

Консультация на тему:

«РЕБЕНОК РАСТЕТ».

Существует формула, по которой можно рассчитать, каким будет рост вашего ребенка, когда он станет взрослым. Для этого нужно сложить рост мамы и папы, эту сумму разделить пополам. Затем, если нужно вычислить рост сына, то надо прибавить 6,5, а если рост дочери, то отнять 6,5.

(Пример: рост мамы 164, рост отца 176, в сумме 340, делим пополам, получаем 170 см. Для сына средний конечный рост будет около 176,5 (170+6,5). Для дочери около 163,5 (170-6,5). Но это лишь средние расчеты. В одной семье, у одних родителей три дочери: одна 162 см, другая 172 см, а третья 157 см, а средний рост для девочек в этой семье 165 + 10 см. Дети растут во сне. Гормон роста выделяется в кровь ночью, когда ребенок крепко спит. Так что абсолютно правы те родители, кто укладывает ребенка спать всегда вовремя, не позднее 10 часов вечера.

От чего зависит рост ребенка? Дети растут во сне. Каким будет ваш ребенок, когда он станет взрослым? Как растет здоровый ребенок? На сколько сантиметров в год должен подрастать малыш? Первый скачок роста происходит обычно в возрасте 4-5 лет. Следующий обычно приходится на подростковый возраст - начало периода полового созревания. В это время дети растут очень быстро – в год до 8-10 см и даже более. Причем, у мальчиков и девочек это происходит, как известно, в разном возрасте – девочки «стартуют» раньше на 1-2 года, мальчики их потом догоняют и перегоняют.

Это нормальное явление, но именно в это время дети часто жалуются на недомогания, а врачи порой объясняют все именно тем, что ребенок слишком резко вырос. Противоречия здесь ни какого нет. Просто внутренние органы, мышцы, не успевают «угнаться» за ростом тела, и действительно может возникать некий дискомфорт, недомогание. Бывают мышечные боли, но, как правило, несильные.

Рост ребенка во многом зависит от роста обоих родителей! То есть если мама и папа оба невысокие, то сын вряд ли будет надеждой сборной по баскетболу. Причем, мальчики растут обычно так же, как их папы и его родственники по мужской линии, а девочки следуют сценарию «женской линии».

А еще утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участия основные мышечные группы и системы детского организма.

