**Особенности физического развития детей дошкольного возраста**

Физическое развитие детей дошкольного возраста — это непрерывный процесс, который имеет свои особенности. Одна из них — это его неравномерность. Речь идет о волнообразном росте малыша, который то усиливается, то наоборот, на время замедляется. Наиболее интенсивно ребенок растет с рождения и до года. За этот период он увеличивается примерно на 25-40 см, набирает 50% от массы тела при рождении.

***Физическое развитие мышечной системы***

После рождения у ребенка слабо развиты мышцы, которые составляют всего одну четвертую от общей массы тела. Мышечные волокна неестественно тонкие, но по мере роста ребенка они укрепляются и увеличиваются в объёме.

Развитие двигательной способности мышц начинается с мышц в области шеи, после чего к процессу подключаются мышцы тела и конечностей. С года и до трех лет малыш осваивает основные движения, нервная система созревает, и вот уже ребенок уверенно ходит, бегает, играет с мячом. Чтобы двигательная активность развивалась правильно, необходимо с рождения не ограничивать свободу действий ребенка и участвовать в процессе укрепления его мышц.

***Особенности развития сердечно-сосудистой системы***

Естественно, что сердце и сосуды у ребенка дошкольного возраста имеют мало общего с органами взрослого. У младенца сердце достаточно большое, его масса составляет порядка 25 грамм. Оно будет интенсивно расти в первые два года жизни ребенка. Ближе к 3-4 годам его рост заметно замедлится.

В зависимости от возраста будет меняться и положение сердца. Если в первые два года жизни оно будет находиться более высоко, то после начнет приобретать косое положение в связи с трансформацией грудной клетки, легких и прочими изменениями в организме ребенка.

Артериальное давление у детей ниже, чем у взрослых, для него характерна большая лабильность. Оно легко понижается во время сна и повышается во время интенсивных физических или психических нагрузок.

***Как развивается опорно-двигательный аппарат ребенка?***

В дошкольном возрасте у детей происходит окостенение хрящевых тканей, но кости по-прежнему недостаточно прочные. Именно поэтому до окончательного укрепления костей (то есть до 12 лет) нужно оберегать малыша от участия в силовых видах спорта.

Развитие скелета напрямую связано с развитием связок, мышц и суставов. По мере взросления мышечная масса у ребенка также увеличивается в объеме и концу дошкольного возраста приближается к 27% от общей массы тела. Важно следить за тем, как ребенок ходит и сидит, чтобы исключить возможные проблемы с осанкой в будущем.

Огромное значение в этом возрасте имеет питание. Ребенок должен получать достаточно белковой пищи, а также в необходимое количество продуктов с высоким содержанием кальция и магния, которые положительно повлияют на укрепление костных тканей.

***Развитие центральной нервной системы***

В дошкольном возрасте центральная нервная система продолжает формироваться. Дошкольники быстро возбуждаются, не способны подолгу концентрироваться на одном занятии, невнимательны. Малышам быстро надоедают однообразные задания, а их движения скорее хаотичны, чем продуманны.

Несмотря на видимую активность, дошкольники быстро устают с приближением окончания дня. Это связано с нестабильностью ребенка, который быстро меняет виды деятельности, без пауз переходя от слишком активных игр к требующим внимания и концентрации. Повышенная активность является следствием подвижности нервной системы. Родителям нужно напоминать малышам о необходимости регулярного отдыха в течение хотя бы 10 минут.

***Полезные рекомендации родителям***

Можно отметить, что большая часть показателей организма дошкольника отвечает уровню развития органов у взрослого человека. Тем не менее важно не забывать, что ребенок в дошкольном возрасте еще не готов для выполнения серьезных физических упражнений и его возможности ограничены анатомическими особенностями возраста.

Профессиональный спорт для детей в три-четыре года — это колоссальная нагрузка, которая не принесет пользы их здоровью. Важно выбирать для малышей адекватные возрасту физические нагрузки, которые будут способствовать физическому и умственному развитию, а не тормозить его.

Отличный вариант для детей дошкольного возраста — это занятия легкой атлетикой, большим и настольным теннисом, плаваньем, гимнастикой.

Помните о том, что дошкольники требуют особого внимания и заботы. Они нуждаются в правильном питании, соблюдении режима сна и отдыха. В доме, где живет ребенок, должна царить приятная, позитивная атмосфера, необходимая для гармоничного развития его нервной системы.

В заключение стоит отметить, что главная особенность дошкольника — это непрерывность его роста и развития. Под ростом подразумевается увеличение массы и длины тела, под развитием — совершенствование систем и отдельных органов организма. Эти процессы непрерывны, но порой происходят отдельно друг от друга. Если в одном возрасте преимущество отдается процессам роста, то в другом оно уже переходит к процессам развития, и это нормально. Именно за счет этих процессов можно определить возрастные различия дошкольников.