

Физическое развитие ребенка в домашних условиях

Все родители хотят, чтобы их дети были ловкими, сильными, спортивными. Конечно, во многом это зависит от природных данных ребенка, но большую роль в физическом развитии играет и то, насколько много уделяют ему внимания родители.

Важно с детства приучать ребенка к физкультуре так, чтобы ежедневные занятия доставляли ему радость и удовольствие. Даже если он не вырастет чемпионом, регулярные занятия помогут ему избежать многих проблем со здоровьем, стать жизнерадостным и активным. Занятия можно и нужно начинать как можно раньше, это поможет малышу не только развиваться лучше физически, но и интеллектуально.



Показатели физического развития детей от года до двух лет

- После того, как малышу исполнится год, он ежемесячно в среднем прибавляет в весе по 250 г, а ежегодная прибавка после одного года (и до десяти лет) – около 2 кг. К двум годам ребенок в среднем должен весить 11 – 13 кг.
- Длина тела малыша с одного до двух лет ежемесячно увеличивается на 1 см. К двухлетнему возрасту рост ребенка в среднем составляет 82 – 91 см.
- Неравномерный прирост размеров тела ребенка или его отсутствие, а также плохие показатели увеличения массы тела свидетельствуют о недостаточном физическом развитии. Решение нужно искать вместе с врачом. Но прежде всего, потребуется рационализация двигательного режима ребенка, больше движений.
- Степень физического развития дает возможность судить о работе различных систем и внутренних органов ребенка. Так, повышение артериального давления (а это показатель работы сердечно – сосудистой системы) свидетельствует о недостаточности физического развития, о неправильной организации двигательного режима.
- Здоровые дети в возрасте от одного года до двух лет очень энергичны, и надо дать им возможность как следует подвигаться. Так они окрепнут физически, и освоят навыки движения. Кроме того, при активной физической деятельности становится более прочной связь между двигательной деятельностью и работой мозга.

