

Что должны знать родители о физическом развитии детей дошкольного возраста?

Дошкольный возраст – очень важный период в жизни каждого ребенка. Считается, что физическое и психическое развитие, происходящее в это время, непосредственно влияет на всю дальнейшую жизнь.

Речь идет о пищевых привычках, отношении к здоровью и собственному телу, особенностях характера.

Общие изменения. Строение и работа большинства органов у дошкольника во многом соответствуют функционированию организма взрослого человека. Масса сердца ребенка значительно увеличивается, а количество сердечных сокращений уменьшается. При этом эффективность функционирования главной мышцы значительно возрастает. Также происходит увеличение емкости легких, окончательная смена зубов и завершение формирования клеток головного мозга. Многие родители переживают о том, что их ребенок плохо растет. На самом деле это вполне нормальное явление. По статистике у детей с 4 до 6 лет рост увеличивается на 10-15 см, а вес – всего на 3-5 кг. Соответственно, кажется, что дошкольник сильно похудел и вытянулся. В любом случае поводов для беспокойства нет, поскольку такие изменения не отражаются на выносливости и подвижности ребенка.

Особенности развития опорно-двигательного аппарата. Дошкольный возраст характеризуется активным развитием большинства органов и систем. Это касается и опорно-двигательного аппарата. В данный период происходит окостенение хрящевой ткани. Тем не менее, кости ребенка остаются по-прежнему гибкими, что увеличивает вероятность травмирования. Поэтому нужно избегать силовых видов спорта. Развитие скелета неразрывно связано с формированием мышц, суставов и связок. С возрастом мышечная масса значительно увеличивается. У новорожденных этот параметр составляет 23,3%, а у семилетнего ребенка – 27,2%. Необходимо следить за осанкой ребенка во время ходьбы и сидения. Специалисты утверждают, что предрасположенность к различным заболеваниям позвоночника закладывается именно в дошкольном периоде.

Родителям следует обращать внимание на питание ребенка. Рацион должен быть сбалансирован и богат питательными веществами. Дошкольника нужно кормить пищей, богатой белком, ведь именно он является основным строительным материалом. Также важно употреблять большое количество продуктов с повышенным содержанием магния и кальция. Именно эти микроэлементы способствуют укреплению костной ткани.

Развитие ЦНС. Нервная система дошкольников сформирована неокончательно. Особенностью данного возраста считается преобладание процессов возбуждения. Другими словами, детям присуща невнимательность и неусидчивость. Им неинтересно выполнять однообразные задания. Движения детей имеют хаотичный и спонтанный характер. Хотя дошкольники активны и полны сил, их энергия может неожиданно исчезнуть. Многие родители замечают, что дети по вечерам резко устают. Это объясняется тем, что у ребенка есть выраженная склонность к крайностям: сильной усталости и слишком активным играм. Избыточная активность может привести к

повышению возбудимости нервной системы, поэтому очень важно чередовать спокойные занятия и подвижные игры. При этом родители должны понимать, что для отдыха ребенку хватит 10-15 минут.

Меры предосторожности. У дошкольников большинство показателей организма соответствует уровню развития органов и систем взрослого человека. Несмотря на это родители должны помнить, что их чадо – все еще ребенок, у которого есть ограниченные возможности и определенные анатомические особенности. Соответственно, активное взросление – это не повод чрезмерно нагружать ребенка. Некоторые родители отдают четырехлеток в профессиональный спорт, не задумываясь о том, готов ли ребенок к такой нагрузке. На самом деле в дошкольном возрасте полезны более простые упражнения. Это очень важно, ведь благодаря регулярной двигательной активности происходит стимуляция умственного развития.

Детям от 4 до 6 лет стоит заниматься такими видами спорта:

легкая атлетика; теннис; спортивное ориентирование; плавание; гимнастика.

Дети дошкольного возраста нуждаются в особой заботе. У них ускоренный обмен веществ, поэтому очень важно следить за их питанием. Помимо этого, в семье должна царить благоприятная атмосфера, что способствует нормальному развитию нервной системы. Ребенок вырастет уравновешенным, способным расслабляться и концентрироваться. Дошкольный возраст идеально подходит для улучшения психического и физического развития, что имеет особое значение.

Так, в школе детей ждут повышенные нагрузки, к которым нужно быть готовым. В противном случае возможно ухудшение здоровья или низкая успеваемость.

Подготовил: воспитатель Васильченко Н.В.