АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ - возрастные особенности строения и функции организма в целом и его отдельных систем и органов. Знание и учёт этих особенностей необходимы для правильной постановки учебно-воспитательной работы с детьми разного возраста, причём не только с целью их физич. воспитания, но и умственного развития. Наиболее наглядными показателями физич. развития являются ежегодные изменения роста и веса тела ребёнка (см. табл. 1). Эти показатели свидетельствуют о том, что процесс физич. развития детей протекает неравномерно, волнообразно: в одном возрасте наблюдается убыстрение роста (тело ребёнка вытягивается в длину), в другом,- наоборот, заметно увеличивается вес тела при одновременном замедлении его роста (тело ребёнка делается полнее, округляется). По этим показателям можно выделить след, периоды телесного развития детей: 1) период первого округления (от 1 года до 4 лет), для к-рого характерно ежегодное значительное увеличение веса при относительно небольшом росте тела в длину; 2) период первого вытяжения (от 5 до 7 лет), характеризующийся заметным ростом тела в длину при относительно слабом увеличении его веса; 3) период второго округления (от 8 до 10 лет); 4) период второго вытяжения (от 11 до 16 лет) и 5) третий период округВ процессе телесного развития значительные изменения претерпевают также пропорции тела ребёнка, постепенно приближающиеся к пропорциям, характерным для взрослого человека (см. рис.). У ребёнка младенческого возраста очень большая голова по сравнению с длиной всего тела, короткие руки и ноги, относительно длинное туловище. С возрастом эти пропорции меняются. Так, у новорождённого высота головы составляет (в среднем) 1/4 часть всего тела, у 2-летнего ребёнка - 1/5, у 6-летнего - 1/6, у 12-летнего - 1/7, у 15-летнего - 2/15, у взрослого - 1/8 часть длины всего тела.

Костная ткань у детей отличается гибкостью, податливостью. У очень маленьких детей она легко деформируется. В первые годы жизни ребёнка его трубчатые кости претерпевают значительные изменения: постепенно утончается наружное компактное вещество и увеличивается внутренняя (губчатая) полость кости. Постоянное соотношение между губчатым и компактным веществами кости устанавливается к 7 годам, однако и после этого кости скелета оказываются очень гибкими и в своём развитии легко деформируются под воздействием внешних сил - неправильных статич. положений (напр., искривление позвоночника в результате неправильного положения школьника при сидении за партой), длительных односторонних мышечных напряжений (напр., неравномерное развитие плечевого пояса при ношении портфеля с книгами всегда в одной руке) и т.д. Чем младше ребёнок, тем большее место в его скелете занимают хрящевые прослойки. Полное окостенение скелета наступает лишь к 24 - 25 годам. Эти особенности костной системы важно учитывать при организации занятий по физич. воспитанию детей: их всестороннее физич. развитие может быть достигнуто лишь с помощью разнообразных упражнений, равномерно и без чрезмерной интенсивности воздействующих на все части скелета. Ранняя спортивная специализация (если при этом пренебрегают задачами гармонич. развития скелета ребёнка) может принести вред нормальному физич. развити