**Расти здоровым*, малыш!***

Возраст 2-3 года – один из важнейших этапов физического развития ребенка: он приобретает новые двигательные навыки и совершенствует раннее приобретенные, в том числе ходьбу. У детей этого возраста многие функциональные системы, в частности система терморегуляции, еще недостаточно развиты, поэтому при неблагоприятных внешних условиях малыши достаточно легко переохлаждаются и перегреваются, что приводит к частым простудным заболеваниям.

Третий год жизни является одним из сензитивных периодов: дети быстро воспринимают новые знания и навыки при общении со сверстниками и взрослыми, в играх и на занятиях. Этот период можно использовать для того, чтобы многому научить малыша. Но ни в коем случае нельзя перегружать его избыточной информацией и решением малодоступных ему познавательных задач.

Известно, что процессы роста и развития ребенка протекают неравномерно. Кроме того, различные физиологические системы и органы развиваются и созревают в разное время. Это накладывает отпечаток на уровень реактивности организма и его функциональные возможности, ведет к относительно быстрой утомляемости детей третьего года жизни. Вот почему они не могут и не должны заниматься каким-либо одним видом деятельности более 5-7 минут.

Физическое развитие ребенка – процесс непрерывный. На каждом возрастном этапе он характеризуется соотношением его основных показателей с темпами созревания физиологических структур, которые по сравнению с предыдущим годом значительно ниже. Примерные показатели физического развития ребенка третьего года жизни представлены в таблице.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Пол | Длина тела (см) | Масса тела (кг) | Окружность грудной клетки (см) |
| Мальчики | 92-99 | 13,7-16,1 | 50,03-54,7 |
| Девочки | 91-99 | 13,1-16,7 | 49,8-53,9 |

Физиологи считают, что уровень физического развития является одним из значимых критериев зрелости организма и, в свою очередь, оценивается также по показателям сна, аппетита, эмоционального состояния, поведения в быту, уровня самостоятельности, активности, характеру общения со сверстниками и взрослыми. К этому следует добавить также уровень развития приобретенных двигательных навыков и действий, степень сформированности элементарных гигиенических навыков, умение ориентироваться в пространстве и подражать взрослым в воспроизведении и уже знакомых, и новых видов движений.