***Фізичний розвиток та стан здоров’я дітей***

Під фізичним розвитком дітей та підлітків розуміють безперервний біологічний процес. На кожному віковому етапі він характеризується визначеним комплексом пов’язаних між собою та зовнішнім середовищем ( при керівній ролі центральної нервової системи ) морфологічних та функціональних властивостей організму та зумовлені цими властивостями запасом фізичних сил.

Фізичний розвиток, стан здоров’я, так як і народжуваність та дитяча смертність відображає стан дитячого колективу. Постійний нагляд за фізичним розвитком та станом здоров’я дітей та підлітків, які проводять лікарі та медичні сестри дитячих закладів, необхідний, так як дозволяє своєчасно намітити та здійснити ряд індивідуальних та масових оздоровчих мір.

***Ріст та розвиток***

Організм дитини відрізняється від організму дорослого рядом особливостей в будові та функціях окремих органів та систем.

Перш за все організм дитини на відміну від організму дорослого знаходиться в стані безперервного росту та розвитку. Під ростом розуміють кількісні зміни організму, під розвитком – якісні, диференціювання органів та тканин. Кількісні зміни, постійно накопичуючись, переходять в якісні. Це і є єдність та взаємозалежність росту та розвитку.

В окремі вікові періоди процеси росту та розвитку проходять неоднаково. Більш того, кожний орган, кожна система органів мають свої закономірності по відношенню до процесів росту та розвитку, причому інтенсивність їх виражена тим більше, чим менший вік.

Збільшення маси тіла – ваги – проходить неоднаково із року в рік. Періоди швидкого темпу росту змінюються періодами його уповільнення. Під час уповільнення росту відмічається збільшення маси тіла.

Важливу роль в процесах перебудови кісткової тканини грає харчування. Так, збіднення їжі мінеральними солями та вітамінами в період глибокої морфологічної перебудови кісткової тканини приводить до остеопорозу та значному уповільненню росту. Ріст та розвиток окремих органів та систем органів пов’язані між собою. Так, наприклад, вдосконалення органів дихання благо приємно відображається на функціях серця та дихання, а діяльність органів кровообігу сприяє розвитку дихального апарату.

Формування функцій нервової системи позитивно впливають на розвиток рухової діяльності і, навпаки, розвиток м’язової системи сприяє вдосконаленню нервової діяльності…

***Основні закономірності фізичного розвитку***

Довжина тіла, вага та окружність грудної клітини являються основними показниками фізичного розвитку. Проте, даючи оцінку фізичному розвитку дитини, лікарі керуються не лише цими соматометричними величинами, а використовують також результати фізіометричних вимірів ( життєва ємність легень, сила тиснення рук та станова сила ) та стоматоскопічних показників ( розвиток кістково – м’язової системи, кровонаповнення, жировідкладення, статевий розвиток, різні відхилення в пропорціях тіла ). Лише керуючись сукупністю цих показників, можна встановити, який фізичний розвиток дитини. Довжина тіла ( основний показники фізичного розвитку ) служить разом з тим основою для правильності оцінки ваги та окружності грудної клітини; вага виражає масу тіла; окружність грудної клітини – розвиток органів дихання та скелету.

***Особливості шкірного покриву дітей***

Шкіра – орган із дуже складною будовою, вона грає в житті організму велику роль. Це покрів, не лише, відгороджуючий організм від неблагоприємного впливу зовнішнього середовища, але і тісно пов’язуючий його з цим середовищем, дякуючи багаточисельним нервовим рецепторам, які в ньому закладені. Тому різноманітний вплив оточуючого середовища може в значній мірі змінювати функцію шкіри, що тягне за собою зміни в усьому організмі.

Шкіра дитини по своїй будові та функціям багато в чому відрізняється від шкіри дорослого . Вона має менш розвинений роговий шар і більш багатша кровоносними судинами, ніж шкіра дорослої людини. В силу цього всілякий зовнішній, в т.ч. водні процедури, повітряні ванни, променева енергія сонця та штучних джерел, відображаються на функціях шкіри більше, ніж у дорослого.

Бактерицидна функція шкіри відображає стан імунної системи реактивності організму. У дітей та підлітків, відстаючих по фізичному розвитку від вікових стандартів, частіше ніж у однолітків нормального та доброго розвитку, в усі сезони року спостерігається більш низька бактерицидна функція.

Важливу роль грає шкіра в регуляції теплового стану організму, так як через неї людина втрачає 85 –90% виробленого тепла.

Механізми, регулюючі створення та віддачу тепла, у дітей недостатньо вдосконалені, що в значній мірі пояснює схильність малих дітей до переохолодження або перегрівання. З віком функції шкіри постійно вдосконалюються та наближаються до функцій, притаманних дорослій людині/

***Обмін речовин***

В тісному взаємозв’язку з інтенсивним ростом та розвитком всього організму знаходиться обмін речовин. Обмін речовин являється основною умовою життя. Із зовнішнього середовища організм захоплює кисень та різні поживні речовини, необхідні для побудови клітин його органів та тканин, а також для компенсації енергетичних затрат, пов’язаних у людини з творчою діяльністю та фізичною працею різної інтенсивності.

***Формування правильної постави та профілактика***

***плоскостопості одне з основних завдань фізичного виховання дошкільнят.***

Правильна постава важлива не тільки з естетичного погляду, а ще тому, що створює сприятливі умови для роботи серцево – судинної, дихальної та травної систем, благотворно впливає на самопочуття дитини.

Фізичне виховання дітей дошкільного віку буде ефективним за умови, що воно є органічною частиною всього виховного процесу дитячого садка, предметом спільного піклування дошкільних працівників та членів сім’ї.

Підготувала: Осипенко О.А.,

вихователь з фізичної культури