

# «Азбука здоровья» А

**Антропометрия** (греч. *anthrōpos* человек + *metreō* мерить) - совокупность методов и приемов измерения, описания человеческого тела в целом и его отдельных частей. Она позволяет дать количественную характеристику и оценку физического развития человека.

Оценка физического развития детей проводится при каждом обязательном медицинском профилактическом осмотре ребенка (обычно, съем антропометрических данных проводится 2 раза в год). Медицинской сестрой выполняются антропометрические измерения (взвешивание, измерение роста). Дополнительно могут использоваться измерения окружности головы и грудной клетки. Полученные данные наносятся на соответствующие графики физического развития, которые заполняются отдельно для мальчиков и девочек. Это дает возможность увидеть тенденцию физического развития ребенка за определенный период времени и выявить проблемы физического развития. Также необходимо обратить внимание на динамику показателей за период наблюдения за ребенком.

Оценка физического развития детей проводится на основании результатов антропометрических исследований, путем сравнения индивидуальных показателей ребенка с нормативными.

## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ПРАВИЛЬНО ВЕС И РОСТ РЕБЕНКА.

**Физическое развитие** – это совокупность морфологических и функциональных признаков, позволяющих определить запас физических сил, выносливость и работоспособность организма.

**ДЛИНА ТЕЛА** – наиболее стабильный показатель, характеризующий состояние пластических процессов в организме.

Если рост отстает от должного на 20%, необходима консультация эндокринолога. Длина тела (рост) у дошкольников служит одним из критериев соматической зрелости, а также является основанием для правильной оценки массы тела и окружности грудной клетки.

Для определения соответствия роста возрастным нормам можно воспользоваться следующими формулами:

$$\text{Рост мальчика} = ( 6 \times \text{возраст} ) + 77$$

$$\text{Рост девочки} = ( 6 \times \text{возраст} ) + 76$$

**МАССА ТЕЛА** отражает степень развития костной и мышечной систем (внутренних органов, подкожной жировой клетчатки) и зависит как от генетической заданности, определяющей конституционные особенности ребенка, так и от факторов внешней среды (в том числе и от физической нагрузки).

Масса тела может рассчитываться по формулам:

$$2 \times \text{возраст} + 9 \text{ ( для детей от 2 до 5 лет )}$$

$$3 \times \text{возраст} + 4 \text{ ( для детей от 5 до 12 лет )}$$

Превышение массы тела на 10% называется ожирением и требует коррекции. Задержка или отсутствие приростов соматических размеров тела, а более всего

отрицательные сдвиги в массе тела свидетельствуют о неблагоприятных изменениях физического развития и требуют принятия мер, в частности рационализации двигательного режима ребенка.

Одним из показателей физического развития является **окружность груди**.

### **Средние показатели окружности грудной клетки**

мальчики

девочки

3

53,6

53,0

4

54,2

54,4

5

56,4

55,9

6

58,0

57,2

О пропорциональности развития тела можно судить с помощью определения антропометрических коэффициентов. Так, по **индексу Пинье ( ИП )** определяется пропорциональность длины тела, массы тела и окружности грудной клетки ( ОГК )

$$\text{ИП} = \text{Рост (см)} - (\text{масса (кг)} + \text{ОГК (см)}).$$

### **Стандартные показатели индекса Пинье у детей**

мальчики

девочки

3

25,7

27,1

4

31,1

31,0

5

34,2

34,7

6

36,1

37,0

**Чем меньше индекс Пинье, тем крепче телосложение.**

