**Консультация для родителей.**

**Нормы физического развития ребенка**

Всем известно, что рост, вес ребенка и ряд других физических параметров – очень важный показатель состояния его здоровья. Однако каждый малыш индивидуален. Если ваш ребенок не вполне соответствует «таблицам» и «нормам», это вовсе не обязательно должно означать, что он болен или как-то не так развивается. «Эталонных» детей не существует. Тем не менее, каждая мама должна уметь отслеживать развитие малыша и знать все его особенности.

Представленные ниже показатели – это усредненные данные, основанные на статистике. В реальности редкий ребенок полностью соответствует этим стандартам. Мамам и папам не стоит беспокоиться, если вес ребенка до 5 лет отличается от приведенных ниже цифр в плюс или в минус менее чем на 1,5 кг и до 10 лет – менее чем на 2 кг. Также считается допустимым отклонение от возрастной нормы роста на 5-8 см в зависимости от возраста.

Но даже большее отклонение не обязательно свидетельствует о нарушениях в развитии малыша. Огромную роль в интенсивности роста ребенка играет наследственный фактор. Мы все с детства помним, что в любой группе детского сада и в любом классе есть очень высокие и совсем миниатюрные дети, причем и те, и другие, как правило, здоровы.

Однако следить за развитием ребенка необходимо, и наиболее объективный оценочный показатель здесь – соотношение роста и массы тела.

Дело в том, что выраженный дефицит или избыток веса в соотношении с ростом не только опасен для здоровья ребенка сам по себе, но и может свидетельствовать о серьезных нарушениях обмена веществ и имеющихся хронических заболеваниях, о которых родители даже не подозревают. Поэтому темпы роста и набора веса вашего ребенка вызывают у вас опасения, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Окружность головы также является одним из важных показателей физического развития. Ее размеры изменяются в зависимости от роста главного мозга. Именно поэтому так важно следить за тем, как меняются размеры головы. При рождении ее окружность обычно равняется 34-35см. Первые полгода она увеличивается на 1,5 см ежемесячно; во втором полугодии - по 0,5 см в месяц и за год составляет 46-48 см. В дальнейшем окружность головы увеличивается: до 5 лет - по 2 см в год, потом до 15 лет - по 0,5-0,6 см в год.

Самостоятельно измерить окружность головы можно сантиметровой лентой, приложив ее сзади к месту максимального выпячивания затылочного бугра, а спереди - немного выше бровей ребенка. Однако медицинская сестра в поликлинике сделает это более квалифицированно и точно.

Окружность грудной клетки – важный показатель физического развития, хотя и менее важный, чем рост, вес и окружность головы. Окружность грудной клетки позволяет сделать вывод о пропорциональности всех параметров физического развития. В первом полугодии она увеличивается на 2 см в месяц, во втором - на 0,5 см ежемесячно.

Потом, до 10-летнего возраста - на 1,5 см в год и до 15 лет - на 3 см в год. Чтобы измерить окружность грудной клетки, сантиметровую ленту нужно сзади приложить под углами лопаток, а спереди – на уровне сосков ребенка.

Средние показатели веса, роста и окружности головы детей в возрасте от 2 до 10 лет.

2 года: вес 11.9 кг, рост 87,5 см, окружность головы 47.6 см.

2 г. 3 мес.: вес 12.4 кг, рост 89 см, окружность головы 48 см.

2 г. 6 мес.: вес 12.9 кг, рост 91 см, окружность головы 48.4 см.

2 г. 9 мес.: вес 13.5 кг, рост 93.5 см, окружность головы 48.7 см.

3 года: вес 14 кг, рост 95.5 см, окружность головы 48.9 см.

3 г. 3 мес.: вес 14.5 кг, рост 97.5 см, окружность головы 49.1 см.

3 г. 6 мес.: вес 15.1 кг, рост 99.5 см, окружность головы 49.4 см.

3 г. 9 мес.: вес 15.6 кг, рост 101 см, окружность головы 49.6 см.

4 года: вес 16.2 кг, рост 103 см, окружность головы 49.7 см.

4 г. 3 мес.: вес 16.7 кг, рост 105 см, окружность головы 49.9 см.

4 г. 6 мес.: вес 17.3 кг, рост 106.5 см, окружность головы 50 см.

4 г. 9 мес.: вес 17.8 кг, рост 108 см, окружность головы 50.2 см.

5 лет : вес18.3 кг, рост 110 см, окружность головы 50.3 см.

5 л. 6 мес.: вес 19.2 кг, рост 112.5 см, окружность головы 50.5 см.

6 лет: вес 20.4 кг, рост 115.5 см, окружность головы 50.7 см.

6 л. 6 мес.: вес 21.5 кг, рост 118.5 см, окружность головы 50.9 см.

7 лет: вес 22.7 кг, рост 121.5 см, окружность головы 60 см.

8 лет: вес 25.2 кг, рост 127 см, окружность головы 60.2 см.

9 лет: вес 28.2 кг, рост 132.5 см, окружность головы 60.4 см.

10 лет: вес 32.6 кг, рост 138 см, окружность головы 60.5 см.

Индекс массы тела для детей

I= m/h2

Где

m - масса тела в килограммах,

h - рост в метрах,

и измеряется в кг/м².

Нормальный ИМТ у детей до 12 лет меньше, чем у взрослых, - от 15 до 18,5 в зависимости от возраста.

Идеальная масса тела ребенка с учетом типа конституции рассчитывается по росту и окружности грудной клетки:

М= РхГ/240

где:

М - идеальная масса тела, кг;

Р - рост, см;

Г - окружность грудной клетки, см;

240 - постоянный расчетный коэффициент.