*С Вами работают:                               медицинская сестра*

***Сланова Зоя Тугановна***

**График работы старшей медицинской сестры: ежедневно с 8.00 до 17.00**

*В период от 3 до 5 лет ребенок проходит очень важную фазу своего развития: его рост и вес увеличиваются пропорционально, родителям необходимо следить за соответствием этих показателей друг другу.*

*Воспитание и развитие ребенка 3 лет, 4 лет, 5 лет*

Ребенок не должен иметь недостаточный для своего возраста и роста вес, но и перекормленным малыш тоже быть не должен. Если вы видите, что ребенок явно страдает избыточным весом, измените рацион в пользу фруктов, овощей, каш, предоставляйте малышу возможность вволю подвигаться.

В этом возрасте у ребенка происходит быстрое, но неравномерное развитие мышечной ткани: интенсивно развиваются крупные мышцы, несколько отстают мелкие. Кроме того, для развития ребенка 3 лет и старше характерно быстрое «вытягивание»: это происходит за счет быстрого развития костной ткани. Увеличивается голова малыша, потому что кости черепа тоже стремительно растут и развиваются.

*Особенности костной системы*

Известно, что кости человека — это органические и неорганические элементы. Первые представляют собой гибкие и пластичные составляющие, вторые отличаются твердостью и хрупкостью. Соотношение их разное для каждого возраста. Для развития ребенка 4 лет плюс-минус год характерно преобладание органического компонента. Это значит, что детские косточки отличаются гибкостью, то есть падения для маленького человека не столь страшны, как для взрослого.

*Молочные зубы*

Всего, как известно, у ребенка должно вырасти 20 молочных зубов. Их рост обычно заканчивается к 4 годам. Если же вашему малышу уже исполнилось 4 года, а зубов у него меньше 20, — посетите детского стоматолога и педиатра, возможно, необходима консультация специалиста.

*Группы здоровья детей от 3 до 5 лет*

В возрасте от 3 до 5 лет многие родители сталкиваются с таким понятием, как «группа здоровья», и это не удивительно, ребёнок скоро пойдет в детский сад или школу, и это будет иметь большое значение в планировании его занятий.

Несмотря на то что, группу здоровья определяют практически сразу после рождения, родители не всегда точно знают, что это означает. Давайте попробуем разобраться. Всего существует 5 групп здоровья, которые определяются различными критериями.

 *1 группа здоровья*

К этой группе относятся дети, не имеющие проблем со здоровьем. Физическое и психическое развитие ребенка должны соответствовать возрасту. Дети этой группы не имеют пороков развития или других нарушений внутренних органов.

*2 группа здоровья*

К этой группе относят детей, которые могут иметь небольшие проблемы со здоровьем, например, ребенок может страдать аллергическим заболеванием или иметь лишний вес. В эту группу попадают дети, которые часто болеют какими-либо заболеваниями, например ОРЗ. Также к этой группе относится ребенок, который страдает хроническим заболеванием, но в стадии стойкой ремиссии не менее 3 лет, т. е. без стадии обострения. В группу могут быть отнесены дети, которые имеют порок развития, не осложненный другим заболеванием. Дети, относящиеся ко 2 группе здоровья должны находиться под более тщательным наблюдением.

*3 группа здоровья*

К этой группе относятся дети, которые имеют хроническое заболевание с различными периодами ремиссии и обострения. Эти дети имеют сохраненные функциональные возможности, не имеют осложнения основного заболевания, могут присутствовать физические недостатки с компенсацией.

*4 группа здоровья*

К 4 группе относятся дети, имеющие хронические заболевания с частыми периодами обострения. У ребенка могут присутствовать физические недостатки, ограничения функциональных возможностей, осложнения основного заболевания. Эти дети имеют значительное нарушение в здоровье, но их самочувствие в целом сохранено.

*5 группа здоровья*

Это самая тяжелая группа здоровья. Дети 5 группы могут иметь тяжелые физические недостатки, хроническое заболевание с частыми обострениями и осложнениями. В эту группу попадают дети-инвалиды.
Эта классификация по группам является несколько условной. Группу здоровья должен определить педиатр с учетом состояния ребенка и всех обследований.