Физическое развитие детей – это важный показатель здоровья. Важно знать, что такое норма развития вообще, каковы нормы физического развития детей дошкольного возраста, какие отклонения от нормы должны заставлять родителей насторожиться, а какие — нет.

## Что такое физическое развитие ребенка

Физическое развитие – это определенные закономерности развития организма ребенка по возрасту, которые позволяют оценить уровень здоровья и функционирования всех органов и систем.

В каждом возрасте ребенок растет по особым законам, и выраженные отклонения от норм развития могут указывать на наличие проблем в здоровье, питании или уходе за малышом. Физическое развитие также тесно связано и с нервно-психическим, интеллектуальным развитием.

## Развитие детей пяти - семи лет

Дети продолжают совершенствовать свои физические навыки, становятся активными и любознательными, занимаются спортом и подвижными играми.

В среднем дети подрастают в этот период на 5-7 см, особенно мальчики, и прибавляют вес на 2-3 кг. К возрасту семи лет формируется первая линия вытяжения, буквально за год дети могут вырасти на 1-2 размера одежды, тело их приобретает вытянутые пропорции. В возрасте шести - семи лет многие дети поступают в школу, и на них ложатся серьезные физические и умственные нагрузки.

**Показатели физического развития детей**

Важную роль в оценке здоровья детей выполняют показатели физического развития. Под физическим развитием детей понимают совокупность морфологических и функциональных признаков организма таких как: рост, вес, окружность грудной клетки, емкость легких, мышечная сила рук и т. д. Физическое развитие и ребенка, и взрослого напрямую связано с деятельностью систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, опорно-двигательной и др. **Состояние вышеперечисленных систем является показателем физического развития ребенка.** Установлено, что от того, как развит ребенок физически, зависит устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям среды, сопротивляемость болезням. Таким образом, физическое развитие и здоровье ребенка взаимосвязаны и влияют друг на друга. Многие ученые-валеологи отмечают, что физическое развитие как категория здоровья напрямую связано с состоянием сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, опорно-двигательной и других систем. Это неоспоримо. Однако, нельзя забывать, что от уровня физического развития зависит устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям среды, сопротивляемость болезням и соответственно состояние внутренних органов. Физическое развитие и здоровье ребенка взаимосвязаны и влияют друг на друга. Физическое развитие отражает процессы роста и развития организма и является одним из важнейших показателей здоровья детей. В настоящее время все больше и больше говорят об акселерации детского организма. Она оказывает непредсказуемое воздействие на здоровье и физическое развитие детей. Акселерация – это ускоренные темпы развития организма. Считается, что это – результат общей тенденции в биологии современного человека, возникшей под влиянием научно-технического прогресса. Это изменение питания, увеличение активности Солнца, изменение климатических условий, урбанизация, нарушения генетической изоляции (межнациональные браки), излучение бытовой техники и т.п. **Показателями физического развития** ребенка чаще всего считаются рост и вес. Они оцениваются путем сравнения величины его роста с нормами, представленными в стандартных таблицах. Такие таблицы периодически составляют на основании массовых обследований детей в определенных регионах, имеющих свои географические, социальные и экономические особенности.

(Источник: Нестерова И.А. Здоровье и физическое развитие детей // Образовательная энциклопедия.)

Стандартная таблица показателей физического развития ребенка

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст | мальчики | | девочки | | пульс | дыхание | а/д |
| вес | рост | вес | рост |
| 5 лет | 17,6-21,7 | 105-116 | 16,9-19,9 | 98-112 | 100 | 40-60 | 80-109 |
| 6 лет | 19,6-24,2 | 111-121 | 18,8-23,8 | 111-116 | 90-96 | 40-60 | 80-109 |
| 7 лет | 21,6-28,2 | 118-139 | 21,8-27,4 | 118-129 | 85-90 | 40-70 | 80-109 |