

Развитие человека после рождения

Физические, умственные и социальные изменения на
ключевых этапах жизни.



Влияние факторов на развитие человека

Развитие человека после рождения зависит от генетики, питания, ухода и окружения. Семья, школа и социальные связи формируют уникальные способности и эмоциональное состояние каждого ребёнка.



Особенности младенческого периода



Быстрый физический рост

В первый год жизни масса тела младенца быстро увеличивается: к 6 месяцам она удваивается, а к году — утраивается. Одновременно развивается сенсорное восприятие и координация движений.



Появление первых эмоций

У младенцев начинает проявляться осознанная эмоциональная реакция: улыбка как ответ на общение и плач для выражения неудобства или потребностей. Эти реакции играют важную роль для установления связи с окружающими.



Развитие моторики

Сначала ребёнок учится поднимать голову в положении лежа, затем ползать и пытаться самостоятельно сидеть и стоять. Эти навыки являются основой для дальнейшей физической самостоятельности.

Психическое развитие в младенчестве

1

Ребёнок начинает различать голос матери и узнавать близких людей, что формирует базовые эмоциональные привязанности и чувство безопасности.

2

Появляются простейшие реакции на новые стимулы: радость при общении, испуг при громких звуках, удивление при встрече с новыми объектами и ощущениями.

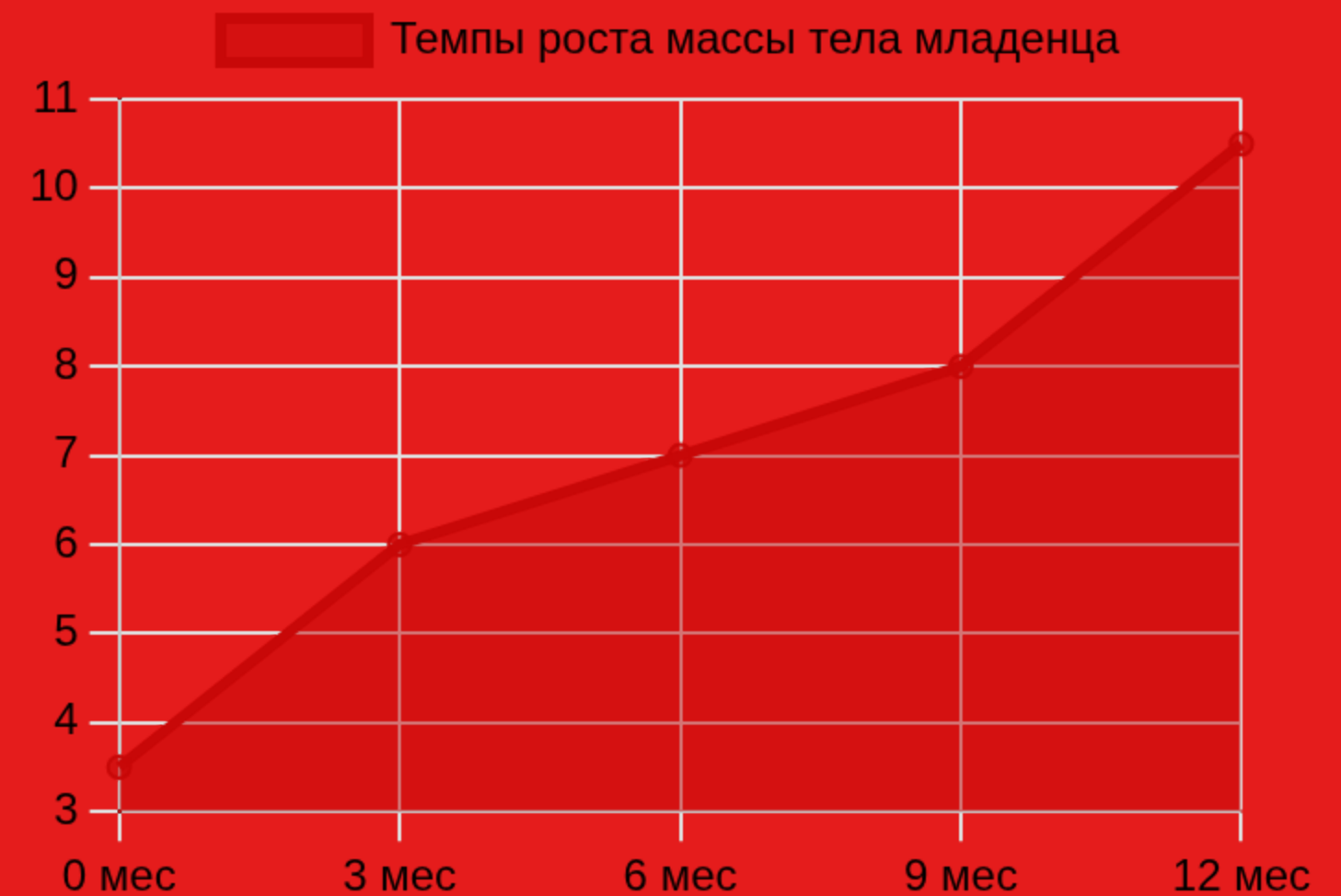


Динамика веса в первый год жизни

Рост массы замедляется после первого года, когда активность ребёнка и питание меняются.

Наиболее интенсивный физический рост приходится на первые 6 месяцев, замедляясь к году.

Внешние медицинские исследования, 2023



Развитие самостоятельности в раннем детстве

1 год

Начало ходьбы уверенной походкой и первые простые слова формируют основу автономии.

1.5 года

Дети учатся самостоятельно есть и выражать свои желания через речь и жесты.

2 года

Осваиваются навыки одевания и выполнение простых домашних правил.

3 года

Появляется базовое понимание социального поведения дома и в окружении сверстников.

Ключевые аспекты социального развития в раннем детстве



Общение с окружающими

Дети учатся взаимодействовать с родителями и сверстниками, развивая навыки речи и понимания.



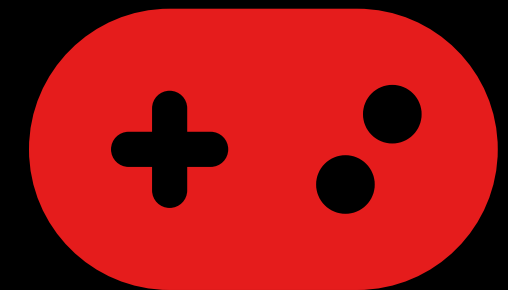
Формирование дружбы

Появляются первые дружеские отношения, основанные на совместных играх и взаимном интересе.



Подражание взрослым

Маленькие дети копируют поступки и поведение взрослых, что помогает усваивать социальные нормы.

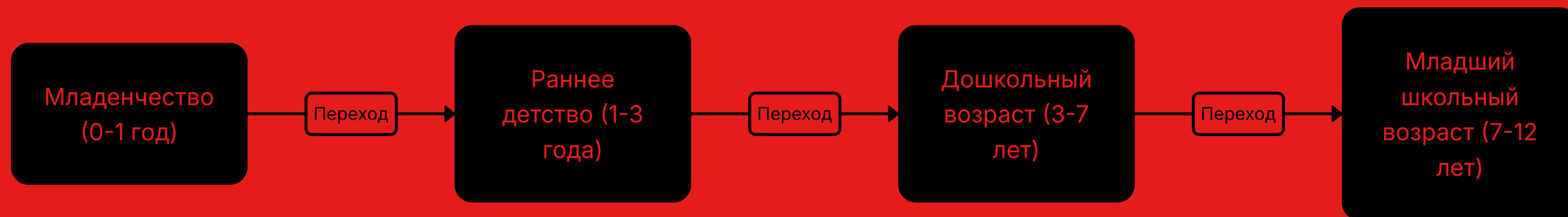


Роль игры

Игровые ситуации служат инструментом для освоения мира и развития социальных умений.

Основные этапы развития ребёнка до 12 лет

по данным современной возрастной психологии



Физические и психические изменения по возрастам

Краткая характеристика развития навыков и адаптации в разные периоды жизни.

Физическое и психическое развитие тесно связаны с постепенным увеличением социальной самостоятельности.

Учебники по возрастной психологии

Возраст	Физические навыки	Психические навыки	Социальная адаптация
3 года	Уверенная ходьба	Строит простые фразы	Начинает д
6 лет	Координация движений	Развитие памяти	Самостоят в учёбе
9 лет	Рост и сила тела	Логическое мышление	Ответствен самоконтр

Ключевые достижения дошкольного возраста



Развитие моторики и речи

Дети активно совершенствуют крупную и мелкую моторику, учатся чётко произносить слова и строить предложения, расширяя словарный запас.



Освоение ролевых игр

Сюжетно-ролевые игры помогают развивать воображение, творческое мышление и навыки взаимодействия с другими детьми и взрослыми.



Появление творческих интересов

Рисование, рассказывание историй и конструктивная деятельность стимулируют познавательные процессы и формируют творческие способности ребёнка.

Роль игры в развитии ребёнка

1

Игра способствует развитию социализации, обучая детей правилам общения и групповой работе через совместные действия и выстраивание взаимоотношений с окружающими.

2

Через творческие игровые процессы у детей формируется воображение и развиваются способности к творчеству, что поддерживает познавательную активность и эмоциональное выражение.

3

Игровая деятельность укрепляет умение договариваться и делиться, а также помогает научиться выражать и контролировать собственные эмоции.

4

Сюжетно-ролевые игры позволяют детям анализировать ситуации, принимать разные социальные роли и учиться планировать совместные действия.

Начало школьного периода: адаптация и рост

В возрасте от 7 до 12 лет дети интенсивно осваивают учебные навыки, формируют устойчивую мотивацию к учебе и учатся планировать своё время в соответствии с требованиями школы.

Происходит адаптация к новым социальным условиям: дети вырабатывают умение работать в коллективе, устанавливают отношения с учителями и одноклассниками, а также выполняют домашние задания.



Психологические особенности младших школьников

1

В этом возрасте повышается стремление к успеху и признанию, что стимулирует развитие чувства ответственности и желание соответствовать ожиданиям взрослых и сверстников.

2

У детей появляется эмоциональная восприимчивость, их интерес к новым знаниям и умениям возрастает, что ведёт к активному развитию любознательности и познавательной активности.

3

Наблюдается рост самоконтроля и способности регулировать свое поведение, что способствует успешной адаптации в учебном процессе и социальной среде.

Физические изменения

Рост и половое созревание

В подростковом возрасте происходит ускоренный рост тела, активизируются процессы полового созревания под воздействием гормональных изменений, таких как повышение уровня тестостерона и эстрогенов.

Психологические изменения

Развивается самосознание и критическое мышление, подросток стремится к самостоятельности и переосмысливает свои взгляды и авторитеты, формируя личные ценности и убеждения.



Основные этапы социального развития подростков

Ранний подростковый период (12-13 лет)

Формируется чувство принадлежности к группе сверстников, усиливается стремление к одобрению и уважению среди друзей.

Средний подростковый период (14-15 лет)

Увеличивается значение дружбы, развивается взаимоподдержка; появляются первые романтические интересы и отношения с противоположным полом.

Поздний подростковый период (16 лет)

Подросток начинает критически оценивать родительские установки, усиливается поиск собственных жизненных ценностей и стремление к самостоятельности.

Роль семьи и школы в развитии

Семья обеспечивает эмоциональную поддержку и формирование основных жизненных ценностей, создавая безопасную среду для роста личности ребёнка.

Школа предоставляет знания и навыки, способствует развитию сотрудничества и организации коллективных действий в образовательном процессе.

Взаимодействие семьи и школы усиливает положительное влияние на всестороннее развитие и успешную социальную адаптацию ребёнка и подростка.

Влияние питания и образа жизни на развитие

Таблица демонстрирует основные группы продуктов, рекомендуемые количества, питательные вещества и их влияние на физический рост и развитие ребёнка.

Сбалансированное питание обеспечивает полноценный рост, укрепляет здоровье и снижает риски дефицитов питательных веществ.

Продукты	Рекомендованное количество	Основные вещества	Влияние
Молочные	250 мл в день	Белки, кальций	Укрепляют кости и зубы
Мясные	100-150 г в день	Белки, железо	Способствуют мышечному росту
Овощи	150-200 г в день	Витамины, клетчатка	Поддерживают иммунитет
Фрукты	100-150 г в день	Витамины, антиоксиданты	Обеспечивают энергию и здоровье
Злаки	150-200 г в день	Углеводы, витамины группы В	Поддерживают энергию и развитие мозга

Роспотребнадзор, 2022 г.

Влияние новых технологий на развитие детей

1

Использование электронных устройств облегчает доступ к информации и способствует развитию цифровых навыков, необходимых в современном мире.

2

Однако регулярное времяпровождение за гаджетами уменьшает физическую активность, что негативно сказывается на здоровье и общем развитии ребёнка.

3

Частое общение через цифровые платформы снижает качество живого общения, что может затруднять развитие социальных навыков и эмоционального интеллекта.

4

Возникает риск формирования зависимости от электроники, что требует контроля и сбалансированного распределения времени между виртуальной и реальной активностью.

Значение полноценного сна и физической активности

Полноценный сон необходим для восстановления организма, укрепления памяти и нормального роста, особенно важен для подростков с рекомендованной длительностью 8-9 часов в сутки.

Регулярные физические нагрузки укрепляют сердечно-сосудистую систему, кости и мышцы, улучшая общее физическое состояние и снижая уровень стресса.

Активный образ жизни способствует поддержанию здорового веса, улучшает самоощущение и психологическое состояние, что важно для гармоничного развития ребёнка.

Ключевые компоненты успешного развития ребёнка

Гармоничное развитие обеспечивается сочетанием семейной поддержки, правильного питания, активного образа жизни, достаточного сна, социальной активности и качественного образования, формируя здоровую и адаптивную личность.