все это укрепляет иммунитет и позволяет справляться с нагрузками.
- Нервная система ребенка еще слаба, он быстро утомляется. Сон восстанавливает не только физические силы, но и улучшает эмоциональное состояние, обеспечивает хорошее настроение.