**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 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. Вот, те самые "Почему?" и "Я сам" - это и есть проявления этого любопытства и инициативы. Родителям 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 7-и годам у детей формируется механическая память. Это помогает им запоминать что-либо 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 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 взрослых зависит, каким вырастет ребенок, поэтому важно научиться поощрять и принимать его.

Помимо этого, растет и палитра эмоций. Кроме 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.

**Рост и развитие**

Физическое развитие: 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 спортом, важно особенно внимательно следить за здоровьем своих детей 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.