

ПРЕДДОШКОЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Анатомо-физиологические
особенности, рост и
развитие

[Автор презентации
Панин А.И.]

ПЕРИОДЫ ДЕТСКОГО ВОЗРАСТА

- Период новорожденности (до 4 недель);
- Период грудного возраста (с 4 недель до 12 месяцев);
- Преддошкольный, или старший ясельный, период (от 1 года до 3 лет);
- Дошкольный период (с 3 до 6—7 лет);
- Младший школьный период (с 6—7 до 11 —12 лет);
- Старший школьный, или подростковый, период (с 12 до 16—18 лет).

АНАТОМО ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ПРЕДДОШКОЛЬНОГО ПЕРИОДА

1-до 3 лет преддошкольный период (старший ясельный).

В этот период отмечается постепенное совершенствование всех функциональных возможностей организма детей. Однако ребенок раннего возраста остается еще в высокой степени ранимым, восприимчивым к различным заболеваниям.

Особенности роста развития:

- темпы физического развития ребенка на 2-м и 3-м году жизни замедляются; за 2-й год рост увеличивается на 10 — 11 см, масса тела — на 2,5 — 3 кг, за 3-й год — соответственно на 7 - 8 см и 2 кг.
- Изменяются пропорции тела, относительно уменьшаются пропорция головы: с 1/4 длины тела у новорожденного до 1/5 у ребенка 3 -х лет
- Наличие 8 зубов к началу года и к 2 годам (в 24 месяца) заканчивается формирование молочного прикуса - 20 молочных зубов
- происходит дальнейшее развитие речи, познавательных процессов (восприятия, памяти, мышления), внимания;
- формируется костно-мышечная, эндокринная, пищеварительная и нервная системы;
- осваиваются новые навыки – ходьба, удержание тела в вертикальном положении, ориентация в пространстве, активация и совершенствование движения

АНАТОМО ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ПРЕДДОШКОЛЬНОГО ПЕРИОДА

Костно-мышечная система также продолжает расти и развиваться.

- К 2 годам (в 24 месяца) заканчивается формирование молочного прикуса - 20 молочных зубов. С 5 лет начинается смена их на постоянные (в 6 лет - не менее одного постоянного зуба, в 7 лет - не менее четырех).
- Позвоночник до 1,5 лет растет равномерно, затем рост шейных и верхнегрудных позвонков замедляется, а с 5 лет рост позвоночника снова становится равномерным.
- К 4 годам заканчивается формирование затылочной и височной костей.
- Окружность головы до 5 лет увеличивается по 1 см в год; в 5 лет = 50 см, а затем увеличивается по 0,5 см в год.
- Окружность груди увеличивается от 1 года до 10 лет - на 1,5 см в год; в 10 лет равна 63 см; после 10 лет увеличивается на 3 см в год.
- В костях сохраняется еще много хрящевой ткани, что обеспечивает их гибкость и подвижность. Однако при этом несформировавшиеся кости, в том числе и позвоночник имеющий неустойчивые изгибы, легко искривляются и деформируются.
- Характерно также развитие мышечной системы, нарастание силы, ловкости и массы мышц (диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза). При этом отмечается преимущественное развитие крупных и средних мышц.
- Развитие же мелких мышц и, следовательно, мелкой моторики происходит гораздо медленнее и продолжается до 9-10 лет. Для стимуляции работы кисти детям рекомендуются специальные упражнения (мозаика, кубики, рисование

АНАТОМО ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ПРЕДДОШКОЛЬНОГО ПЕРИОДА

Кожа и ее придатки

- Совершенствуются терморегуляторная, выделительная и защитная функции. Отмечается снижение функции сальных желез, уменьшение количества и выраженности естественных кожных складок (к 5-6 годам они сглаживаются и исчезают).
- Отмечается значительный рост и выраженность бровей и ресниц, иногда происходит изменение цвета волос.
- Ребенка необходимо обучать навыкам самогигиены (подмывание, умывание, чистка зубов и т. д.) и пользованию горшком.
- Гигиеническая ванна в холодное время года может проводиться реже: в 1-4 года - 2 раза в неделю; с 4 лет - 1 раз в неделю.

Сердечно-сосудистая система

Пульс составляет:

- в 1-3 года - 105-115 уд. в мин.;
- в 4-6 лет - 90-100 уд. в мин.

$$АД_{max} = 90 + 2n, \text{ где } n - \text{ число лет ребенка}$$
$$АД_{min} = 1/2 \text{ от } АД_{max} + 10 \text{ мм рт. ст.}$$

При необходимости оценить АД ребенка более тщательно целесообразно использовать метод центильных таблиц.

АНАТОМО ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ПРЕДДОШКОЛЬНОГО ПЕРИОДА

Возраст, лет	Центили							М	О
	3	10	25	50	75	90	95		
7 САД	80,0	83,2	88,0	96,1	102,1	105,4	110,1	94,2	9,5
ДАД	45,2	46,1	49,3	57,8	61,3	63,4	66,5	56,4	5,0
8 САД	84,3	89,1	92,6	98,8	103,6	110,0	117,3	98,9	9,9
ДАД	47,1	48,2	51,3	58,1	62,3	65,0	69,1	55,7	5,1
9 САД	87,2	91,6	95,3	101,4	105,4	113,4	120,2	101,4	8,9
ДАД	50,3	51,8	54,3	60,1	63,0	66,8	73,1	57,4	52,5
10 САД	91,5	95,5	99,5	104,0	110,0	115,0	122,5	105,0	7,9
ДАД	52,2	53,2	56,1	61,3	64,2	68,3	75,4	59,2	5,8
11 САД	91,0	95,1	98,7	103,4	107,3	114,4	121,2	102,7	9,7
ДАД	54,5	55,0	59,2	64,4	68,2	72,0	76,5	63,8	9,0
12 САД	93,0	97,3	101,2	105,4	113,5	118,5	124,0	103,0	7,9
ДАД	56,0	58,6	61,4	65,3	69,3	73,2	79,8	64,2	6,4
13 САД	97,0	100,6	107,1	112,3	119,5	123,3	131,2	113,2	9,5
ДАД	58,3	60,6	64,4	67,5	71,3	77,2	82,8	68,7	6,5
14 САД	98,4	101,4	110,5	114,5	121,1	125,2	132,2	113,5	10,0
ДАД	60,3	61,1	65,1	68,5	72,1	78,3	83,4	65,3	8,3

АНАТОМО ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ПРЕДДОШКОЛЬНОГО ПЕРИОДА

Дыхательная система

- К 2 годам формируются придаточные пазухи носа.
- До 3 лет дыхательные пути остаются относительно узкими, а слизистая - нежной, слабозащищенной. В связи с тем, что количество контактов у детей после года увеличивается, создаются условия для заболеваний респираторными инфекциями. **Поэтому пик заболеваемости ОРВИ, ОРЗ, бронхитами, пневмониями приходится на возраст 1-3 года.**

Тип дыхания:

к 2 годам - диафрагмально-грудной;
к 5 годам - грудной.

Частота дыхания: в среднем 25-30 (до 3 лет - 28--32; после 3 - 5-30) в минуту.

- Дыхательная аритмия сохраняется до 2-3 лет.

При выслушивании до 2~3 лет определяется пуэрильное дыхание, затем постепенно дыхательные шумы ослабевают, и к 7 годам оно становится, как и у взрослых, - везикулярным.

(у детей стенка альвеол относительно тоньше, а бронхи относительно уже, к звуку колебаний альвеол примешивается больше звуков из бронхов)

АНАТОМО ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ПРЕДДОШКОЛЬНОГО ПЕРИОДА

Пищеварительная система

- Совершенствуются ее функции - ферментативная, двигательная, всасывающая и т.д.
- Слизистая оболочка остается по-прежнему уязвимой, и при нарушении питания это проявляется симптомами диспепсии.
- К 2 годам достигают полного развития слюнные железы, расширяется вкусовое восприятие, появляются индивидуальные пищевые пристрастия.
- Длина пищевода к 5 годам - 16 см.

Емкость желудка:

- в 2 года - 300-400 мл;
- в 3 года - 400-500 мл;
- в 5-6 лет - 1000 мл.

- Сохраняет свое значение наличие нормальной микрофлоры в кишечнике ребенка.
- Стул урежается до 2 раз в сутки, а после 3 лет - до 1 раза в сутки.
- Значительно улучшаются функции печени, но остаются менее совершенными, чем у взрослых.

АНАТОМО ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ПРЕДДОШКОЛЬНОГО ПЕРИОДА

Мочевыделительная система

- К 5-6 годам почки становятся анатомически зрелыми, хотя функции, их еще не совершенны:
- **Суточный объем мочи составляет:**

до 5 лет - $600 + 100 (n - 1)$, где n - число лет ребенка;

- Разовый объем мочи составляет 90 - 120 мл в сутки.
- Относительная плотность мочи - 1010-1020 ед. Частота мочеиспусканий - 8-10 раз в сутки.

**Произвольное мочеиспускание формируется:
у девочек - к 1,5-2 годам; у мальчиков - к 3-3,5 годам.**

Нервно-психическое развитие

Начинают формироваться **социальные связи**. Трехлетний ребенок это **личность**. Для него характерен – **эгоцентризм**. **Амбиции** должны быть, из них вырастают личности. Они **любопытны** (почемучки) *Нельзя сюсюкаться.*

Основной формой развития является игра. Основная деятельность - предметная. *Особенно важны для этого возраста устранение гигиенических недочетов в воспитании и правильный режим в связи с повышенной чувствительностью ребенка к неблагоприятным влияниям окружающей среды.*

Оценка нервно-психического развития детей 2-го года жизни

- 1 - развитие речи: понимание речи (РП) и активная речь (РА);
- 2 - сенсорное развитие (е);
- 3 - игра и действия с предметами (И);
- 4 - движения (Д);
- 5 - навыки (Н).

Показатели нервно-психического развития детей в возрасте 2-3 лет

- 1 - активная речь: грамматика (Г), вопросы (В);
- 2 - сенсорное развитие: воспроизведение формы (ВФ) и цвета (ВЦ);
- 3 - игра(И);
- 4 - конструктивная деятельность (КД);
- 5 - изобразительная деятельность (Изоб);
- 6 - навыки в одевании (НО), в кормлении (НК);
- 7 - движения (Д).

Питание детей в возрасте от 1 года до 3 лет

Советы по режиму и рациону питания детей ясельного возраста

- Готовьте Вашему ребенку ту же пищу, которую одновременно ест остальная семья
- расписание основных приемов пищи и закусок: 3 основных приема и пищи 2 закуски
- предлагайте ребенку разнообразную свежую пищу (все основные группы продуктов)
- придумывайте интересные варианты запахов, цвета и консистенции блюд и украшайте пищу, чтобы она была визуально привлекательной
- учитывайте внутренние потребности детей в том, что касается чувства голода и насыщения: **никогда не кормите насильно**
- не предлагайте им высококалорийные и малопитательные продукты
- старайтесь сделать еду приятным занятием; избегайте продуктов, которыми ребенок может подавиться
- **ограничьте потребление ребенком соков и других сладких напитков**
- при питании детей следует придерживаться также особой кулинарной обработки продуктов, исключение обжаривания продуктов, обеспечение механического щажения, исключение попадания в блюда костей из рыбы.
- отучите ребенка от бутылочки и начинайте кормить его с помощью чашки, ложки и тарелок; целесообразно 1-2 раза в день принимать пищу за одним столом со взрослыми, что способствует улучшению аппетита, приучает ребенка к определенным привычкам. Необходимо также обучать ребенка кушать

Питание детей в возрасте от 1 года до 3 лет

Другие важные продукты в рационе ребенка

- Белковая часть рациона должна обеспечиваться за счет мяса и рыбы. Дети в возрасте 1-3 года могут получать не только говядину, телятину, мясо кур, кролика, но и ограниченное количество нежирной свинины, молодой баранины, различные субпродукты (язык, печень, сердце), а также колбасные изделия (сосиски, сардельки, вареные колбасы, ветчины). Общее количество мясных продуктов – 80-100 г за день
- Рыбу (хек, треска, минтай, судак, лосось) можно давать и в отварном виде и в виде паровых котлет, тефтелей, биточков 1-2 раза в неделю
- Яйца (1/2 шт. в день) дают 2-3 раза в неделю, используя их также при приготовлении омлета, запеканок, салатов
- Из жиров рекомендуется сливочное масло (10-15 г в день) и различные растительные масла (5-6 г в день)
- В рационе малышей должны быть овощи (морковь, свекла, цветная и белокочанная капуста, кабачки, тыква и др.) и картофель (200 и 150 г, соответственно), фруктов (яблоки, груши, ягоды, бананы, апельсины) – до 130 г/день
- Хлеб используется и пшеничный, и ржаной (60 и 30 г, соответственно)
- Крупы (гречневая, овсяная, рисовая, манная, кукурузная и др.) обязательно должны входить в рацион ребенка
- Количество сахара в рационе составляет 30-40 г, а сладостей – 20 – 30 г/день (мед, варенье, конфеты, печенье и др.)

Питание детей в возрасте от 1 года до 3 лет

Другие важные продукты в рационе ребенка

- Белковая часть рациона должна обеспечиваться за счет мяса и рыбы. Дети в возрасте 1-3 года могут получать не только говядину, телятину, мясо кур, кролика, но и ограниченное количество нежирной свинины, молодой баранины, различные субпродукты (язык, печень, сердце), а также колбасные изделия (сосиски, сардельки, вареные колбасы, ветчины). Общее количество мясных продуктов – 80-100 г за день
- Рыбу (хек, треска, минтай, судак, лосось) можно давать и в отварном виде и в виде паровых котлет, тефтелей, биточков 1-2 раза в неделю
- Яйца (1/2 шт. в день) дают 2-3 раза в неделю, используя их также при приготовлении омлета, запеканок, салатов
- Из жиров рекомендуется сливочное масло (10-15 г в день) и различные растительные масла (5-6 г в день)
- В рационе малышей должны быть овощи (морковь, свекла, цветная и белокочанная капуста, кабачки, тыква и др.) и картофель (200 и 150 г, соответственно), фруктов (яблоки, груши, ягоды, бананы, апельсины) – до 130 г/день
- Хлеб используется и пшеничный, и ржаной (60 и 30 г, соответственно)
- Крупы (гречневая, овсяная, рисовая, манная, кукурузная и др.) обязательно должны входить в рацион ребенка
- Количество сахара в рационе составляет 30-40 г, а сладостей – 20 – 30 г/день (мед, варенье, конфеты, печенье и др.)

ДОШКОЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Анатомо-физиологические
особенности, рост и
развитие

Презентация

ЭР-14

Дошкольный период, его характеристика

Период от 3 до 7 лет - дошкольный возраст.

Дошкольный возраст - выделяют три периода:

- **младший** дошкольный возраст (3–4 года),
- **средний** (4–5 лет)
- **старший** (5–7 лет)

Данный период характеризуется интенсивным нервно-психическим развитием и изменением пропорций тела ребенка.

Этап психического развития от 3 до 6–7 лет. Характеризуется тем, что ведущей деятельностью является игра. В течение первых шести лет жизни закладывается основа личности ребенка, формируются характер и привычки, проявляются его склонности и таланты. Имеет чрезвычайно важное значение для формирования личности ребенка.

Нервно-психическое развитие

Нервная система характеризуется дальнейшим развитием и созреванием, расширением условно-рефлекторных связей, становлением и развитием **второй сигнальной системы - речи.**

(Дети этого возраста коммуникабельны, активно вступают в контакт, испытывая возрастающую потребность в общении. Они чрезвычайно любознательны, эмоциональны, проявляют привязанность к родителям. Необходимо помнить, что привычки, закрепленные в этом возрасте, зачастую сохраняются на всю жизнь.)

- Следует особо отметить, что дети до 3 лет удовлетворяются общением с членами семьи.
- Дети старше 3 лет нуждаются в общении со сверстниками и способны организовывать с ними совместные сюжетные и ролевые игры.

Нервно-психическое развитие

Ребенок в возрасте 4 лет:

MP - группирует предметы по классам: классифицирует картинки и определяет среди них лишнюю (не похожую на другие); складывает из 3 частей разрезанные картинки; составляет рассказ по сюжетной картинке, отвечая на вопросы взрослого;

ВП - из 4-5 показанных предметов вспоминает название одного-двух после того, как их убирает взрослый;

М - застегивает пуговицы, молнию, всегда или иногда зашнуровывает ботинки, срисовывает квадрат, после показа рисует человека из 3 частей; подпрыгивает на 2 ногах, продвигаясь вперед; балансирует около 5 секунд на одной ноге;

С - умеет играть с детьми, не ссорясь и соблюдая правила игры; знает свои имя, фамилию, пол.

Ребенок в возрасте 5 лет:

MP - строит и составляет по образцу различные узоры (из кубиков, мозаики и лего); может составить из нескольких предложений рассказ по картинке с открытым и скрытым смыслом;

ВП - запоминает последовательность разложенных на столе картинок (4-5), находит одинаковые детали или предметы на двух положенных рядом картинках; запоминает 1-2 четверостишия, скороговорки или считалки;

М - самостоятельно одевается и раздевается; рисует фигуру человека из 3-6 частей; прыгает на одной ноге, продвигаясь вперед;

С - умеет играть с детьми разного возраста, не ссорясь и соблюдая правила

Нервно-психическое развитие

Ребенок в возрасте 6 лет:

РН - понимает значения всех слов из бытовой лексики, называет, из чего сделаны отдельные предметы; составляет рассказ по 2-3 картинкам, связанным содержанием; решает простые логические задачи (отгадывает загадки, подбирает недостающие предметы. в ряду);

ВП - запоминает и рассказывает стихи и сказки; запоминает 6-8 слов и однозначных цифр, названных взрослым;

М - рисует человека из 6 частей, рисует круг; может аккуратно закрасить его карандашом; прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;

С - знает, как найти свой дом, что надо делать, если потеряет. чужую игрушку, и т. п., оценивает поступки и поведение окружающих; дает самооценку, знает имя и отчество родителей.

Если на первом году жизни эпикризный срок составлял 1 месяц, то в дальнейшем темпы роста замедляются, поэтому эпикризный срок увеличивается до 3 месяцев, а с 3 лет - до одного года.

За норму развития принимается овладение умением в пределах паспортного возраста:

- на втором году жизни: $\pm 1,5$ мес.
- на третьем году жизни: $\pm 2,5$ мес.
- с 4 до 7 лет: ± 3 мес.

Эпикризный срок

Эпикризный срок – это период в жизни ребенка, за который он приобретает новые навыки.

На первом году жизни один эпикризный срок составляет 1 месяц. На втором году жизни – 3 месяца. С 2-х до 3-х лет – 6 месяцев. И с четырехлетнего возраста эпикризный срок соответствует одному году

Определение возраста на первом году жизни	
1 мес.	от 16 дней до 1 мес. 15 дней
2 мес.	от 1 мес. 16 дней до 2 мес. 15 дней
3 мес.	от 2 мес. 16 дней до 3 мес. 15 дней
11 мес.	от 10 мес. 16 дней до 11 мес. 15 дней
1 год	от 11 мес. 16 дней до 12 мес. 15 дней
Определение возраста на втором году жизни	
1 год 3 мес.	от 1 года 1 мес. 16 дней до 1 года 4 мес. 15 дней
1 год 6 мес.	от 1 года 4 мес. 16 дней до 1 года 7 мес. 15 дней
1 год 9 мес.	от 1 года 7 мес. 16 дней до 1 года 10 мес. 15 дней
2 года 3 мес.	от 1 года 10 мес. 16 дней до 2 лет 4 мес. 15 дней
2 года 6 мес.	от 2 лет 4 мес. 16 дней до 2 лет 7 мес. 15 дней
Определение возраста на третьем году жизни	
3 года	от 2 лет 9 мес. до 3 лет 2 мес. 29 дней
3 года 6 мес.	от 3 лет 3 мес. до 3 лет 8 мес. 29 дней
4 года	от 3 лет 9 мес. до 4 лет 2 мес. 29 дней

Анатомо-физиологические особенности органов и систем

Кожа и ее придатки продолжают развиваться. Совершенствуются терморегуляторная, выделительная и защитная функции. Отмечается снижение функции сальных желез, уменьшение количества и выраженности естественных кожных складок (к 5-6 годам они сглаживаются и исчезают).

Отмечается значительный рост и выраженность бровей и ресниц, иногда происходит изменение цвета волос.

- Ребенка необходимо обучать навыкам самогигиены (подмывание, умывание, чистка зубов и т. д.) И пользованию горшком.
- Гигиеническая ванна в холодное время года может проводиться реже:
в 1-4 года - 2 раза в неделю; с 4 лет - 1 раз в неделю.

Костно-мышечная система также продолжает расти и развиваться.

К 2 годам (в 24 месяца) заканчивается формирование молочного прикуса - 20 молочных зубов. *С 5 лет начинается* смена их на постоянные (в 6 лет - не менее одного постоянного зуба, в 7 лет - не менее четырех).

Дыхательная система

Частота дыхания: в среднем после 3-5 лет - 30 в минуту.

При аускультативном выслушивании определяется пуэрильное дыхание, затем постепенно дыхательные шумы ослабевают, и к 7 годам оно становится, как и у взрослых, - везикулярным.

Анатомо-физиологические особенности органов и систем

Позвоночник до 1,5 лет растет равномерно, затем рост шейных и верхнегрудных позвонков замедляется, а с 5 лет рост позвоночника снова становится равномерным,

К 4 годам заканчивается формирование затылочной и височной костей.

В костях сохраняется еще много хрящевой ткани, что обеспечивает их гибкость и подвижность. Однако при этом несформировавшиеся кости, в том числе и позвоночник имеющий неустойчивые изгибы, легко искривляются и деформируются. **Для предупреждения деформации костей особое внимание необходимо уделить:**

- - рациональному питанию;
- - соблюдению осанки;
- - достаточной двигательной активности;
- - адекватным физическим нагрузкам;
- - правильному подбору мебели и игрушек.

Характерно также **развитие мышечной системы**, нарастание силы, ловкости и массы мышц (диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза). При этом отмечается преимущественное развитие крупных и средних мышц, обеспечивающих бег, ходьбу, прыжки. Развитие же мелких мышц и, следовательно, мелкой моторики происходит гораздо медленнее и продолжается до 9-10 лет. Для стимуляции работы кисти детям рекомендуются специальные упражнения (мозаика, кубики

Анатомо-физиологические особенности органов и систем

Сердечно-сосудистая система

Пульс составляет:

- в 1-3 года- 105-115 уд. в мин.;
- в 4-6 лет- 90-100уд. в мин.

АД_{max} -составляет:

$90 + 2n$, где n - число лет ребенка $АД_{min} = 1/2$ от $АД_{max} + 10$ мм рт. ст.

При необходимости оценить АД ребенка более тщательно целесообразно использовать метод *центильных таблиц*.

Пищеварительная система значительно увеличивается в размерах, совершенствуются ее функции - ферментативная, двигательная, всасывающая и т.д. Однако слизистая оболочка остается по-прежнему уязвимой, и при нарушении питания это проявляется симптомами диспепсии.

Длина пищевода к 5 годам - 16 см.

Емкость желудка:

в 5-6 лет - 1000 мл.

Сохраняет свое значение наличие нормальной микрофлоры в кишечнике ребенка. Стул урежается до 2 раз в сутки, а после 3 лет - до 1 раза в сутки.

Значительно улучшаются функции печени, но остаются менее совершенными, чем у взрослых.

Анатомо-физиологические особенности органов и систем

Мочевыделительная система

претерпевает значительные изменения. К 5-6 годам почки становятся анатомически зрелыми.

Суточный объем мочи составляет:

- до 5 лет - $600 + 100 (n - 1)$, где n - число лет ребенка;

Разовый объем мочи составляет 90-120 мл в сутки. Относительная плотность мочи - 1010-1020 ед. Частота мочеиспусканий - 8-10 раз в сутки.

Произвольное мочеиспускание формируется:

- у девочек - к 1,5-2 годам;
- у мальчиков - к 3-3,5 годам.

Рост и развитие

- Окружность головы до 5 лет увеличивается по 1 см в год; в 5 лет = 50 см, а затем увеличивается по 0,5 см в год.
- Окружность груди увеличивается от 1 года до 10 лет - на 1,5 см в год; в 10 лет равна 63 см; после 10 лет увеличивается на 3 см в год.

Динамика физических показателей в преддошкольном и дошкольном

Масса тела	Длина тела
<p>1) от 1,5-2 лет до 11 лет: $mg = 10,5 + 2 n$</p> <p>2) от 1 года до 5 лет: $mg = 10 + 2 n \pm 3 \text{ кг}$ в 5 лет $m = 20 \text{ кг} (19) \pm 6 \text{ кг}$ от 5 лет до 10 лет: $mg = 20 + 3 (n - 5) \pm 6 \text{ кг}$</p> <p>3) в 5 лет = $19-20 \text{ кг} \pm 2 \text{ кг}$ (на каждый год) + 3 кг</p>	<p>1) от 1 года до 7 лет: $Lg = 75 + 7 n$</p> <p>2) от 1 года до 5 лет: $Lg = 75 + 5 n \pm 4 \text{ см}$ в 5 лет $Lg = 110 \text{ см} \pm 4 \text{ см}$ от 5 лет до 10 лет: $Lg = 110 + 6 (n - 5) \pm 6 \text{ см}$</p> <p>3) в 5 лет = $110 \text{ см} \pm 8 \text{ см}$ (на каждый год) + 6 см</p>
<p>где: n - число лет ребенка; mg - должественствующая масса тела; 10 - (10,5) кг - средняя масса тела ребенка в 1 год; 20 (19) кг - средняя масса тела ребенка в 5 лет</p>	<p>где: n - число лет ребенка; Lg - должественствующая длина тела; 75 см - средняя длина тела ребенка в 1 год; 110 см - средняя длина тела ребенка в 5 лет</p>

Питание детей дошкольного возраста

Питание дошкольников отличается от питания детей раннего возраста как в количественном, так и в качественном отношении:

- Масса тела ребенка с 4 до 7 лет нарастает в среднем с 15 до 25 кг,
 - Прирост тела в длину составляет 20-30 см.
 - Общая подвижность детей несколько уменьшается, но увеличиваются физические нагрузки: пешие переходы, физкультурные и спортивные занятия и игры.
- Для растущего организма необходим полноценный белок, поэтому количество животных белков должно составлять у трехлетнего ребенка 70%, у пяти-семи летнего — 60% от общего их числа. При правильном соотношении животных и растительных белков их усвоение происходит более полноценно. Белок в пище детей дошкольного возраста в среднем должен обеспечивать 15% ее общей калорийной ценности.
- Количество жиров, необходимое после трех лет, практически такое же, как и белков (соотношение 1:1). В диете детей дошкольного и школьного возраста жиры должны быть не только животного, но и растительного происхождения, количество последних составляет 5-10%, а иногда и 25% от всех жиров. У детей дошкольного возраста, как и в более раннем возрасте, лучше усваиваются легкоплавкие (сливочное масло), чем тугоплавкие (баранина, говядина, свинина) жиры.
- Суточная калорийность пищи на 50% должна покрываться за счет углеводов.

Питание детей дошкольного возраста

Объем пищи определяется по формуле $1000 + 150 \times n$, где n — число лет ребенка. Так, например, ребенок пяти лет в сутки должен получить $1000 + 150 \times 5 = 1750$ мл

Количество пищи, предлагаемое на каждый прием детям дошкольного возраста

Время приема и меню	3-5 лет	5-7 лет
Завтрак:		
Каша или овощное пюре	250	250
Чай, сок, кофе, какао	150	200
Обед:		
Салат	50	50
Первое блюдо	200	250
Второе блюдо (мясное/гарнир)	70/130	80/130
Компот	150	150
Полдник:		
Кефир, молоко	200	200
Булочка, печенье	50/25	60/35
Ужин:		
Овощное блюдо или каша	200	200
Чай, молоко, кефир	150	150
Хлеб на весь день:		
Пшеничный	100	100
Ржаной	50	60
Всего за сутки около	1800-1900	1900-2000

Питание детей дошкольного возраста

- В первую половину дня детям рекомендуется есть белковую пищу (мясо, рыбу, бобовые), которая более длительно переваривается в желудочно-кишечном тракте,
 - а во вторую — углеводную и молочно-растительную.
 - Чтобы сон ребенка был спокойным, на ужин не нужно давать жирных блюд.
- На завтрак приходится 20-25%,
 - обед — 35-40%,
 - полдник — 10-15%
 - на ужин — 20-25% суточного количества калорий
- Выдачу готовой пищи детям следует проводить только после снятия пробы и записи медработником в специальном бракеражном журнале готовых блюд их оценки и разрешения к выдаче. В журнале необходимо отмечать вкусовые качества каждого блюда, а не рациона в целом, и указывать соответствие веса и объема раздаваемых блюд количеству, приведенному в меню (для проверки выхода блюд взвешиваются 10 порций и рассчитывается средний вес одной порции).
 - Подсчет ингредиентов и калорийности пищи проводится медицинской сестрой 1 раз в месяц по накопительной бухгалтерской ведомости. При подсчете используются специальные таблицы состава и калорийности

Режим и организация детского питания.

Для детей дошкольного возраста рекомендуется четырехразовое питание:

- завтрак в 8.00 — 9.00,
- обед — в 12.00-13.00,
- полдник — в 15.00-16.30
- ужин — в 19.00-19.30.

Оптимальная продолжительность:

- завтрака и ужина должна составлять 15,
- обеда — 30 мин.

- ✓ Правильная кулинарная обработка пищи придает ей приятный эстетичный вид, запах, цвет, вкус. Детская пища должна быть разнообразна, вкусно приготовлена и красиво подана — это наилучший способ стимуляции аппетита у детей.
- ✓ Часто ребенка, поступившего в детское дошкольное учреждение, пугает большая порция пищи — ее надо уменьшить. И только когда ребенок адаптируется к ней, количество питания постепенно может быть доведено до нормального объема.
- ✓ Постепенное расширение рациона производится за счет предложения им небольших порций непривычных или нелюбимых ими блюд. Можно использовать необычную сервировку, возбуждающую детское любопытство.

Режим и организация детского питания.

- Прием пищи в дошкольных учреждениях происходит в столовых-игральных комнатах. Незадолго до приема пищи няня подготавливает столы.
- Посуда должна быть индивидуальна для каждой группы и храниться в буфете в группе.
- Допускается использование фаянсовой и фарфоровой столовой и чайной посуды, столовых приборов из нержавеющей стали
- нельзя использовать посуду с отбитыми краями, пластмассовую, приборы из алюминия.
- Мытье посуды после приема пищи происходит в буфетной группе со строгим соблюдением санитарных правил по обработке посуды.

Подготовка к школе

Основная цель подготовки к обучению в школе:

- развитие эмоционально-волевой сферы;
- развитие коммуникативных навыков;
- формирование и развитие психических функций и познавательной сферы детей;
- сохранение здоровья дошкольников.

целью подготовки детей к школе является не овладение какими-либо конкретными элементами учебной деятельности, а **создание**

- В качестве ведущей деятельности ребенка рассматривается *игра и продуктивная деятельность*.

Основными задачами подготовки к обучению являются:

- охрана и укрепление здоровья;
- развитие психических функций и качеств личности;
- обеспечение преемственности между подготовкой к обучению и обучением в школе.

Готовность к обучению в школе

К концу подготовительного периода у детей, как считают психологи, должна быть сформирована психологическая, физиологическая и социальная готовность к обучению в школе

Физиологическая готовность

Выражается в уровне основных функциональных систем организма и состоянии здоровья детей. В основе критериев лежит способность ребенка переносить возросшие нагрузки, связанные с началом систематической учебной деятельности, интеллектуального и физического напряжения.

Социальная готовность

Определяется готовностью ребенка к новым формам общения с окружающим миром. Развитие этой готовности, как считают психологи, связано с возрастным кризисом 6-7 лет. Ребенок при переходе от дошкольного к школьному возрасту резко меняется и становится более трудным в воспитательном отношении. Он переживает переходную ступень: он уже не дошкольник, но еще и не школьник.

Психологическая готовность

Определяется общим уровнем психического развития ребенка и уровнем развития важных в учебном плане качеств.



**Спасибо за
внимание!**