

# Уровни физического развития

**Физическое развитие** - естественный процесс постепенного изменения форм и функций организма человека в течение его жизни. На физическое развитие дошкольника влияют биологический, климатогеографический и социальный факторы, причем последний существенно корректирует действие двух.

Уровень физического развития определяют по антропометрическим данным – рост, вес, размер частей тела, а также по функциональным показателям, таким как частота сердечных сокращений (чсс), жизненная емкость легких (жел), сила мышц и др.

**Рост** (длина тела) у детей старше 2-х лет измеряют вертикальным ростомером. Ребенок становится на площадку ростомера спиной к вертикальной планке, касаясь ее пятками, ягодицами и межлопаточной областью, руки свободно опущены, пятки вместе, носки врозь. Подвижную планку ростомера опускают до полного соприкосновения с головой.

**Вес** (масса тела) детей старше 2-х лет определяют с помощью медицинских весов. Ребенок становится на середину площадки весов.

**Окружность грудной клетки** (огк) ребенка измеряют при опущенных руках в момент спокойного дыхания сантиметровой лентой, проходящей сзади под лопатками и спереди под сосковой линией. При измерении ОГК нужно следить, чтобы ребенок стоял свободно, не напрягаясь, а сантиметр не провисал.

## Средние показатели физического развития детей 2-7 лет

Возраст, годы	Рост, см	Вес, кг	ОГК, см
2	84-86	12,3-12,7	50,4-51,4
2,5	93-94	13,5-13,9	54,1-52,0
3	95-96	14,0-14,5	52,3-53,0
3,5	96 – 98	14,5-15,0	53,1-54,1
4	100-102	15,5-16,0	54,0-55,0
4,5	103-104	16,5-17,0	55,0-56,1
5	106-108	17,5-18,0	56,1-56,5
5,5	109-110	18,0-19,0	56,9-57,0
6	112-115	20,0-21,5	57,2-57,5
7	122-124	23,0-25,0	57,9-60,0

**Жизненную емкость легких (ЖЕЛ)** детей с 3-х летнего возраста определяют методом спирометрии. Для получения достоверных результатов нужно предварительно обучить детей делать глубокие вдохи и выдохи. При исследовании ребенок делает три попытки из которых фиксируется лучшая. ЖЕЛ отражает силу мышц грудной клетки, диафрагмы, брюшной стенки.

**Силу мышц** детей с 2,5 лет можно определить по показанию динамометра. Ребенок берет его в руку и ,вытяну ее в сторону, максимально сжимает, силу мышц - разгибателей туловища измеряют у детей с 3-4 лет, но показатели ее невысокие из-за неумения малышей прилагать максимум усилий. Следует повторять измерения 2-3 раза и фиксировать наибольший результат.

## Средние физиометрические показатели детей 3-7 лет

<b>Возраст</b>	<b>ЖЕЛ, мл</b>	<b>Сила мышц правой</b>	<b>Кисти, кг. левой</b>	<b>Становая сила кг.</b>
		<b>мальчики</b>		
<b>3</b>	500-800	3,4-6,2	3,1-5,5	13,6-19,6
<b>4</b>	650-1000	3,9-7,5	3,5-7,1	17,6-22,4
<b>5</b>	1100-1500	6,5-10,3	6,1-9,5	19,7-28,1
<b>6</b>	1500-1800	9,8-14,4	9,2-13,4	28,9-37,4
<b>7</b>	1700-2200	11,6-15,0	10,5-14,1	28,7-39,9
		<b>девочки</b>		
<b>3</b>	400-800	3,4-6,2	2,5-4,9	12,4-17,2
<b>4</b>	650-1000	3,1-6,0	3,2-5,6	14,5-17,2
<b>5</b>	1100-1400	4,9-8,7	5,1-8,7	16,3-22,5
<b>6</b>	1300-1800	7,9-11,9	6,8-11,6	24,5-32,9
<b>7</b>	1500-2000	9,4-14,4	8,6-13,2	25,0-35,0



## Утренняя зарядка!

Утренняя зарядка помогает подготовить организм к дневному бодрствованию, дисциплинирует, помогает выработать собранность, умение преодолевать лень.

Самое главное – зарядка обязательно нужна ребенку для воспитания потребности в движениях после сна. Если не обращать на это внимание, то в старшем возрасте ребенок уже не захочет делать зарядку, а взрослый никогда не будет ее делать.

Желательно, чтобы родители делали зарядку вместе с ребенком. Упражнения могут быть самые разнообразные, но лучше, чтобы они были рассчитаны на все мышечные группы. При этом нужно обращать внимание ребенка на правильное дыхание.

Очень полезно делать зарядку на свежем воздухе или при открытом окне. Начинают с ходьбы, которую усложняют, включая передвижение на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы.

При организации зарядки нужно помнить, что детям дошкольного возраста (особенно девочкам) не рекомендуется поднятие и перенос тяжестей. Чрезмерные нагрузки подобного рода могут способствовать смещению органов малого таза и в дальнейшем стать причиной гинекологической и акушерской патологии.

