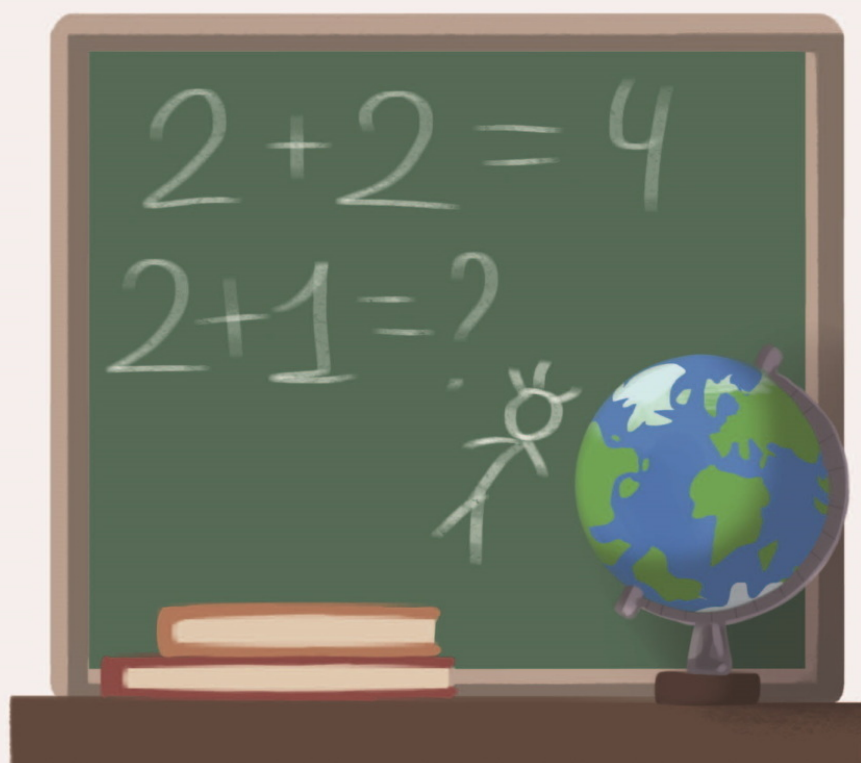


РЕБЁНОК от 7 до 11 ЛЕТ

ОПИСАНИЕ
НОРМ РАЗВИТИЯ
В ТАБЛИЦАХ
И ПРОГРАММАХ

Н. В. Мазурова, С. А. Забиров
К. В. Лисицына, Е. А. Павленко
О. А. Филистович



Ребенок от 0 до 18

Надежда Мазурова

**Ребёнок от 7 до 11 лет.
Описание норм развития
в таблицах и программах**

«Издательство «Перо»

2025

УДК 159.9.(075.83)

ББК 57.32

Мазурова Н. В.

Ребёнок от 7 до 11 лет. Описание норм развития в таблицах и программах / Н. В. Мазурова — «Издательство «Перо», 2025 — (Ребенок от 0 до 18)

ISBN 978-5-00270-411-8

Эта книга - третья из цикла, посвященного развитию ребенка от 0 до 18 лет. В 2018 г. появилась первая книга - «Ребенок от 0 до 3 лет. Описание норм развития в таблицах и программах», в 2025 г. вышла книга «Ребенок от 3 до 7 лет». Книга «Ребенок от 7 до 11 лет» построена по подобному принципу. Она состоит из 3 частей и приложения. В первой части содержатся общие советы и рекомендации по воспитанию и развитию младшего школьника. Во второй части представлены таблицы соответствия биологического и психосоциального возраста вашего малыша, темпов его развития. В третьей части вы найдете подробные программы развития по возрастам. В приложении представлены интересные и важные материалы, которые помогут педагогу и родителям с их нелегкой работой. Книга адресована родителям, педагогам, психологам, студентам педагогических вузов, а также просто заинтересованным людям. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9.(075.83)

ББК 57.32

ISBN 978-5-00270-411-8

© Мазурова Н. В., 2025

© «Издательство «Перо», 2025

Содержание

Предисловие	7
Обращение к родителям	8
Часть I	15
Общие советы: ожидания и реальность.	15
Ритм жизни, режим дня, питание	17
Физическое развитие	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Ребёнок от семи до одиннадцати
лет: Описание норм развития
в таблицах и программах
Под редакцией профессора
д. псих.н. Н. В. Мазуровой**

Авторы

Н. В. Мазурова, С. А. Забиров, К. В. Лисицына, Е. А. Павленко, О. А. Филистович



© Н. В. Мазурова, С. А. Забиров, К. В. Лисицына, Е. А. Павленко, О. А. Филистович,
2025

Предисловие

В 2018 году по результатам многолетней практики коррекционной работы, общения с родителями и малышами вышла книга «Ребенок от 0 до 3 лет», в которой были представлены ответы на основные вопросы родителей, описаны особенности формирования психики детей на каждом возрастном этапе, а также подробно изложены программы занятий с ребенком. В 2024 году в свет вышло продолжение этой книги – «Ребёнок от 3 до 7 лет», которая была посвящена особенностям протекания дошкольного периода в жизни малышей. По просьбам родителей и специалистов мы сделали следующий шаг и выпустили книгу «Ребенок от 7 до 11 лет» – она перед вами!

Книга посвящена младшему школьному возрасту. Устроена она по тому же принципу, что и две предыдущие книги. В первой части вы увидите общие советы по воспитанию и развитию ребенка. Во второй части представлена таблица соответствия биологического возраста и темпов развития. Вы сможете по ней самостоятельно определить, нужно ли обращаться за помощью к специалисту, и к какому конкретно. В третьей части книги вы найдете подробные программы развития ребенка младшего школьного возраста, соответствующие его уровню (все пояснения к программам даны там же).

В приложении, представленном в конце книги, вы можете найти списки литературы, рекомендуемой для чтения, списки мультфильмов и фильмов, описание игр с ребенком, а также той литературы, которую авторы считают полезной для чтения родителей и их самых прекрасных детей.

Всего вам самого доброго в воспитании ваших ребят!

Обращение к родителям

Дорогие, уважаемые и горячо любимые мамы, папы, дедушки и бабушки!

Все вы очень любите вашего долгожданного ребёнка (сына, дочку, внука, внучку, правнука или правнучку). Вы, конечно же, хотите, чтобы его жизнь сложилась хорошо, чтобы он был здоров и счастлив. Мы тоже очень этого хотим! Вы многое знаете о развитии и воспитании детей или просто чувствуете, как будет лучше вашему малышу. Мы не будем с высокого академического пьедестала вас поучать, а только чуть-чуть вам поможем.

Конечно, нам бы хотелось, чтобы эту книгу родители прочитали заранее, поскольку переделывать всегда намного сложнее, чем делать правильно с самого начала. Будем надеяться, что кому-то из очень мудрых будущих родителей книга попадет в руки и станет некоторой опорой на следующие несколько лет беспокойной, весёлой, сложной, но невероятно счастливой жизни с вашим ребенком.

Процесс формирования будущего родителя начинается задолго до рождения у него малыша. Значение имеют и опыт общения с собственными родителями, и жизненные установки, и характер, и отношения между супругами, и, конечно, желанность для семьи будущего ребёнка. Мы хотим привлечь ваше внимание к следующим, очень важным, с нашей точки зрения, аспектам:

- на каждом этапе жизни ребёнка, в любой ситуации не забывайте, как он вам дорог, как вы любите его и хотите, чтобы он был здоров и счастлив;

- как бы ни складывалась ваша жизнь, как бы плохо вы себя не чувствовали, ребёнок в этом не виноват;

- что бы ни советовали вам родственники и знакомые, каким бы авторитетом они не обладали, воспитывать ребёнка и отвечать за результаты этого воспитания будете вы и только вы;

- даже самый маленький ребёнок-это не «чистая доска» и не «кусочек мягкой глины», из которого можно вылепить всё, что вам хочется. Каждый человек от рождения обладает набором своих индивидуальных возможностей и способностей, врожденных талантов. Задача родителей – определить эти качества и стараться максимально развить те из них, которые помогут человеку в его дальнейшей жизни;

- заниматься ребёнком нужно с момента его рождения, ежедневно и регулярно. Самостоятельно ребёнок не сможет приобрести необходимых ему для жизни в обществе качеств, навыков и привычек. Время в этом смысле не может быть основным воспитателем – малыш не «дозреет» без вашей помощи, не преодолеет имеющиеся у него проблемы;

- отнеситесь, по возможности, осторожно ко всем проявлениям крайности в методиках воспитания ребёнка. Истина, как правило, находится где-то посередине. Постарайтесь критично воспринимать модные теории и непроверенные практики. Отдайте предпочтение классическим, хорошо себя зарекомендовавшим методам, прислушивайтесь к советам опытных специалистов. Напомним уже сказанное выше: расплачиваться за результаты воспитания будете вы и, что самое неприятное, – ваш ребёнок. Не давайте никому экспериментировать с его здоровьем и психическим развитием;

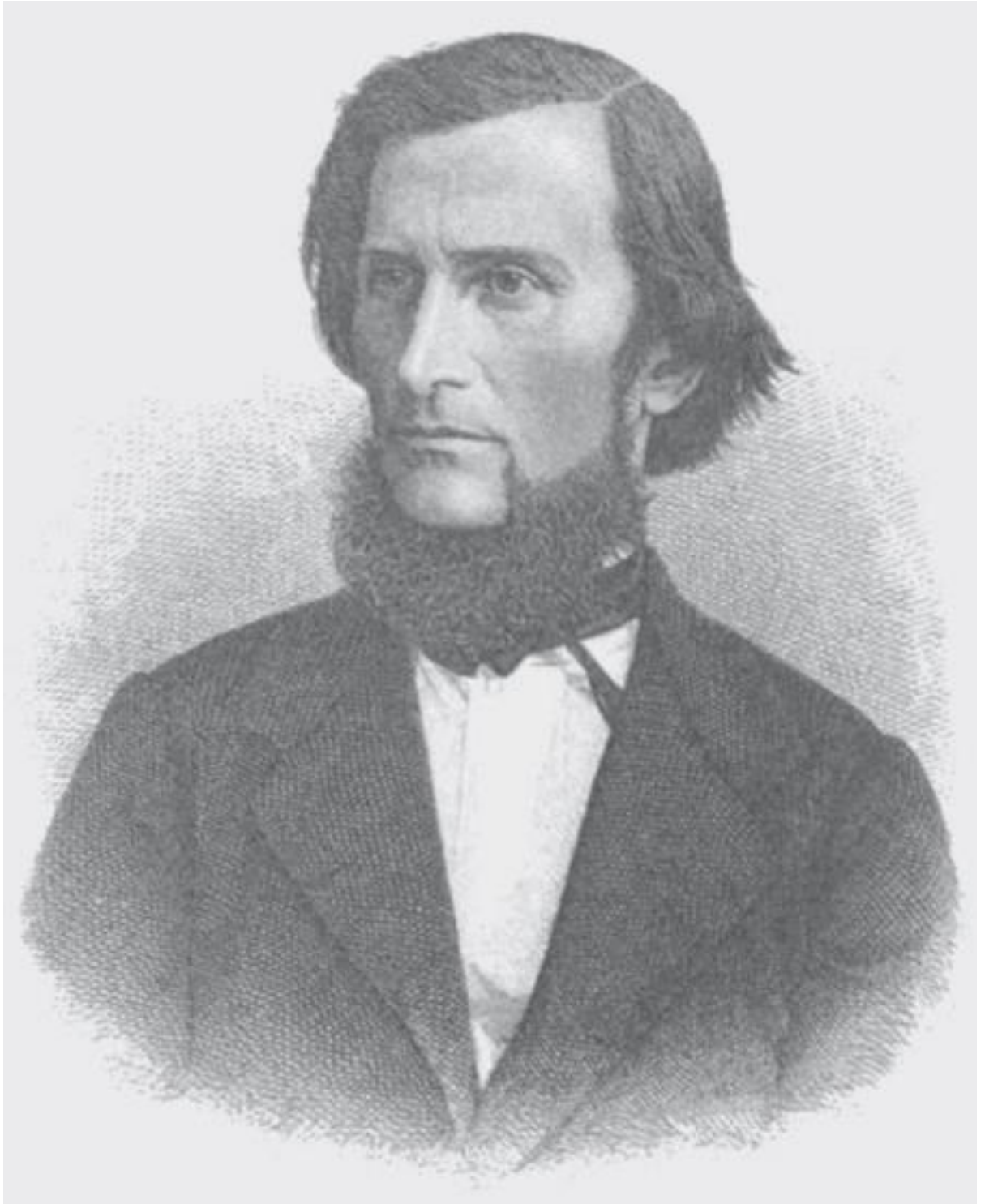
- в случае возникновения трудностей, вопросов и проблем со здоровьем, воспитанием и психическим развитием ребёнка необходимо в кратчайшие сроки найти нужную именно вам помощь, определить пути их преодоления самостоятельно или с помощью специалистов в этой области.

Если вдруг у вас не получилось сразу построить процесс воспитания ребёнка правильно, помните: лучше исправить ошибки поздно, чем не исправлять их вообще. Ничего не потеряно!

Никто и никогда не рождался готовым воспитателем своих детей. Воспитание ребёнка-это сложный, но очень интересный и творческий процесс, в котором нет ничего второстепенного и неважного, в котором все участники – активные действующие лица, это настоящее искусство. В ваших силах быть чутким, заботливым и умным родителем для своего ребёнка. Учитесь и у вас всё обязательно получится! А мы постараемся вам в этом помочь.

К.Д. Ушинский

(важные советы взрослым по воспитанию детей)



- Воспитание – величайший вопрос человеческого духа! Это одно из величайших дел в истории человечества, на котором зиждутся царства и живут целые поколения. Это дело важное и святое. Здесь раскрывается завеса будущего нашей родины.

- Почти все признают, что воспитание требует терпения, но весьма немногие пришли к убеждению, что кроме терпения необходимы еще и специальные знания.

- Воспитание почти всем кажется делом знакомым и понятным, и иногда даже лёгким, на самом деле оно требует невероятной работы души и сознания.

- Воспитание, если оно желает счастья человеку, должно приготовить его к труду жизни.

- Труд должен быть воспитателем человека на каждом этапе его жизни. Без труда человек не может идти вперед, не может даже остаться на одном месте, он будет идти назад.

- Самая важная часть воспитания – образование характера. Воспитание призвано оказывать влияние на нравственность, возвышать дух над телом, выдвигая вперед духовные, а не физические потребности.

- Умственный труд едва ли не самый тяжелый труд для человека. Нужно формировать у ребенка привычку трудиться умственно. Вместе с ней приобретается и любовь к такому труду, жажда его.

- Цель в жизни – это сердцевина человеческого достоинства и человеческого счастья. Взрослый обязан помочь ребенку найти и осознать его жизненную цель.

- Удовлетворение всех желаний человека отымет у него цель в жизни, сделает его несчастным и ничтожным существом.

- Ни один наставник не должен забывать, что его главнейшая обязанность состоит в приучении воспитанников к умственному труду, и это более важно, чем просто передача самого предмета.

- Самостоятельность головы учащегося – единственное прочное основание всякого плодотворного учения.

- Голова, наполненная отрывочными, бессвязными знаниями, похожа на кладовую, в которой все в беспорядке и где сам хозяин ничего не отыщет.

- Педагогика – не наука, а искусство – самое обширное, сложное, самое высокое и самое необходимое из всех искусств. Искусство воспитания опирается на науку. Как искусство сложное и обширное, оно опирается на множество обширных и сложных наук; как искусство оно кроме знаний требует способности и склонности, и как искусство же оно стремится к идеалу, вечно достигаемому и никогда вполне недостижимому: к идеалу совершенного человека.

- Никогда не обещайте ребенку то, чего нельзя выполнить, и никогда не обманывайте его.

- Состояние бестолкового необузданного гнева так же губительно, как и состояние бестолковой доброты и нежности в отношении детей.

- Леча больного, доктор только помогает природе; точно так же и наставник должен только помогать воспитаннику бороться с трудностями постижения того или другого предмета; не учить, а только помогать учиться.

- Родной язык-главный предмет, центральный, входящий во все другие предметы обучения и воспитания и собирающий в себе все их результаты.

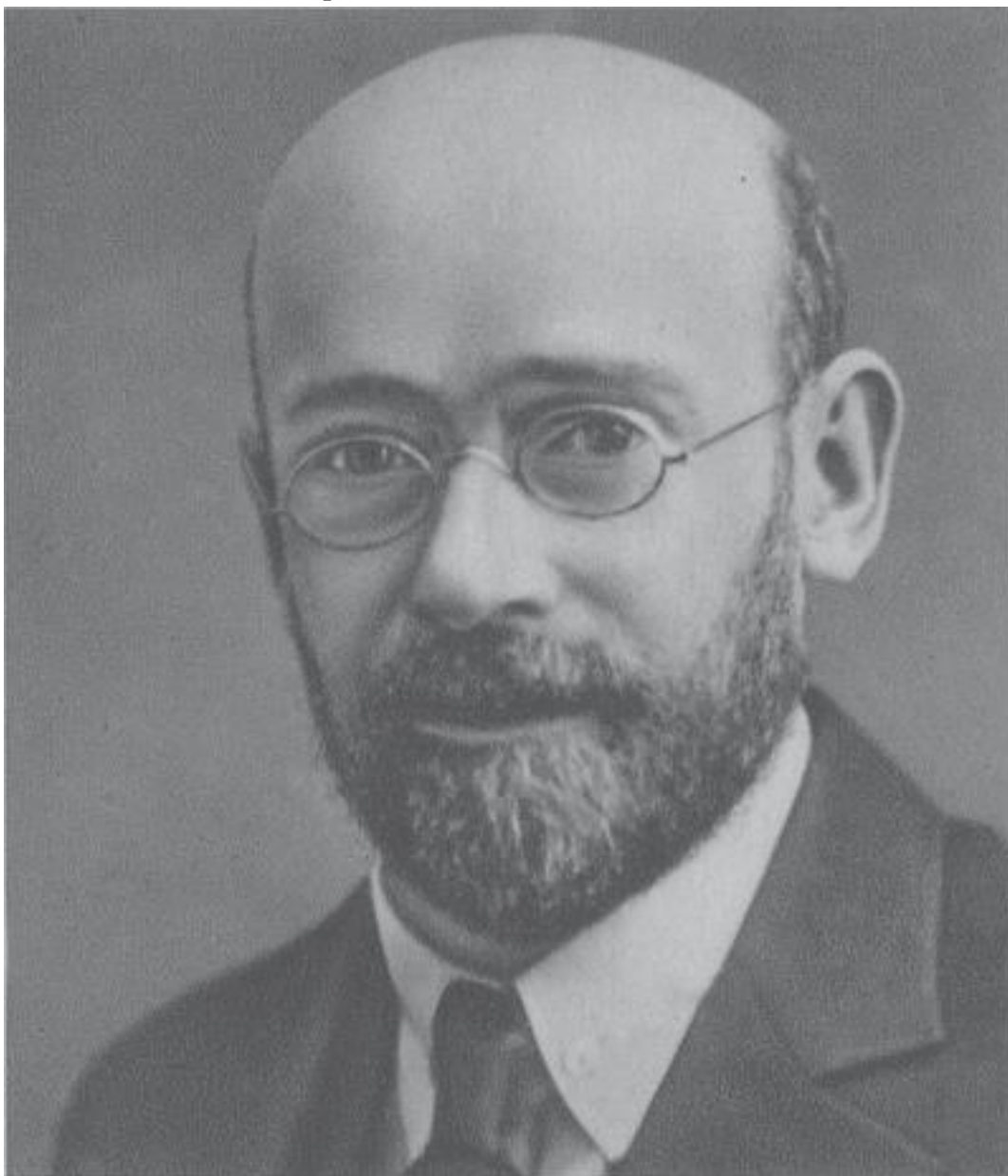
- Книга имеет большое значение для человека. Но она остается немой для того, кто не умеет читать и для того, кто, механически прочитав страницу, не сумеет извлечь из мертвой буквы живой мысли.

- Воспитатель – не чиновник, а если он чиновник, то он не воспитатель.

- Без хороших родителей нет хорошего воспитания, не смотря на все школы, институты и пансионы.

- Только посредством любви и уважения можно так воспитать дитя, чтобы оно безусловно повиновалось воспитателю без наказаний и наград.

Я. Корчак. 10 заповедей для родителей
(из книги «Как любить ребенка»)



- Не жди, что твой ребенок будет таким как ты, или таким как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.
- Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот – третьему, и это необратимый закон благодарности.
- Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.
- Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам, и будь уверен – ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть больше, поскольку у него нет опыта.
- Не унижай!
- Не забывай, что самые важные встречи человека – его встреча с детьми. Обращай больше внимания на них – мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.
- Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка. Мучь, если можешь, но не делаешь.

- Ребенок – это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью... Это та драгоценная чаша, которую жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня. Это любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.
- Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.
- Люби своего ребенка любым – неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним, радуйся, потому что ребенок – это праздник, который пока с тобой.

А. С. Макаренко

(из книги «Общение с трудными детьми»)



- Труд открывает многие воспитательные пути. Работа учит взаимодействовать с коллективом, дисциплинирует, развивает физически и даёт средства для жизни.
- Воспитание личности в коллективе и через коллектив – главная задача воспитательной работы.
- Родители-пример во всём. Раньше, чем вы начнёте воспитывать своих детей, проверьте ваше собственное поведение.
- Школа должна не только учить, но и воспитывать! Семьи бывают хорошие, и семьи бывают плохие. Поручиться за то, что семья воспитает, как следует, нельзя. Школа должна руководить семьей.

- Детей нужно хвалить, но не подкупать.
- Воспитывайте любовь к порядку и чистоте. В семье, где поддерживается любовь к порядку и чистоте, не могут расти плохие дети.
- Бережливость есть особая сторона заботливости, только заботливость проявляется больше в мыслях, в соображениях человека, а бережливость проявляется в привычках.
- В жизни ребенка и в жизни коллектива должна присутствовать игра, соответствующая возрасту. У каждого ребёнка есть потребность в игре и её надо удовлетворять. Как ребёнок играет, так он будет и работать.
- Воспитывайте ответственность. Ответственность заключается не только в том, что человек боится наказания, а в том еще, что человек и без наказания чувствует себя неловко, если по его вине испортилась или уничтожилась вещь.
- Дисциплина – это результат воспитания, режим – это средство воспитания.

Часть I

в которой содержатся общие советы и ответы на наиболее частые вопросы родителей

Общие советы: ожидания и реальность.

Семья ждет появления малыша. Каким будет новый человек? Кем он станет? Что ему будет интересно? Как сложится его жизнь? Будущие родители не только заранее покупают одежду, белье, кроватку и коляску, придумывают имя для наследника, но и рисуют его образ. С ребенком связаны надежды, мечты, реализация родительских желаний. И вот, наконец, долгожданный ребенок появился на свет. Сколько радости, счастья, тепла принес он с собой!

Но ребенок принес с собой еще и свой собственный характер, свои, а не купленные по заказу, способности, а также нехватку времени и сил у родителей, их проблемы, болезни, да мало ли еще что! И тогда появляется вопрос родителей: «Почему он такой?» Почему он ленивый, упрямый, злой, почему не слушается, почему учится плохо, дерется с детьми, почему теряет вещи, почему ничего не помнит, почему с ним так трудно? То есть – ребенок НЕ ТАКОЙ, как мы хотели! Почему? – тут много причин. Это и генетика, и проблемы беременности и родов, и вопросы воспитания.

Если родителям кажется, что их ребенок не соответствует задуманному образцу, у них есть несколько путей решения:

- перестать его любить, делать вид, что это чужой ребенок;
- начать его переделывать, ломая исходную конструкцию;
- внимательно присмотреться к особенностям ребенка и начать поддерживать его прекрасные качества, игнорируя неблагоприятные.

Те родители, которые выбирают первый путь, выбирают холод, отдаление, одиночество.

Второй путь – это путь вечных ссор, недовольства, неудовлетворенности жизнью. Родители будут пытаться «получить груши от тополя». А у тополя не будет груш, сколько его не тряс. Его можно вырастить высоким крепким деревом, а можно сломать. Можно спокойного и застенчивого малыша силой заставлять ходить на бокс, а можно заметить, как прекрасно он рисует, и поддерживать этот дар. Можно усилиями тысячи репетиторов и бессонных ночей подготовить ребенка к поступлению в университет, и сделать из него, например, посредственного юриста. А можно дать ему в руки ремесло, которое он будет любить всю жизнь, и станет прекрасным портным, парикмахером, автомехаником, кондитером. Можно за счет ребенка пытаться реализовать свои жизненные планы, не обращая внимания на его способности, желания, сопротивление, болезни. А можно любить и понимать, воспитывая в соответствии с его личными, уникальными качествами. У каждого человека есть свои ресурсы, и они не безграничны. Их сочетание во многом определено уже с самого начала, с момента зачатия. Это, если хотите, своеобразная «инструкция по использованию». Почему-то никому не приходит в голову стирать белье в пылесосе или ругать стиральную машину за то, что она не варит суп. А вот с детьми родители такие штуки проделывают ежедневно!

Бывают ситуации, когда ребенка вообще не ждали. Он, как это ни ужасно звучит, лишний, ненужный. И тогда на него сваливается всё: он-причина разрыва отношений, распада семьи, несложившейся личной жизни, отсутствия карьерного роста и интересных поездок в другие страны и города, ссор с друзьями и подругами и так далее, и так далее. Какие там еще есть обиды на судьбу? Всё можно свалить на ребенка, он же бесправный и безответный!

Проблема в том, что на самом деле ребенок-то ни в чем не виноват. Он не просил родителей его рожать, он сам себя не воспитывал, не учил, не ссорил родителей, не делал ошибки на их работе. Он потом всю свою жизнь будет стараться понять, что же он такого плохого сделал своим родителям? За что же мама (папа) его так не любит? Что нужно сделать, чтобы родители стали тёплыми, понимающими и принимающими родителями? И ответа не будет. Никогда.

Не любить своего родного ребенка – беда. Ничего не делать с этим – вина. Страшная вина ни разу не попробовать встать на место этого маленького, испуганного, одинокого, никому не нужного, бессильного ребенка, чтобы почувствовать весь ужас его положения! Если бы родители однажды пережили всю глубину детской боли, они бы никогда уже больше не смогли продолжить свою линию мести или грубой переделки негодного материала! Они бы выбрали тепло, понимание, внимание и обязательно правильное воспитание! Они бы выбрали Веру в ребенка, Надежду, что все у него в жизни получится и Любовь, обязательно Любовь!

А теперь про младшего школьника

Вашему ребенку восьмой (девятый, десятый) год, а значит, вы-родители младшего школьника. Вы, конечно, заметили, какие невероятные изменения произошли в его развитии за предыдущий этап. Еще совсем недавно все было понятно и достаточно спокойно, а самое главное – предсказуемо. Ребенок ходил в детский сад, вечером во что-то играл, а сейчас пойдет (или уже ходит) в школу. Он уже большой! Это бывает неожиданно. Как воспринимать изменения, чем помочь, что делать, а чего делать не стоит, как правильно воспитывать школьника? У родителей возникает много вопросов!

Младший школьный период совершенно необыкновенный, интересный, разнообразный! И это период очередного кризиса. Закончилось дошкольное детство. Начинается новая эпоха – школьная. Выдающийся психолог Л. С. Выготский говорил: «Расставание с дошкольным возрастом – это расставание с детской непосредственностью». Ребенок из теплого и беззаботного мира своего дома и детского садика попадает в менее снисходительный, более требовательный мир школы. С началом школьного обучения кардинально меняется окружающая среда – теперь это не группа с игрушками, а класс с партами и доской. Меняется деятельность в этой среде – теперь это не игра, какая захочется, а учеба, которая строится по взрослым правилам. Человек впервые осознает себя взрослым в роли ученика. У него появляются новые обязанности: ходить в школу, учиться, соблюдать школьные правила, делать домашние задания и т. д. Один ученик быстро и легко принимает на себя эту первую взрослую роль, другой тревожится и переживает, третий активно сопротивляется переменам, а четвертый вообще не понимает, что происходит.

Конечно, изменения происходят не с 1 сентября 1 класса, а задолго до этого! Ребенок в старшем дошкольном возрасте постепенно переходит к систематической, целенаправленной деятельности, старается планировать, действовать по программе (по схеме, по плану). Контроль его действий сначала внешний (со стороны родителей, бабушек или дедушек), а затем, к концу обучения в начальной школе, контроль становится внутренним, самостоятельным. Должен таким стать в идеале.

В ходе учебной деятельности у ребенка происходит бурное развитие высших функций: памяти, мышления, внимания, речи. В 7 лет дети, как правило, мыслят еще конкретными категориями, а к 10–11 годам они уже способны самостоятельно делать выводы, обобщать, устанавливать закономерности. Для растущего мозга-это целая эпоха!

В жизни появляются оценки. Это не сладости, не игрушки, это просто цифры, но к ним приравнивается успех или неуспех, понимание или непонимание. Именно эти цифры указывают на то, как результаты учебной деятельности воспримут учителя, родители, бабушки и дедушки, как будут относиться одноклассники и т. д.

Такие серьезные изменения, такие шаги вперед, конечно не просты. Растущему человеку нужна помощь и поддержка со стороны взрослых. Эта книга посвящена как раз тому, как правильно это сделать.

В целом, при переходе вашего ребенка из сада в школу мы хотим посоветовать следующее:

- не нервничать (и вообще никогда этого не делать, это бесполезно, во-первых, и вредно, во-вторых);
- чувство юмора и устойчивый оптимизм помогут выжить в непростых условиях школы;
- очень важно постараться соблюдать режим дня ребенка, даже если это кажется невозможным;
- школьнику нужна постоянная физическая нагрузка (в рамках разрешенной врачами нагрузки по его физическому состоянию);
- важно организовать регулярное выполнение бытовых поручений (даже если много уроков, если не хочется ничего делать, если вам очень жалко свое дитя);
- нужно оставить время на игру (но не на компьютере и телефоне), на игру в куклы, в машинки, в конструктор, на игры с правилами во дворе, с братьями и сестрами и т. д.;
- воспитывайте ответственное отношение к школьным заданиям, аккуратное их выполнение (это основа отношения к будущей профессии).

Каждый ученик – это, безусловно, неповторимая, оригинальная личность. Но все-таки есть единые нормативы для развития мышления, речи, памяти, внимания, формирования личности, общения, деятельности. Ни в коем случае нельзя их игнорировать! «Все дети разные, подождите, само пройдет»-это опасные слова!!! Если ребенок не может справиться с новым для себя этапом в жизни, если возникают затруднения или непонятные для вас симптомы в поведении или здоровье – обращайтесь к ХОРОШИМ специалистам (логопедам, дефектологам, педагогам, психологам). И всё обязательно получится!

А мы начнем сейчас подробно разбирать младший школьный возраст.

Ритм жизни, режим дня, питание

Очень важно придерживаться правильного, физиологически оправданного ритма дня, понятных правил. Когда что-то воспроизводится ежедневно, к этому легче привыкнуть. Безусловно, у родителей возникает вопрос: как приучить к режиму? Самое простое-не нарушать его с рождения. Нужно вводить какие-то новые этапы постепенно, заранее. Нужно учитывать возраст, состояние здоровья и особенности личности вашего ребенка. Если вдруг режим нарушен, постепенно, в течение недели, верните его.

С возрастом уменьшается время для сна, увеличивается время для занятий и игр. В дошкольном возрасте ребенок спал 12–13 часов. Норма ночного сна для младших школьников-от 10 до 10,5 часов (это, например, с 21:00 до 7:00 или до 7:30). Первоклассникам дополнительно рекомендуется организовать дневной сон на 1,5–2 часа. Не стоит дожидаться, пока ребенок сам ляжет в постель. Усталость у детей нередко выглядит как перевозбуждение, эмоциональная и двигательная расторможенность. Что делать? Нужно изначально соблюдать энергетический ритм, динамику дня-так, как это происходит в природе: рассвет – закат, движение – покой. К сожалению, по утрам не везде и не всегда можно увидеть яркое солнце, а по вечерам красивый спокойный закат. Вы можете утром сами «сделать солнышко». Используйте для этого чашки, тарелки, салфетки желто-оранжевого цвета, цитрусовый или хлебный запахи, все активные двигательные и интеллектуальные занятия переносите на первую половину дня. Вечером используйте лавандово-сиреневые цвета, покормите ребенка белковой пищей, можно сделать ванну с валерианой или лавандой, поставить в спальне ребенка аромадиффузор с лавандой или валерианой. Мягко и спокойно подготовьте ребенка ко сну. Перед сном почи-

тайте (см. список рекомендованной литературы). За час до сна нужно исключить подвижные игры, просмотр телепередач, а тем более – использование гаджетов. Тогда ваш ребенок заснет спокойным и глубоким сном, отдохнет, проснется завтра в хорошем настроении и успешно проведет школьный день.

Про питание. Во-первых, режим питания: соблюдение времени приемов пищи и интервалов между ними. Нужно кушать приблизительно в одно и то же время, не спеша, в спокойной обстановке, без параллельного просмотра телевизора или игры в телефон. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5–4 часа. Для младших школьников рекомендуется 4–5 разовое питание.

Типовые режимы питания могут незначительно меняться в зависимости от образа жизни ребенка, организации его учебной, спортивной и других нагрузок. В любом случае важно стремиться к тому, чтобы у ребенка выработалась привычка кушать в строго определенные часы.

Завтрак (дома) 7.30–8.00 (8.00–8.30)

Второй завтрак в школе 10.30–11.00 (11.00–11.30)

Обед (в школе или дома) 13.30–14.00 (14.00–14.30)

Полдник (в школе или дома) 16.00–16.30 (16.30–17.00)

Ужин (дома) 19.00–19.30 (19.30–20.00)

На ночь можно выпить полстакана кефира или жидкого йогурта.

Рацион должен быть сбалансированным по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов. Завтрак и ужин должны составлять по 25 % от суточной калорийности, обед 35 % от суточной калорийности, соответственно второй завтрак и полдник – по 7–8 % от суточной калорийности¹.

Культура питания – это составная часть общей культуры здорового образа жизни, важный фактор нормального развития и здоровья детей. Недостаточное или несбалансированное питание в младшем школьном возрасте приводит к отставанию ребенка в развитии. Одна из важнейших составляющих пищи – белок. Недостаток белка приводит к слабому росту, к нарушениям умственного развития, снижению сопротивляемости болезням, а избыток белка ведет к патологии обменных процессов. В период роста особенно велика потребность в жидкости, благодаря которой происходит лучшее усвоение питательных веществ, а также выведение продуктов распада из организма. Ребенку нужно около 2 литров жидкости в сутки. В идеале – это чистая вода, натуральные соки, компоты. Недостаток жидкости может привести к нарушению терморегуляции и процесса пищеварения, вызвать плохое самочувствие, которое у детей проявляется в виде расторможенности и невозможности сосредоточиться. Постоянный дефицит жидкости может привести к заболеваниям почек и печени.

Четкий режим сна и питания ребенка – это ваш вклад в его здоровье и школьную успешность.

Физическое развитие

По данным ВОЗ, средний рост мальчиков в 7 лет – от 121 до 125 см, девочек – от 115 до 126,5 см. За каждый последующий год прибавляется по 4–5 см. Средние показатели массы тела в 7 лет у девочек 20–23 кг, у мальчиков – 18–22 кг. Для младшего школьного возраста характерен быстрый рост при медленном наборе веса (2–3 кг за год). Дети «вытягиваются». Окружность груди в 7 лет в среднем составляет 58 см (у мальчиков) и 57 см (у девочек). В течение каждого года начальной школы окружность грудной клетки увеличивается на 2–3 см. Структурная дифференцировка тканей завершается. Мальчики всё больше отличаются от девочек

¹ Письмо Департамента воспитания и социализации детей МО РФ от 12.04.2012 г. № 06–731

по типу роста, созреванию и телосложению. В 11–12 лет масса тела мальчиков (в том числе мышечная масса) больше, чем у девочек.

По пропорциям тела младший школьник уже очень похож на взрослого, но ноги еще не такие длинные, у мальчиков плечи пока узкие, а у девочек бедра небольшие в сравнении с полностью сформированными юношами и девушками. Это благоприятное время для начала освоения новых видов двигательной активности. Суставы у младших школьников очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. В этот период хорошо развивать координационные, скоростные, скоростно-силовые способности, а также выносливость к умеренным нагрузкам. Чрезмерные нагрузки отрицательно сказываются на развитии скелета, вызывают искривление костей. Регулярные, посильные физические упражнения (бег, лазание, прыжки, плавание) стимулируют рост костей и способствуют их укреплению.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.