

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад № 556 «Тропинки детства»
620141, г. Екатеринбург, ул. Пехотинцев, д. 16,
тел./факс 366 – 04 – 21
ekb-mdou556@mail.ru

«КАК УЗНАТЬ БУДУЩИЙ РОСТ РЕБЕНКА?»

Консультация для родителей, педагогов



Авторская разработка:
Инструктор по физической культуре
МАДОУ ЦРР № 556
МИЦКЕВИЧ С.В.



Каким вырастет ребенок?

От высоты роста зависит не только личная жизнь, но и карьерные возможности человека. А от чего зависит сам рост?

Рост человека определяют:

- 1. Наследственность.** Высоту человека на 90% диктуют гены. Поэтому рассчитать его можно ещё до рождения ребёнка.
- 2. Гормональный статус.** В первую очередь — гормон роста (соматотропин), который не только активизирует образование костной ткани, но и увеличивает мышечную массу, улучшает работу сердца и центральной нервной системы. Недостаток соматотропина всегда сопровождается задержкой роста.
- 3. Правильное питание.** Рост ребёнка можно увеличить на 10% только за счёт рационального питания. Научно доказано, что образование гормона роста стимулирует белковая пища, а подавляет глюкоза. Поэтому в рационе вашего ребёнка ежедневно должны присутствовать творог, нежирное мясо, яйца, а сладости он должен получать только по праздникам. Также на рост воздействуют витамины группы А (морковь, рыбопродукты, печень, свежая зелень), В (сливочное масло, молоко, яйца, орехи, ржаной хлеб), кальций (молочные продукты) и фосфор (рыба).
- 4. Географическая среда, климат.** Средний рост жителей северных стран выше, чем у южан. Самые высокие на планете — жители Нидерландов (174,5 см), а самые низкие — мальтийцы (164,9). Учёные установили, что ультрафиолетовые лучи в разумных пределах ускоряют рост человека, а «солнечный» избыток тормозит его.
- 5. Хронические заболевания.** Рост неслучайно называют индикатором здоровья ребёнка. Он замедляется при многих хронических заболеваниях — анемии, нарушении кишечного всасывания, частых бронхолёгочных заболеваниях, пороках сердца, нарушении функции почек, печени. В этих случаях задержка роста временна и обратима — при выздоровлении ребёнок резко «идёт вверх».
- 6. Психологическое состояние ребёнка.** У исследователей есть даже специальный термин — психосоциальная низкорослость. При длительном стрессе выработка гормона роста снижается, и дети плохо растут.

Вычисляем конечный рост ребенка: 5 популярных формул

Ясноглазый малыш, мирно посапывающий в кроватке, или, еще даже не родившийся на свет, уже содержит в себе информацию, которая так интересует родителей. Получая в наследство от них определенный предел роста, малыш развивается согласно намеченному плану.

Каким же будет конечный рост ребенка? Существует огромное количество формул способных ответить на этот вопрос. Рассмотрим 5 из них. Они основаны на предположении, что конечный рост ребенка на 75-90 % зависит от наследственности, и прежде всего, от роста родителей.

1. Первая формула, как говорится, «народная», потому что имя ее создателя кануло в лету. Но она достаточно популярна, а это хороший знак, для попытки узнать будущий рост вашего малыша.

Если вы хотите узнать конечный рост мальчика, то сложите рост матери с ростом отца (в

сантиметрах), полученную сумму умножьте на 0,54, а от результата умножения отнимите 4,5 см.

В виде формулы, это выглядит так:

Предполагаемый рост мальчика (ПР мальчика) = (рост отца + рост матери) * 0,54 – 4,5;

Если вычисляется конечный рост девочки, то сумму показателей роста матери и отца следует умножить на 0,51, а затем, от полученного результата отнять 7,5 см.

Формула: ПР девочки = (рост отца + рост матери) * 0,51 – 7,5

2. Авторство второй формулы приписывается доктору Дж. Хокеру из клиники «Майо».

ПР мальчика(см) = (рост отца + рост матери): 2 + 6,4;

ПР девочки (см) = (рост отца + рост матери): 2 – 6,4.

3. Третья формула принадлежит исследователю из Чехословакии (еще в бытность СССР) В.Каркусу.

ПР мальчика(см) = (рост отца + рост матери умноженный на 1,08): 2;

ПР девочки (см) = (рост отца умноженный на 0,923 + рост матери): 2.

4. Следующая формула принадлежит авторству создателей статьи

«Низкорослость в детском возрасте», профессору Владимиру Смирнову и врачу-эндокринологу Глебу Горбунову. Она немного схожа с формулой Хокера, но предполагает точность расчетов плюс - минус 8 см.

ПР мальчика(см) = (рост отца + рост матери + 12,5):2 ±8;

ПР девочки (см) = (рост отца + рост матери – 12,5):2 ±8.

Эта формула, не столько вычисляет предполагаемый конечный рост ребенка, сколько предполагает максимальный и минимальный рост малыша при текущем росте его родителей.

5. Еще одна «народная» формула, предлагает вычислить конечный рост ребенка, исходя из роста, которого малыш достиг в 1 годик.

ПР мальчика(см) = рост ребенка в возрасте 1 год + 100 см;

ПР девочки (см) = рост ребенка в возрасте 1 год + 100 см – 5 см.

Любая из приведенных формул, предполагает «идеальный» рост малыша, которого он может достичь при благоприятном стечении обстоятельств. Если у ребенка возникли хронические заболевания, его питание далеко от полноценного и рационального, в организме возникла нехватка, или, наоборот, избыток каких-либо жизненно-важных веществ и витаминов, то его развитие идет несколько в другом темпе.

Следует так же учитывать, что к уменьшению запрограммированного роста приводит неадекватная физическая нагрузка (занятия тяжелой атлетикой, или наоборот, низкая физическая активность), недостаточный сон, стрессовые ситуации в раннем возрасте.

В любом случае, увеличить будущий рост ребенка можно до тех пор, пока не закрыты зоны роста. Используйте для этого специальные упражнения, стимулирующие обмен веществ и усиливающие рост костной ткани. Это плавание, висы, ряд упражнений из йоги. Кроме того, полноценное питание, позитивный психологический настрой и ваша любовь, способны улучшить общее физическое состояние ребенка, а это не так уж и мало.

Как узнать перспективы роста у ребёнка?

Нужно сделать рентген кисти. Если на снимках будут видны просветы (т. н. зоны роста) — хрящевые прослойки, из которых идёт рост костей в длину, увеличение роста возможно; если прослойки окостенели — зоны роста закрыты, и стимулировать их бессмысленно.

Как увеличить рост?

1. Хирургическая операция

Суть метода: голени ломают и фиксируют на 12 месяцев специальным аппаратом.

Плюсы: единственный метод, дающий 100% гарантию увеличения роста.

Минусы:

- продолжительное пребывание в больнице;
- высокий риск осложнений;
- ограничения движения;
- высокая цена.

Результат: увеличение роста на 5-10 см.

2. Фармакологический метод

Суть метода: назначение гормональных препаратов, стимулирующих рост костей.

Плюсы: лечение амбулаторно и безболезненно.

Минусы:

- риск нарушения гормонального статуса организма;
- эффективность применения лекарств ограничена возрастом — таблетки используют до момента закрытия «зон роста».

Результат: ускоренный рост (10-12 см в год) в первые два года лечения.

3. Физические упражнения, растяжка

Суть метода: дозированные физические нагрузки, упражнения на растяжку, висы на турнике укрепляют кости и делают обменные процессы более интенсивными.

Упражнения на растяжку развивают подвижность в суставах, восстанавливают межпозвоночные диски.

Плюсы: укрепление и оздоровление организма.

Минусы:

- недоказанная эффективность;
- легко достигнуть «передозировки» (интенсивные занятия и упражнения с отягощением) — замедляется рост за счёт уплотнения межпозвоночных дисков.

Результат: небольшое (3-5 см) увеличение роста происходит за счёт восстановления подвижности в суставах, исправления незамеченных искривлений позвоночника и выправления осанки.

Кстати. Правда ли, что дети растут во сне? Правда. До 70% гормона роста выделяется ночью. Поэтому недосыпающие дети имеют тенденцию к отставанию в росте.

До какого возраста люди растут? Увеличение роста возможно лишь до момента закрытия зон роста — в среднем 18-20 лет. Девушки растут до 17-19 лет (пик роста приходится на 11 лет — в этом возрасте они вытягиваются на 8,3 см в год), мальчики — до 19-21 года (пик роста — 12-13 лет, прибавка — 9,5 см в год). С возрастом рост уменьшается — к 60 годам на 2-2,5 см, к 80 — на 6-7 см.

В подготовке материала использованы статьи профессора РГМУ, главного врача Центра мануальной терапии Анатолия Сителя и материалы сайта JustLady.Ru