**Развитие детей дошкольного возраста**

Этап жизни от 3 до 7 лет — один из самых важных в развитии детей дошкольного возраста. Именно в это время закладывается фундамент личности человека: развивается его психика, память, мышление и даже самооценка. Поэтому родителям важно понимать, какие процессы происходят в этот период в организме ребенка и помочь ему раскрыться по максимуму.

Особенности развития с 3 до 7 лет

В эти несколько лет ребенок начинает открывает для себя мир за пределами семьи и становится более самостоятельным. Те самые "Почему?" и "Я сам" — как раз-таки проявления этого любопытства и инициативы. Стоит запастись терпением: таким образом ребенок исследует окружающий его мир и определяет собственные границы.

Основное занятие для ребенка в дошкольном возрасте — это игра. Именно в игре он примеряет разные социальные роли — например, когда играет в дочки-матери, в магазин или в школу. Кроме того, игра способствует развитию воображения и мышления, помогает развить самые первые навыки общения со сверстниками и формирует основы нравственности.

Память и мышление

У детей 3-4 лет память пока непроизвольная. Они лучше запоминают то, что вызвало у них какие-то эмоции, то есть, ребенок скорее запомнит яркую картинку или привлекательный видеоролик, чем монотонные наставления.

Но уже к семи годам у детей формируется механическая память. Это помогает им запоминать что-то без осмысления — например, учить новые слова. И если в 3-4 года словарный запас ребенка составляет обычно около 1 000 слов, то к 6-7 годам это уже 2 500 — 3 000 слов.

Развитие речи и памяти связано и с развитием мышления. Если в три-четыре года малыш сперва делает что-то, потом думает, то к 5 годам уже наоборот. А в шесть-семь лет ребенок уже различает причину и следствие и способен переносить такие логические цепочки и на другие похожие ситуации.

Психика и эмоции

В период от 3 до 7 лет у детей закладывается самосознание. Они учатся оценивать себя с разных позиций — насколько они добры, внимательны, старательны и послушны. И здесь огромную роль играет семья и окружение. Именно от поведения взрослых зависит, каким вырастет ребенок, поэтому важно научиться поощрять и принимать его.

Кроме того, растет и палитра эмоций. Помимо страха и радости ребенок может сердиться, грустить, ревновать. Эти ощущения для него непривычны, так что родителям стоит помочь ребенку — проговорить, что он чувствует и научить ребенка осознавать свои эмоции. Важно заполнить жизнь малыша яркими эмоциональными впечатлениями — дать ему больше общаться со сверстниками, чаще ходить в цирк и в театр на детские постановки, в музеи и экспериментариумы.

Рост и развитие

Физическое развитие тоже не стоит на месте: с 3 до 7 лет идет активный рост всех систем организма. Растут мышцы и скелет, органы дыхания и кровообращения, идет развитие мозга. Для такой глобальной стройки организму нужны строительные материалы — белки, жиры, углеводы, витамины и минералы. Поэтому важно позаботиться о правильном сбалансированном питании, чтобы ребенок получал все нужные ему элементы.

Кроме того, нужны и физические активности — активные игры на свежем воздухе и прогулки. Но чрезмерные нагрузки и профессиональный спорт могут негативно сказаться на физическом состоянии ребенка — его мышцы и скелет могут оказаться просто не готовыми к такому.

Поэтому родителям детей, которые уже в этом возрасте серьезно занимаются гимнастикой, фигурным катанием, танцами и другими видами спорта, важно особенно внимательно следить за здоровьем своих чад и не забывать о регулярных визитах к доктору. Сложится ли у ребенка спортивная карьера — это еще вопрос, а вот проблемы со здоровьем у него могут остаться на всю жизнь.