Как определить нормальный ли вес и рост у дошкольника?!

Ежегодно в детском саду наш медицинский персонал собирает антропометрические показатели физического развития и здоровья детей. Измеряют рост и вес детей на начало учебного года (осень) и на конец учебного года (весна), для констатации факта физического развития дошкольников. Информацию мы доводим до сведения родителей.

Родители должны хорошо представлять, каково физическое состояние их ребенка: идет в норме, превышает или отстает от существующих нормативов. Для этого нужно научиться вычислять нормальный рост, вес тела, окружность грудной клетки.

Итак, нормальный рост можно рассчитать по формуле:
Длина тела (рост)= 75+(5*П), где 75 – рост годовалого ребенка (в см), П – количество лет.
Например: рост 4 –летнего ребенка будет равен 75 + (5*4) т.е. 95

Расчёт среднего показателя массы тела осуществляется так:
Масса тела ребенка в 5 лет равна примерно 19 кг. Когда ребенку меньше 5 лет, на каждый последующий год из числа 19 вычитается 2, когда же больше 5 лет, то на каждый последующий год прибавляется 3.
Например: если ребенку 3 года, то его норма массы тела достигает 19 - (2*2) =15.
Если ребенку 7 лет, норма веса его тела равна 19 + (3*2), т.е. 25 кг

Как показатель физического развития окружность груди характеризует не только поперечные размеры тела и степень развития грудной клетки, но и в известной мере дает возможность судить о функциональном состоянии дыхательной системы, развития мышц грудной клетки.
Измеряется окружность грудной клетки с помощью сантиметровой ленты на уровне нижнего угла лопаток – сзади и нижнего края соков – спереди.

Средняя нормальная окружность грудной клетки у дошкольника рассчитывается по формуле: 63 - 1,5(10 – П), где 63 – величина средней окружности в возрасте 10 лет, П – возраст (число лет) ребенка моложе 10 лет.

Например: нормальная окружность груди ребенка в 5 лет равна 63 – 1,5 (10 – 5), т.е. 55,5 см

Будем очень рады, если наша информация поможет Вам самостоятельно определить результаты физического развития вашего ребенка!

Информационный источник: Журнал «Дошкольное воспитание» № 3-1991г, с.84