

Физическое развитие детей 2-3 лет.

На втором году жизни вес ребенка увеличивается ежемесячно на 200—250 г, а рост — на 1 см. Это усредненные данные, на которые мы ориентируемся, взвешивая и измеряя ребенка.

На третьем году жизни темпы физического развития еще более замедлены, за целый год в среднем прибавка в весе составляет 2—2,5 кг, в длине — 7—8 см. Это естественно, так как значительная часть энергии идет на обеспечение двигательной активности, на совершенствование внутренних органов и систем.

Центральная нервная система становится заметно выносливее. Периоды торможения сокращаются, увеличиваются промежутки активного бодрствования ребенка. Он умеет сосредоточиваться на одном занятии довольно длительное время — до 10—15 мин. Совершенствуются функции коры головного мозга, развивается память на события, произошедшие несколько месяцев назад. Стремительно улучшается речь, накапливается все больший словарный запас.

Заметно стабилизируется деятельность сердечно-сосудистой системы. Она функционирует с меньшим напряжением. Частота сердцебиений снижается до 86—90, что уже приближается к показаниям нормы для взрослого человека.

Совершенствуется опорно-двигательный аппарат. Идет интенсивное окостенение мягкой костной ткани, хрящей. И хотя этот процесс будет продолжаться до тех пор, пока человек растет (иногда до 20—25 лет), скелет ребенка на втором году жизни уже обеспечивает довольно хорошую вертикальную устойчивость всего тела.

Продолжается укрепление мышечно-связочного аппарата. Движения становятся более уверенными, разнообразными. Но физическое утомление все еще наступает быстро, ребенок часто меняет позу, после значительных усилий долго отдыхает.

Возрастные изменения происходят и в желудочно-кишечном тракте. Развивается мышечный слой стенки желудка, повышается кишечный тонус, усиливается перистальтика, совершенствуется нервная регуляция механизма прохождения пищи по кишечнику.

Мочевыделительная система функционирует гораздо совершеннее, чем в грудном возрасте. При относительно небольшом возрастном росте почек объем мочевого пузыря к концу третьего года жизни увеличивается почти в 4 раза.

Соответственно увеличивается количество однократно выделяемой мочи, хотя число мочеиспусканий в сутки снижается до 10 раз. В ясельном возрасте рецепторы мочевого пузыря и спинной мозг все еще недостаточно развиты, поэтому позыв к мочеиспусканию слабый. Не стоит упрекать малыша за мокрые штанишки (если вы не пользуетесь памперсами), навык опрятности у большинства детей формируется к 3 годам, когда они своевременно реагируют на переполнение мочевого пузыря.

Подобно умению ползать, ходить и говорить, навык опрятности формируется у каждого ребенка индивидуально. Некоторые дети уже готовы пользоваться туалетом, еще не достигнув двухлетнего возраста, другие — только после третьего года жизни. Период дошкольного возраста — период активных контактов с окружающим миром.

Дети этого возраста подвижны, любознательны; при общении со взрослыми и более старшими детьми у них совершенствуется речь, вырабатываются психические реакции, адекватные обстановке.

Системы пищеварения и дыхания у детей до 3 лет еще не заканчивают своего развития, поэтому необходимы некоторые ограничения в питании (при наличии факторов риска в анамнезе), а также различные мероприятия по профилактике простудных заболеваний в ответ на неблагоприятную метеорологическую обстановку.

Острые расстройства пищеварения, пневмонии, рахит, диатезы, алиментарные анемии в это время встречаются еще довольно часто, но протекают в большинстве случаев легче, чем у детей первого года жизни.

Для детей характерна эмоциональная лабильность — быстрые переходы от одного эмоционального состояния к другому: согласия — в капризы, радости — в обиду. У ребенка четко выявляются индивидуальные черты характера.

Дошкольный возраст отличается быстрым развитием двигательной активности, но контроль за адекватностью движений у детей низкий, что часто ведет к травмам.

Мышечная система в этом возрасте заметно укрепляется, нарастает масса крупных мышц.

Быстро развивается лимфоидная ткань лимфатических узлов, миндалин, аденоидов. На фоне этих процессов часто развиваются воспалительные процессы — аденоидит, тонзиллит, лимфаденит. У детей данного возраста очень часто встречается такая патология, как увеличение периферических лимфоузлов («шейная цепочка», заушные железы, частые насморки, частые ОРВИ). К концу второго года жизни прорезываются все молочные зубы.

В связи с тем что контакты с другими детьми и взрослыми расширяются, а собственный приобретенный иммунитет еще не достиг должного напряжения, наиболее частой патологией являются острые детские инфекции (скарлатина, дифтерия, эпидпаротит, корь и др.).

Важнейшие профилактические мероприятия в связи с этим — активная и пассивная иммунизация (прививки), ограждение здоровых от заболевших и своевременная изоляция больных (очень важна правильная организация утреннего фильтра).

Дошкольный возраст — период формирования (при недостаточном внимании к здоровью) хронических заболеваний (туберкулез, гепатит), отсюда — особое внимание к обязательной вакцинации (прививки), гигиеническим и прочим процедурам.

По мнению ученых, дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам в жизни ребенка.

Причин для этого много. На протяжении всего дошкольного детства происходит нарастание силы и подвижности нервных процессов, формирование высшей нервной деятельности. Нервные процессы отличаются быстрой истощаемостью. Эмоциональное перенапряжение связано с ростом частоты пограничных состояний и невротических реакций.

Не случайно именно в этом возрасте родители и педагоги часто сталкиваются с такими проявлениями в поведении детей, как смена настроения, повышенная раздражительность, психомоторная возбудимость, плаксивость, быстрая утомляемость, невнимательность при выполнении заданий. У детей могут наблюдаться следующие реакции: они грызут ногти, крутят волосы, длительное время не засыпают, совершают беспорядочные движения (покачивания, подпрыгивания и т. д.).

В дошкольном детстве изменяется формула белой крови (кровь ребенка становится похожа на кровь взрослого), развивается высокая активность различных веществ, «отвечающих» за аллергические реакции.

У многих детей наблюдается ускорение роста («первое вытяжение»). Поэтому они в этот период могут подрасти на 10—12 см (скачкообразно), и тогда мышцы нуждаются в дополнительном питании, не успевают за ростом костей и начинают «кричать от боли».

Ребенок может просыпаться по ночам и жаловаться на боли в икроножных мышцах, а родители не всегда знают, как помочь.

С периодом вытяжения иногда связывают различные функциональные изменения в сердечной мышце, которая тоже не успевает за бурным ростом ребенка.

В период дошкольного детства происходят «глубинные» перестройки в обмене веществ, которые связаны с максимальной частотой детских инфекций и представляют серьезную опасность для здоровья ребенка.

Кроме того, данный возрастной период — это возможность формирования и проявления всевозможных аллергических реакций и хронических соматических заболеваний, в основном у часто болеющих и предрасположенных к тем или иным хроническим заболеваниям детей.

Но даже здоровый дошкольник нуждается в тщательной заботе и участии со стороны окружающих его взрослых. Это связано с тем, что здоровье ребенка формируется на протяжении всей его жизни.

Задача укрепления здоровья детей является необходимым условием их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Чтобы сохранить и улучшить здоровье ребенка в один из самых ответственных периодов его жизни, необходима огромная, каждодневная работа в семье и дошкольном образовательном учреждении. Единое информационное пространство нашей программы поможет родителям и педагогам в решении вопросов, связанных со здоровьем детей по двум взаимосвязанным направлениям:

- здоровье ребенка от 1 года до 7 лет;
- три линии «обороны» здоровья: режим; питание; физическое воспитание.

Рассмотрим задачи для педагогов и родителей по каждому направлению отдельно.