**Развитие ребёнка**

Физическое развитие ребёнка – его рост и вес, а в определённые возрастные периоды окружность головы и груди, измеряются и оцениваются педиатром в динамике и сравниваются с возрастными нормами и половой принадлежностью ребёнка.

**На физическое развитие ребёнка оказывают влияние множество факторов:**

* Наследственность, в которой большую роль играют не только гены родителей, но и расовая принадлежность и гены многих поколений предков.
* Питание ребёнка, которое обеспечивает физиологические потребности организма. Несбалансированное питание часто приводит к дефициту или избытку определённых веществ, развитию различных заболеваний.
* Условия окружающей среды и уход за ребёнком.
* Наследственные болезни, наличие некоторых хронических заболеваний, перенесённые тяжелые травмы или инфекционные болезни.
* Правильно распределённая физическая нагрузка, двигательная активность ребёнка, его психологическое и эмоциональное состояние.

Чаще всего рост организма заканчивается к 16 – 18 годам.

Физическое развитие — процесс, строго подчинённый определённым биологическим законам. Например, чем меньше возраст, тем активнее происходят процессы роста.**Самый активный рост организма** происходит внутриутробно – за 9 месяцев организм малыша растёт от нескольких клеток до размеров в среднем 49 – 54 см роста и 2,7 – 4 кг веса. За первый месяц жизни ребёнок вырастает примерно на 3 см и прибавляет массу 700 – 1000 г. В среднем к концу первого года ребёнок весит около 10 кг и имеет рост 73 – 76 см. С увеличением возраста уменьшаются прибавки в физическом развитии ребёнка.

Многие родители замечают, что сначала у ребёнка резко растёт стопа, буквально за месяц вырастая на 1 — 2 размера, а в следующие месяцы рост ребёнка увеличивается на несколько сантиметров, причём чаще всего прибавку роста родители отмечают по длине одежды ребёнка, по длине рукава. Иногда одежду ребёнок носит около года, но буквально за неделю вещи становятся малы. Это тоже происходит в соответствии с **законами роста** – сначала растут части тела, наиболее удалённые от срединной точки туловища, которая у новорождённого находится в районе пупка: стопы, кисти, голова; затем кости рук и ног, и лишь затем туловище и внутренние органы.

Следующий закон роста организма – **смена периодов вытяжения и округления**. Периоды так называемого вытяжения сменяются периодами округления – каждый период длится около 1,5 – 3 лет. Во время периода вытяжения активно растёт в длину скелет, а во время периода округления наиболее активно нарастает мышечная масса и подкожножировой слой. Наиболее ярко выражены периоды округления в возрасте 3 – 5 лет, а периоды вытяжения — в подростковом возрасте.

Ткани организма тоже растут в соответствии с законами роста: сначала растут ткани скелета (костная, хрящевая), а все остальные ткани растут «вдогонку» скелету – мышечная, сердечно-сосудистая, нервная, эндокринная и пр. Этим обусловлены частые жалобы подростков на состояние здоровья, частое начало хронических заболеваний в подростковом возрасте, частые инфекционные заболевания. Определённый ряд болезней бывает вызван именно чередованиями периодов вытяжения и округления.

**Для комплексной оценки физического развития ребёнка педиатры используют несколько способов.**

Наиболее распространённым на сегодня является **метод центильных таблиц** – оцениваются показатели роста, веса, окружности головы и груди в соответствии с полом ребёнка, а заключение даётся с учётом всех показателей и возраста ребёнка.

Многие родители слышали на приёме у педиатра **оценку ребёнка согласно «коридорам»**, возрастной нормой являются 3 – 4 – 5 «коридоры», но эта оценка усреднённая.

При наблюдении и измерении ребёнка педиатр даёт заключение по физическому развитию и рекомендации в случае отклонения от нормы.

Но для адекватной оценки и своевременного корректирования именно вашего ребёнка врач должен быть ознакомлен с предыдущим развитием ребёнка, с перенесёнными заболеваниями, с наличиями особенностей ребёнка.

**Постоянное наблюдение за физическим развитием детей необходимо**, оно позволяет выявить на ранних стадиях многие заболевания, ещё до начала жалоб на здоровье ребёнком или его родителями (эндокринные, болезни обмена веществ и пр.).

На первом году жизни оценка физического развития ребёнка происходит при плановом посещении педиатра каждый месяц, на втором году жизни – каждые 3 месяца, на третьем году – один раз в 6 мес., старше трёх лет физическое развитие оценивается 1 раз в год.

[Динамическое наблюдение у педиатра](http://www.cliniclady.ru/pediatr) ребёнок может пройти по месту жительства, а также в [Клинике женского здоровья г. Перми](http://www.cliniclady.ru/home) по предварительной записи по телефону (342) 281-93-16. Ждем вас в гости!