# Ребенок от года до 3-х лет

**НЕМНОГО О ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЯХ**

Прошел только год после того, как человечек появился на свет, но какие огромные изменения произошли за это  короткое время.  Недавно  еще  совершенно беспомощное дитя стало на ноги, сначала робко, а затем все более уве­ренно делает свои первые шаги в открывающийся перед ним беспредельный мир.

Теперь ваш ребенок непосредственно соприкасается с более широким кругом предметов. Он начинает многое понимать, учится думать, говорить.

Вместе с тем физическое и нервно-психическое состоя­ние малыша еще неустойчиво и непрочно. Организм его недостаточно окреп и нуждается в тщательном уходе. Он еще очень восприимчив к различным заболеваниям.

На втором и третьем году жизни темпы роста ребенка по сравнению с первым несколько замедляются: за второй год он вырастает примерно на 10 см, а за третий — на 8 см; масса тела увеличивается ежегодно на 2,5—2 кг.

От 2 до 3 лет костная система ребенка еще не полностью  развита:   скелет  в   основном  состоит  из  хрящевой ткани и поэтому позвоночник легко поддается различным искривлениям   из-за   неправильно   подобранной   одежды обуви и т. д. В результате у малыша могут рано появиться нарушения осанки.

До 3 лет у детей интенсивно развивается мускулатур; и связочно-суставной аппарат. По сравнению со взрослым у них более подвижны суставы, что зависит от больше эластичности мышц, сухожилий, связок. Мышечная система ребенка раннего возраста развита еще недостаточно, общая масса мышц у него составляет всего 25 % от массы тела, а у взрослого — не менее 40—43 %.

Имеет свои особенности и система кровообращения. В первые годы она претерпевает большие изменения. Частота пульса у 2-летнего составляет 110—115 ударов в минуту, у 3-летнего — 95—110.

Верхние дыхательные пути у детей раннего возраста относительно узки, слизистая оболочка, выстилающая их, богата лимфатическими и кровеносными сосудами, при любых воспалительных явлениях легко набухает и затруд­няет дыхание.

За второй и третий год жизни значительно совершен­ствуется система пищеварения. Увеличивается объем же­лудка: его емкость у годовалого ребенка равна 250 мл, у трехлетнего — 400 мл. Формируется жевательный аппа­рат, что позволяет хорошо справляться с плотной пищей. Практически диета трехлетнего малыша приближается к диете взрослого.

Очень большие изменения происходят в центральной нервной системе. Если в первые месяцы нервные клетки головного мозга еще не представляют собой сформиро­вавшихся центров (таких, как двигательный, зрительный и др.) то к трем годам их строение уже достаточно совер­шенно. А это обеспечивает способность сознательно реаги­ровать на окружающую обстановку, совершенствовать дви­жения, развивать речь. В этом возрасте малыш приобрета­ет много полезных навыков и умений, у него сильно развиты эмоции.

Выносливость нервной системы значительно увеличи­вается, повышается и работоспособность. Он может уже больше бодрствовать и меньше спать. Поэтому с 1,5 лет ему достаточно спать днем только 1 раз.

Но в то же время особенности высшей нервной деятель­ности детей данного возраста таковы, что они не способны на длительное торможение (не могут долго находиться в одной и той же позе) и на длительное ожидание, быстро утомляются от однообразных действий, например, от ходь­бы в одном направлении.

Особенно интенсивно развивается речь ребенка. В годо­валом возрасте при нормальном развитии малыш обычно произносит сознательно 8—10 слов, в 2 года его словарный запас составляет уже 300 слов, а к концу третьего года до 1300 слов. К этому времени он уже говорит предложения, используя вводные слова, придаточные предложения, задает массу вопросов, в которых ярко проявляется его пытливый, любознательный ум.

***Что надо знать о законах развития ребенка?***

Прежде всего, особенности его развития в разные возра­стные периоды. Это позволит предъявить малышу такие требования,  которые  соответствовали  бы  его  возможностям. В противном случае ваши воспитательные приемы не будут эффективны, а могут даже повредить.

В возрасте от 1 года до 3 лет можно выделить 3 перио­да, из которых каждый имеет свои закономерности:

-   от 1 года до 1,5 лет — малыш уже может самостоятельно  ходить,  начинает  овладевать речью, приобретает некоторые навыки;

-   от 1,5 до 2 лет — закрепляются достигнутые в более  
раннем возрасте умения;

-   от   2  до  3  лет — возраст   бурного  развития   речи  
и умственного развития.

**ОТ 12 ДО 18 МЕСЯЦЕВ**

Наиболее значительным событием следующих 6 мес.. является то, что ребенок начинает ходить не сразу, но обязательно в этот период, раньше или позже.

Примерно 6 мес.. отделяют малыша, цепляющегося за перекладины манежа, чтобы встать на ноги, от ребенка, научившегося ходить, не держась за руку отца. Шесть месяцев ежедневных усилий со своими взлетами и падени­ями: в иные дни он движется вперед семимильными шага­ми, в менее удачные — может едва удерживаться в верти­кальном положении. Обучение ходьбе потребует от ребенка столько сил, что на успехи в других областях их почти не остается.

В годовалом возрасте ребенок произнес первое слово, и, казалось, он вот-вот заговорит, но между 12-м и 18-м месяцем он топчется на мес.те. Например, некоторые дети, уже умевшие выговаривать если не все слова, то один из слогов, теперь не произносят его. Родители полагают, что ребенок забыл это слово, на самом же деле его сейчас занимает! совсем другое — ходьба.  К тому он очень хорошо спал Л теперь же, когда он начинает ходить, у него бывают бессонные ночи. Сказанное относится ко всем периодам развития: успехи ребенка в какой-то одной области могут сопровождаться замедлением в других областях.

Когда к 18 мес.. ребенок научится ходить самостоятельно, возможно, покажется, что его развитие несколько приостановилось; в действительности же ребенок все подмечает и накапливает знания, что проявится позднее, на следу­ющем витке. Так, в возрасте 2—21/2 лет произойдет новый рывок — важные успехи в развитии речи.

Таким образом, в возрасте 12—18 мес.. подавляющее большинство детей начинают самостоятельно ходить; данный период некоторые специалисты называют «периодом ощутимых сдвигов». Но мы не настаиваем на этом опреде­лении, поскольку этапы развития не имеют четких гра­ниц. Добавим только, что умение самостоятельно хо­дить не связано с успехами в умственном развитии в от­личие от предыдущих этапов (хватательные движения рук).

Периоды ощутимых сдвигов (впервые названы так М. Montessori) отмечаются неоднократно на притяжении детства; имеются в виду этапы, когда ребенок особенно легко осваивает что-то качественно новое. Такие периоды суще­ствуют для каждого достижения, будь то ходьба, умение говорить, различать цвета или (несколько позже) чтение и умение считать. Это особенно верно в отношении разви­тия речи, ведь ребенок практически без усилий овладевает родным языком. Взрослому требуются годы немалого тру­да для обучения иностранному языку, на котором, впро­чем, он редко говорит столь же хорошо, как на родном. И, как показывает опыт, не следует пропускать такие пе­риоды жизни ребенка, не стараясь помочь ему, не поощряя его к обучению; в противном случае позднее приобретение навыков и знаний потребует от него большего труда. Мешать ребенку в процессе обучения столь же нежела­тельно, сколь бесполезно подгонять и понукать. Ребенок лучше воспринимает новое, когда он учится с желанием и интересом.

Обучение ходьбе подразумевает, прежде всего, умение сохранять равновесие, а уж затем продвижение вперед, и оно не обходится без определенных трудностей. Не спешите поднимать .ребенка всякий раз, как только он упадет, ведь усилия, которые он делает, чтобы встать, способствуют укреплению его мускулов. Он падает, при­поднимается, опираясь на руки, встает, снова падает. Это нелегкая наука, но совершенно необходимая. Прежде чем ребенок научится говорить, он будет бесконечно повторять одни и те же слоги, точно так же, как раньше умение пользоваться руками потребовало от него многих недель Упражнений. Поэтому ваше одобрение его усилий и пони­мание его потребностей облегчает ребенку процесс обу­чения.

Умение ходить преображает ребенка. Если раньше он полностью зависел от окружающих, то теперь ему незачем кого-то просить, он может пойти посмотреть вблизи то, что его интересует, возбуждает его любопытство, и, следова­тельно, каждый день делать множество открытий, приобретать опыт.   Он   становится   подвижным,   невероятно занятым и неутомимым.

Умение ходить влечет за собой и другие последствия, ее   заметные.   Благодаря   ему,   ребенок действительно   ощущает свое тело, ибо теперь он падает, ушибается, снова  падает, натыкается на мебель, прищемляет дверью пальцы, о причиняет ему боль. Ушибы, синяки

и шишки дают ему тем больший опыт, чем чаще они повторяются в течение дня, чем  большую  боль  он  при  этом  испытывает. В результате уже в 18 мес.. малыш избегает столкновений с мебелью, обходит ее, зная, что это может причинить боль. Таким образом, эмпирическим путем открыв свое тело, ребенок теперь проявляет  к нему пристальный интерес: например, заметив на руке прыщик, он часами разглядыва­ет его; отсюда магическая для него сила повязки, «удержи­вающей» отдельные части. Когда прыщик подсыхает и ко­рочка отторгается,  малыш  плачет,  воспринимая это  как потерю частички своего тела. Царапина, капля крови тоже вызывает у него беспокойство, особенно если окружающие преувеличивают значение таких небольших инцидентов.

***Развлечения и игры***

К 1 —1/2 годам ребенка начинают интересовать жи­вотные — куры, коровы, собаки, кошки, лошади; никого из них он не боится. Он любит играть с песком и водой, во­зиться с пластилином, пачкая все кругом, вначале от неловкости, позже по той причине, что он не видит разни­цы между чистым и грязным (только взрослые видят, что это грязь). В этом возрасте ребенка привлекают любые игры с водой (разливать, заполнять, переливать, выливать). Вода действует на него успокаивающе; игры с воронками, бутылками позволяют разрядить напряжение и без всяких усилий мобилизуют его внимание. Понаблюдайте за ре­бенком, когда он возится с водой, вы увидите, какое огром­ное удовольствие он при этом получает. Для таких игр требуется совсем немного: 3—4 стакана воды в маленьком тазике, губки, воронки.

Хотя ребенок и способен на удивительное упорство (например, при вкладывании одного кубика в другой), он склонен к частой смене игр; если игрушек у него доста­точно, он может играть подолгу. Он любит строить башни, но не меньше — их ломать; впрочем, в этом возрасте он начинает крушить и рвать.

Будьте внимательны: он начинает лазить по переклади­нам своей кровати; в этом возрасте он «акробат и носиль­щик». Положите на пол ковер, чтобы смягчить удар при падении.

***Советы по обучению ходьбе***

Хороший способ облегчить ребенку обучение ходьбе -это  предоставить  ему  толкать  перед  собой  коляску  на прогулке в парке и стул дома; а когда он научится ходить, держите его за руку (попеременно справа и слева, чтобы рука не уставала).

К сведению: 12—18 мес.. — возраст развития двигатель­ных функций у всех детей. Если ваш ребенок в 18 мес.. еще не начал ходить, проконсультируйтесь с врачом. Даже если вы полагаете, что ребенок просто ленится, «не спешит Жить», нежелание ходить в этом возрасте не может счи­таться нормальным.

**ОТ 18 ДО 24 МЕС.ЯЦЕВ**

Теперь, когда ребенок научился ходить, остановился ли он на достигнутом, завоеванном ценой стольких падений, синяков и шишек? Полагать так — значит, плохо знать его исключительную жизнеспособность, неуемное стремление все увидеть, испытать, изучить. До настоящего времени он мог исследовать лишь те предметы, которые были в преде­лах его досягаемости, теперь же, когда он способен до­браться до любой вещи, он этой новой возможности не упустит, наоборот, будет вовсю ею пользоваться.

Слева, справа, наверху, внизу — все можно взять, по­трогать, ни с чем не сравнимое удовольствие! Поставьте себя на его мес.то. Все потрогать! Ничто не останавливает ребенка  в  этом  возрасте:  он  влезает  на  стулья,  диван, кресла, сотни раз рискуя упасть. Он залезает под кровать, чтобы достать укатившийся мячик, взбирается по лестни­цам, пытается по ним спуститься, но пока это ему не уда­ется. Он отворяет двери, зажигает свет, вытряхивает со­держимое ящиков; подражая взрослым, тянет в рот сигаре­ты,  открывает   флаконы  с  одеколоном,  тюбик  с  губной помадой (или упаковку со снотворным). Завладевает ко­робком спичек, чиркает, чтобы ярко вспыхнуло. Пытается из  любопытства  всунуть  шпильку  в  электрическую  ро­зетку, вырывает страницы из книги, лежащей на столе, оставляет каракули на ее обложке, выкидывает за окно бутерброд,  подставляет  к комоду стул, чтобы достать с блюда красное яблоко; блюдо падает, яблоки рассыпаются по полу, ребенок обрушивается на них; ничего страшного, он встает. Он тянет свой поезд за веревочку, таскает за волосы  куклу.  Все  это  производит  невообразимый  шум и беспорядок, что нисколько не смущает ребенка, он их даже не замечает. За день он пробегает километры; ка­жется, он никогда не устанет.  Потом вдруг воцаряется полная тишина, которая кажется более опасной, чем пред­шествовавший шум.  Родители бросаются к ребенку.  Он заснул на полу, сраженный усталостью. Однако ненадол­го, он лишь собирается с силами, чтобы отправиться на но­вые завоевания.

Квартира, предоставленная в распоряжение ребенка, умеющего ходить и довольно непоседливого, уже через некоторое время напоминает поле сражения. Конечно, не все дети ведут себя как завоеватели, встречаются и более спокойные, особенно девочки, но все же в этом возрасте ребенок поистине вездесущ. И не радоваться надо, а тревожиться, если 2-летний ребенок исключительно спокоен, тихонько сидит в своем уголке («его никогда и не слыш­но!»); это должно скорее беспокоить, нежели радовать. Молчаливость не присуща данному возрасту.

Необходимо, однако, уточнить, что ребенок этого возра­ста является невольным «разрушителем», он ломает и раз­бивает лишь вследствие своей неловкости. Он не бросает предметы с силой, а роняет их, поскольку еще недоста­точно хорошо владеет руками и не может крепко держать.

Что следует делать, если ребенок все хватает, всюду лезет, будь то дома, у няни или в яслях? Все запрещать или все позволять? Ни то, ни другое. В первом случае искажа­ется основная тенденция развития. Лазить, открывать, исследовать, изучать, бегать — все это необходимо для развития чувств, мускулов и ума. Ребенок, подставляющий стул, чтобы достать яблоко, лежащее на столе, демонстри­рует свою сообразительность и одновременно развивает мускулы.

В пустой комнате, где нет ни мебели, ни других предме­тов, ребенок ничего не испортит, но его разум дремлет, а мускулы бездействуют. Однако все позволить было бы опасно.

Оптимальным вариантом является создание атмосферы «умеренной свободы». В яслях это просто, поскольку там все приспособлено для детей, игры и мебель соответствуют их росту и потребностям. Дома сложнее. Уберечь ребенка от опасности позволят барьеры на лестницах и загражде­ния на окнах; надо также маскировать электрические розетки с помощью специальных приспособлений, убрать в безопасное мес.то все хрупкие предметы, спрятать люби­мые безделушки и ядовитые вещества в шкафы; ребенку необходимо предоставить для игр достаточное простран­ство.

Впрочем, обычно так и делают в семьях, где есть ма­ленькие дети; там сразу замечаешь, что все вещи убраны повыше, находятся вне пределов досягаемости — комнат­ные растения, пластинки, светильники, книги, украшения и др.

Теперь ваш ребенок удобно устроен, устранены, на­сколько возможно, подстерегающие его опасности; и все  же прислушивайтесь время от времени, чтобы быть в курсе происходящего, но не контролируйте его непрерывно, еже­минутно предупреждая: «Осторожно, ты ушибешься!» Ему необходима определенная свобода. Пусть ищет при­ключений, так он почувствует, что ему доверяют. Приключение в его возрасте — это самостоятельно влезть на ма­ленький стул, самому открыть коробку. Одним словом, он должен знать, что кто-то из взрослых рядом, его можно позвать, но вместе с тем не стоит над ним, наблюдая за каждым его шагом. Впрочем, время от времени малыш сам придет проверить, на мес.те ли вы, и, удостоверившись, спокойно вернется к своим занятиям. Потом он позовет вас, чтобы поделиться последним своим открытием или попросить помощи.

В последние несколько месяцев, как уже отмечалось (и еще долгое время потом), в ребенке уживаются жажда приключений и потребность в безопасности, олицетворяе­мой вами. Но вспомните, любопытство ребенка безгра­нично, оно доминирует над страхом, его воображение бес­предельно, порой безудержно, у него еще отсутствует чувство опасности, странный вкус и неприятные запахи не настораживают его, не вызывают отвращения. Надо терпе­ливо и постепенно объяснять ребенку, что можно, чего

нельзя, чего следует опасаться. С каждым днем он понима­ет все больше, но еще не способен разобраться, что ему позволительно или запрещено. Как может он догадаться, что открыть коробку, чтобы увидеть ее содержимое,— вполне нормально, а вскрыть будильник и посмотреть, что в нем тикает,— ни в коем случае нельзя? С вашей по­мощью он уяснит себе это, однако не следует требовать от него слишком многого. Если вам действительно нужно, чтобы ребенок не входил в какую-то комнату, исключите для него такую возможность, загородив чем-нибудь вход, и объясните ему, почему нельзя туда ходить. Ребенок очень быстро научится уважать неприкосновенность мира

взрослых.

Если однажды он совершит глупость, не слишком ру­гайте его; ваш гнев вызовет у него беспокойство и страх. Если ребенка этого возраста часто ругают, громко крича на него, в конце концов у него возникает постоянное чувство вины. Впрочем, в этом возрасте родители склонны считать его поступки нормальным поведением, проявлением разви­вающегося ума, эквивалентным для него очередному от­крытию. Когда ребенок сдвигает, допустим, тумбочку, что­бы найти закатившийся под нее мячик, это вовсе не глу­пость, а проявление изобретательности. И если вы ругаете ребенка, не забывайте, что стоимость разбитой им вещи не должна определять интенсивность изливаемого на него гнева; ребенок не видит разницы между севрским фарфо­ром и дешевой фаянсовой кружкой.

Некоторые взрослые автоматически квалифицируют злонамеренным и скверным поведение ребенка, который все трогает, достает, берет в руки, забывая о том, что для него это способ познания. Бранить ребенка за подобные действия так же нелепо, как упрекать голодного в том, что он съел поставленную перед ним пищу. Взрослые и сами любят потрогать то, что видят впервые, доказательством чему служат таблички во всех музеях мира «Руками не трогать». А в магазинах, посмотрите, как женщины, оцени­вая качество товара, вертят его так и сяк, щупают, мнут.

Так при правильно направляемом родителями развитии ребенок за 6 мес.. значительно прогрессирует. В 2 года он свободно владеет руками, становится ловким, может объ­яснить, что он хочет, становится общительнее. Это наблю­дается во всех случаях. К 2 годам стираются существо­вавшие различия в развитии, упущенное наверстывается. До этого возраста наряду с классическим случаем (в 6 мес.. — первый зуб, в 12 мес. — первые шаги, в 18 — первая фраза) встречался и маленький вундеркинд, который пошел в 9 мес.., и самый медлительный ребенок, сделавший первые шаги только в 18 мес.., и маленькая девочка, еще не улыбавшаяся в 4 мес., и другая маленькая, уже в 2 мес. узнававшая окружающих, и др. Всех их можно считать нормальными, просто их конституциональные особенно­сти, темперамент, окружение были различными, а поэтому и успехи в развитии достигались не в одном и том же возрасте. Точно так же и зубы появились у них в разное время. Теперь же черепаха догнала зайца: в 2 года все дети умеют делать одно и то же; отмечается только одно разли­чие, оно касается речи: один ребенок знает 20 слов, дру­гой — 50, третий — 100. Однако и здесь у них есть об­щее — пристрастие к глаголам.

И вполне нормально, что ребенок в этом возрасте, став таким деятельным, активным, предпочитает пользоваться глаголами, обозначающими действие. Вначале он употреб­ляет их в инфинитиве (например: мальчик гулять, папа п(р)ийти и др.). Личные формы, времена — это придет позже. А пока его фраза обычно состоит из одного или двух существительных и глагола (например: папа отк(р)ыть тик-так). На предыдущем этапе одно слово представляло целую фразу.

Этот детский сленг сохраняется обычно до полутора -двух лет, иногда и дольше, если родители подхватывают его якобы для того, чтобы малыш лучше их понял. Ребенок произносит «пуп», так как не может сказать «суп», но он очень хорошо понимает, что речь идет о жидкости, которую ему дают за обедом. Постепенно, если все вокруг говорят «суп», он тоже научится, поскольку овладение языком основывается прежде всего на подражании. Но когда взрослые коверкают слова, ребенок до бесконечности будет повторять «пуп», «бибика», «тпру-а» и т. п., что весьма печально, ибо в этом возрасте он начинает интересоваться названиями окружающих предметов. Ребенок приходит в восторг, когда слышит новые слова. Некоторые из них буквально завораживают его. Например, когда в возрасте 22 мес. Фед плакал, достаточно было сказать ему «салатни­ца», чтобы он успокоился.

Речь идет вовсе не о том, что с ребенком надо говорить академически правильным языком, но не следует упрощать все слова под тем предлогом, что ему понятнее «бибика» вместо «машина» или «гав-гав» вместо «собака». Для ребенка здесь нет предпочтений.

Однако если ребенок говорит «пуп» вместо «суп», поскольку ему еще трудно произносить «с», не копируйте его (вы потом не отвяжетесь от этого словечка, к тому же это бесполезно; кроме того, вы рискуете обескуражить ребенка или же он начнет спотыкаться на этом слове); продолжайте говорить «суп», и однажды он спонтанно произнесет это слово правильно.

***Что любит ребенок в 18*—*24 месяца***

- Ему нравится есть самостоятельно, как «большой», но и шалить при этом — шлепать ложкой по супу, разбрыз­гивая его из тарелки, наливать воду в компот и класть шпинат в стакан с кефиром.

- Он любит засовывать различные предметы в щели паркета или в замочную скважину, выбрасывать за окно самые разные вещи (необходимо предпринять меры предо­сторожности,  поскольку  возможны  несчастные  случаи), говорить   «нет»   из  чувства  противоречия,  но  также  из желания поиграть. Чтобы добиться послушания от ребенка этого возраста, можно его отвлечь. Например: если он не хочет раздеваться, подойдите к окну и скажите: «О, какая красивая голубая машина, какой толстый серый голубь или какая  маленькая  рыжая собачка»  и  т.  п.  Ребенок подбегает, смотрит в окно, а вы тем временем снимаете с него рубашку...

Желая подразнить вас, он часто делает все наобо­рот. Если нужно, чтобы он подошел, скажите ему «до свидания», сделав вид, что уходите. Кроме того, он любит приставать к матери с нежностями, целовать ее, но только не тогда, когда она об этом просит, корчить рожицы, дабы рассмешить тех, кто на него смотрит. Одним словом, любит дразнить, ласкаться, кривляться.

Ему нравится, когда сразу понимают, чего он хочет. Это не всегда легко, так как желания у него вполне опреде­ленные, а словарный запас еще весьма ограничен.

**Внимание:** оснований для беспокойства по поводу пло­хой артикуляции, неправильного произношения некоторых букв или слогов в этом возрасте нет. До 4 лет никакие языковые трудности, дефекты речи еще не имеют особого значения.    Однако    проконсультироваться    у    логопеда можно.

На данном этапе развития двигательная активность очень велика, вследствие чего у некоторых детей может отмечаться повышенная нервная возбудимость, поэтому необходимо следить за тем, чтобы ребенок достаточно спал и соблюдал режим.

**ОТ 2 ДО 2,5 ЛЕТ**

Возраст 2—2,5  года — это период спокойствия и рав­новесия, переход от вездесущего и непоседливого ребенка к капризному (в 21/2 — 3 года), о чем мы расскажем далее.

В данном возрасте ребенок становится более общитель­ным, его теперь легче понять, поскольку он лучше объясня­ется. Действительно, если на предыдущем этапе он не переставал все трогать, брать в руки, то теперь он прежде всего стремится говорить. Обнаружив существование дру­гих людей и различных предметов, он хочет к каждому из них приклеить этикетку; чтобы узнать название предме­тов, он, указывая на них пальцем, спрашивает: «А это?... а то?...» Услышав ответ, он, как эхо, тут же повторяет

название.

Это повторение необходимо для него, чтобы пополнить свой словарный запас. Он называет имена окружающих, перечисляет свои игрушки, игрушки сестер и братьев, различные предметы вместе с именем их владельца («туф­ли мама... книжка папа...»). Верный своей детской логике, он не любит, когда предметы меняют владельца. Эмманюэль, 2 1/2 года, удивлен, увидев, что бабушка надевает туфли мамы. Как кладовщик, составляющий опись това­ров.

Он перечисляет блюда, съеденные им за обедом, за ужином, вчера и все остальные, которые может вспомнить. Его интересует, где находится его отец, сестра или прия­тель, который часто приходит к нему поиграть. Все его вопросы продиктованы настоятельным желанием ориенти­роваться в окружающем мире, найти в нем свое место, обрести себя. Оставаясь один, он повторяет запомнившиеся слова и комментирует каждое свое действие. Это начало Длинного монолога, который будет продолжаться годы, вплоть до 6—7-летнего возраста.

Часами разговаривая таким образом то с одними, то другими или со своей куклой, ребенок делает гранди­озные успехи в языке. Он не только усваивает новые слова, но и свободнее выражает свои мысли, постепенно уходя от детского сленга.

Сначала он научится выражать принадлежность предметов (бесконечные расспросы и перечисления прохо­дят без пользы). Теперь он уже говорит <<машина Лёни», «папина ложка» и т. д. Потом в его речи появятся наречия, затем местоимения.

Так, день ото дня словарный запас обогащается, однако глаголы продолжают в нем доминировать; и насчитывают до 90, иногда до 100. В это число входят и искаженные слова, их довольно много, поскольку ребенок еще не может произносить некоторые буквы или плохо умеет воспро­изводить услышанное. Тем не менее он правильно строит фразы, ставя каждое слово на свое место.

Какой прогресс за полгода! Этот возрастной период особенно важен для развития речи. Однако следует под­черкнуть то, что мы уже не раз отмечали: ни в одной обла­сти не наблюдается столь значительных различии между детьми, как в области развития речи. Один ребенок знает 70 слов в 2 года и 300 - в 2\*/2, другой - 50 слов в 2 года и 100 — в 2}/2. В обоих случаях речь идёт о нормально развитых детях. И подобные различия могут сохраняться в течение всей жизни: основной словарный запас так называемого среднего взрослого включает 1500 слов, куль­турного и образованного взрослого — 3000, эрудита - 5000.

Чем обусловлены такие различия? Прежде всего важны индивидуальные возможности и способности, позволяю­щие одним детям очень рано начать говорить> как другим допустим, раньше научиться ходить (причем нередко ребе­нок, опережающий других в развитии речи? отстает в уме­нии ходить). Это особенно заметно у детей из одной семьи, имеющих одинаковое воспитание; например: старшая сестра знала 5 слов в 1 год, а ее младший брат говорит 2 сло­ва в возрасте 11/2 года. Но не все объясняется только способностями ребенка, основную роль играетсреда, окру­жение. Для того чтобы ребенок научился нормально разго­варивать, ему необходимы атмосфера любви и понимания, участие взрослых. Ребенок должен постоянно слышать, как говорят старшие; кроме того, с ним надо часто разгова­ривать, отвечать на его вопросы, поощрять его старания, не забывая при этом о доброжелательном тоне и не коверкая слов.

Совершенно очевидно, что малышка, которой ласков говорят:   «Пойди   вымой   руки,   а   потом  поможешь   маме

накрыть стол... Очень хорошо. Садись скорей. Я налью тебе супа... Осторожней, не обожгись!... Молодец! Ты ешь уже совсем как большая»,— быстрее продвинется в развитии речи, чем девочка, оставленная на попечение равнодушно­го взрослого, которая слышит целый день только фразы такого типа: \*<Ешь суп... Сделай пипи... Пошевеливайся... Как тебе не Стыдно! Руки мыть, живо!.. У-у, противная! Опять пятно!.. Не двигайся, я его сниму... Испачкала салфетку — не получишь сладкого!» и т. д.

Когда вы почувствуете, что ребенок достиг определен­ного уровня 1 развитии речи (заметить это нетрудно: по многочисленным вопросам и интересу к ответам на них), старайтесь говорить с ним как можно чаще и яснее, терпе­ливо отвечая на его вопросы, что, правда, не всегда легко. Когда же ребенок усвоит самые распространенные слова, которые он слышит ежедневно, вы расширите его словарь, употребляя в разговоре с ним новые слова.

Приходит время, когда ум для своего развития нужда­ется в словах, как тело в пище. Сравнение не преувеличе­но. Вы узнаете дальше, как это происходит.

Ребенок без устали задает вопросы, пока самые общие; как мы уже говорили, его любопытство безгранично. Те­перь он желает знать названия предметов, тогда как рань­ше ему достаточно было лишь видеть их, а позднее - потрогать. детское любопытство вполне обосновано, оно отсутствует только у детей с задержкой развития или у умственно отсталых.

Когда ребенок спрашивает, указывая на предмет: «А это... а вот это? Ты видишь?» — надо не только назвать его, но и объяснить: «Это пылесос, он служит для уборки пыли». После таких разъяснений, даже если для ребенка ничего специально не демонстрируют, он увидит, как вты­кают вилку в розетку, нажимают кнопку, ходят с пылесо­сом из одной комнаты в другую. И очень скоро «пылесос» станет для ребенка не только новым словом, но названием белого или зеленого предмета, производящего шум, кото­рый катят по квартире, чтобы с его помощью произвести уборку; пока он работает, открывают окно и т. д. Таким образом, ребенок пополняет свой словарь новым словом, а память регистрирует в то же время все, что с ним связа­но, действия, жесты, картины, обстоятельства.

Ежедневно возникают новые вопросы, и каждый раз тот же сценарий, та же схема: любопытство, подталкиваю­щее ребенка задать вопрос; понимание, позволяющее ему усвоить данное объяснение; память, регистрирующая словом все, что с ним связано, обстоятельства, обстановку и т. д.

Благодаря такой ежедневной гимнастике ум становится более гибким, механизм срабатывает все быстрее, поскольку любопытство возрастает (с возрастом ребенок задает все больше вопросов), понимание также растет (чем боль­ше он знает слов, тем лучше понимает объяснения), а па­мять улучшается (чем больше ее тренировка, тем она лучше — хорошо известное свойство памяти).

Так с каждым днем ребенок прибавляет к своему слова­рю одно или несколько слов, расширяя свой кругозор. В 2,5 года ребенок, как привило, знает около 300 слов; это немало, если учесть, что для получения степени бакалавра достаточно обладать лексическим запасом в 1000 слов.

Располагая таким багажом, интеллект выигрывает в широте диапазона. Ребенок начинает интересоваться все более сложными вещами, буквально набрасывается на но­вое, на непонятные слова, пробует себя в непривычных ситуациях, сравнивает их с уже известными, делает вы­воды.

Например: Юра хочет уложить с собой в кровать новую игрушку. Мать отказывает ему, забирает игрушку и кладет на комод. Юра не спорит; он ждет, когда она уйдет из комнаты, а его сестры заснут, потом встает, берет игрушку и кладет на подушку, где мать обнаруживает ее на следую­щее утро. Следовательно, Юра заметил, что после того как мама пожелает спокойной ночи, она в комнату больше не возвращается, а уснувшие сестры не могут его слышать. Отсюда он заключил: чтобы реализовать желаемое, доста­точно подождать. Решение он нашел, подумав. Это прин­ципиально новое в его поведении, раньше он прибегал только к помощи рук.

Эмпирический опыт уступает мес.то логическому мыш­лению; его интеллект развивается очень быстро. В 1 год, видя предмет, лежащий на комоде, ребенок не находил способа достать его. В 18 мес. он подставлял стул, заби­рался на него и доставал предмет или вооружался палкой, чтобы сбросить его. Но когда ему не позволяли это сделать, ему не приходило в голову подождать с осуществлением своего намерения. Теперь же он ждет наступления ночи, чтобы заполучить желанный предмет. Таким образом, ребенок не идет на ощупь к решению проблемы. Он достиг этого благодаря развитию речи, что мы и хотим вам пока­зать.

Когда в распоряжении ребенка имеется такое оружие, язык, его ум быстро развивается. Роль языка в умственном развитии очень велика; у детей, неспособных говорить (например, у глухонемых), отмечается отстава­ние на 2 года в умственном развитии по сравнению с ос­тальными, а при длительной госпитализации дети, с которы­ми разговаривают недостаточно, могут иметь к 2 годам словарный запас, состоящий лишь из 5 слов вместо 100, и коэффициент развития, равный 60 вместо 90.

Толчок  дан.   Интеллект   обнаруживает   некоторые  из своих возможностей.

Умение последовательно мыслить (см. приведенный выше пример с Юрой).

-   Способность регистрировать два приказа одновре­менно.   Например:   когда  Эмме,   27   мес.,   говорят   «пойди пожелай папе доброй ночи и ложись спать» или «сними фартук и выйди из-за стола», она отлично понимает, что надо сначала сделать одно, а затем другое, т. е. она имеет представление о счете и последовательности событий. Или еще: Зина протягивает одну руку, чтобы ее вымыли, и сра­зу же тянет другую, говоря:  «А д(р)угую».

-   Способность   рассуждать.   Например:   после   укола Оля получила конфету, так как она не плакала. Через два дня девочка обратилась к матери:  «Еще укол, еще кон­фета».

Начиная с момента, когда между умственным развити­ем и развитием речи устанавливается столь тесная взаимо­связь, нельзя говорить об одном, не затрагивая другого. Наблюдаются их взаимодействие и взаимосвязь. Это осо­бенно заметно в данный период, когда ребенок ежедневно прогрессирует в языке. Чтобы у вас сложилось более полное впечатление, перечислим некоторые из его дости­жений за последние 6 мес.:

-   фраза  становится  точнее,  употребляются  глаголы в прошедшем времени, а также отрицательные конструк­ции, правда, часто неправильно выстроенные  (например -«мама не мыть Катя»);

-   увеличивается   количество   наречий    («слишком», «немного»,  «достаточно»  и др.);  уже давно он говорит «еще», это одно из его первых слов. Все фразы, произноси­мые ребенком с явным удовольствием, показывают, что его интересуют  не столько названия предметов,  сколько их предназначение; он так часто говорит «почему», что сам привыкает постоянно употреблять  «потому что».

Мы говорим только об отставании; если глухонемота не сопровожу ется умственной отсталостью, ее к 10 годам можно преодолеть.

В 3 года начнется бум прилагательных.

«Это невообразимо, как он изменился» — такая оценка успехов ребенка верна более всего для данного возраста, особенно в сравнении с его развитием, отме­чавшимся 6 или 9 мес. назад. Умение говорить полностью изменяет жизнь ребенка, его кругозор. Благодаря языку он проникает в мир взрослых. Если раньше его могли понять Т0лько родители или близкие, уже привыкшие к его лепе­ту, то теперь, обладая более обширной лексикой, более понятной окружающим, он может общаться даже с посто­ронними (например, в магазине он уже способен ответить или спросить).

Новая возможность спрашивать, выражать свои мысли, понимать, отвечать позволяет ребенку 2!/2 лет обрести уверенность в себе и некоторую свободу. У него даже возникает ощущение определенной власти; ему кажется, что «это свершилось», недавно завоеванный мир принадле­жит ему, он даже сердится, когда не все идет так быстро, как ему хотелось бы. Однако не будем забегать вперед. Сейчас он весел, очень доволен обретенной им независимо­стью, как в то время, когда он научился ходить. Умение ходить и говорить сделали его полноправным членом обще­ства.

Отметим, что в развитии речи девочки опережают маль­чиков того же возраста. И такое опережение сохраняется в течение нескольких лет.

**ОТ 2,5 ДО 3 ЛЕТ**

В этом возрасте происходит коренной перелом. До него последовательно сменялись этапы, одни характеризовались большими изменениями в психике, другие — в физическом развитии, иногда отмечались спады и подъемы, однако все шло своим чередом.

В этот период происходит событие, которое меняет не только жизнь вашего ребенка, но и вашу собственную. Первым его открытием была мать, потом он обнаружил, что рядом существует другой человек, играющий важную роль,— отец. Теперь же ему предстоит открыть третье действующее лицо — себя самого. Конечно, это произойдет не в один день, успехи всегда достигаются постепенно. Но именно между двумя с половиной и тремя годами ребенок осознает себя таким же полноправным человеком, как все, кто его окружает. Таким образом, можно утверждать, что в 3 года ребенок знает многое: мальчик он или девочка; что мальчики отличаются от девочек; что вы, а не кто-то дру­гой являетесь его родителями; что у него светлые волосы и карие глаза (он узнает себя в зеркале и умеет различать цвета). В этом возрасте он осознает свои физические возможности; он часто говорит: «Я сильный, я большой». Он знает свое имя и повторяет его, понимает, что отлича­ется от матери, от отца. Его достаточно характеризуют два слова, которыми он чаще всего пользуется: «я» и «нет».

«Я» — это его роль, оно указывает на личность: я, говорящий с вами, отличаюсь от вас, слушающих меня.

«Нет» символизирует противопоставление себя кому-то. Оба они окончательно определяют место, которое ребенок занимает в мире взрослых, мес.то, имеющее тен­денцию к увеличению вплоть до того момента, пока не потеснит вас.

Всего около 3 лет назад он был сосунком, еще не созна­вавшим своего существования, не отличавшим себя от вас, не понимавшим что рука которую он разглядывает, при­надлежит ему кусавшим собственную ногу, как если бы она была посторонним предметом, а когда кто-нибудь произносил eго имя он не мог и понятия иметь, что речь идет о нем. Потребовалось около 30 мес., чтобы ребенок осознал свое существование, ощутил полнее собственное тело и научился им владеть, обнаружил, что благодаря своему разуму он способен рассуждать, вспоминать и хо­теть.

Такого рода открытия, осознание составляют одну из самых длинных и интересных, но и наиболее трудных глав психологии. Происходящие процессы достаточно сложны и тонки, а достигнутые успехи иногда малозаметны. Ведь вначале ребенка почти невозможно понять, поскольку он не говорит ни слова. Но до той поры, когда он научится произносить слова, его жест, мимика, реакция, взгляд с первых же дней позволяют определить достигнутый им уровень сознания, помогают выяснить его ощущения и чувства.

Определить, осознает ли ребенок существование собст­венного тела, помогают два особенно полезных наблюде­ния: 1) за поведением ребенка перед зеркалом; 2) за тем, как он рассматривает (или хватает) свои руки или ноги. Узнать, понимает ли он, что существуют другие люди, и отличает ли себя от них, лучше всего позволит язык, в частности употребление местоимений. Давайте просле­дим вместе изменения, происходящие в этой области с рож­дения до 3 лет.

**3 ГОДА**

Каждый этап развития приносит ребенку свой дар. В 3 года — это воображение, оно венчает все здание. Пре­дыдущие этапы подарили улыбку, сердечную привязан­ность, интеллект, язык. Однако без воображения не может быть человека. Появившись, оно сразу же подчиняет себе. Чтобы питать его, ребенок требует сказок, они нужны ему все время и помногу. Иногда ребенок удовлетворяется любыми сказками, в другой раз у него возникают вполне определенные желания и особые требования. Саша сразу намечал основные темы, он просил: «Расскажи мне сказку «про льва, крокодила и мартышку» или «Про белого кролика, потерявшегося в лесу». Женя был более чутким к атмо­сфере, тональности, его интересовали «грустные, но прав­дивые истории».

Кате хотелось страшных историй, она сама просила об «этом. Федя неделями каждый вечер требовал «Золушку», она никогда не надоедала ему. Дима оставался верен Мики Маусу.

Самое подходящее время для сказок — вечер. Папа или мама усаживается возле кроватки, берет ребенка за Руку и тихим голосом начинает рассказывать. Действи­тельно, сказка — лучший способ уложить ребенка спать.

Поражает умение ребенка удерживать возле себя мать, отца или старшую сестру. В ход пускается все — хитрость, дарование, изобретательность. Сначала он ловко обыгры­вает «и тогда?..», чтобы показать, с каким интересом он слушает, и поторопить действие. Потом с проникновенным видом, когда рассказчик слабеет, он принимается уточнять Детали: «Где? Когда? Как?» В конце концов, когда вы уже

решительно собираетесь уйти, у него остается лишь одно действенное средство — попросить еще сказку: «Только одну, последнюю, я тебе обещаю, я клянусь!»

С того момента как ребенок начинает интересоваться сказками, «жили-были» становится магической формулой. Если повествование мешает ребенку сделать то, о чем вы его   попросили,   не   продолжайте,   пока   он   не   выполнит требуемого. Чтобы не повторять одни и те же сюжеты, придумывайте сами, любая известная ситуация может по­служить началом истории, останется только придумать ее продолжение и конец. Это нетрудно; дети — благодарная аудитория, они слушают открыв рот. Они готовы всему поверить, все оценить и принять, если история будит их во­ображение, а рассказчик соблюдает определенные правила.

Ребенок любит слушать  разные  истории,  но  ему  не меньше нравится придумывать самому.  Персонажей  ис­кать не приходится, они перед глазами — и мишка, и кук­ла. Ребенок одевает их, моет, кормит, укладывает, расска­зывает им сказки, наказывает; например, Катя говорит Со­не, своей любимой кукле: «Ты пойдешь со мной гулять. Я  сейчас  надену  на  тебя чудесное  розовое  платье.  Не испачкай его! А теперь я причешу тебя. Какая ты краси­вая!»

Ребенок разговаривает не только со своим мишкой или лошадкой, он обращается и к окружающим его предметам. Наткнувшись на стол, он в обиде говорит: «Противный стол! Сделал мне больно! Я тебя накажу!» Ведь ребенок воспринимает любые предметы как живые существа -и камешки, и деревья, и облака.

Дети рассуждают о «папе звезды» и «кроватке сол­нышка»; последнее, впрочем, понятно, поскольку им гово­рят, что оно ложится спать. Любопытна, например, ре­акция одного 3-летнего карапуза; он мал ростом для своего возраста и часто об этом слышит. В солнечный день он шагает по дорожке. Заметив вдруг свою длинную тень, он торжествующе восклицает: «Посмотрите, дорога-то дума­ет, что я высокий!»

Другой готовый персонаж, который может стать героем самых разных историй,— это он сам. Ребенок рассказывает о своих невероятных приключениях, выдуманных от нача­ла до конца («я убил его выстрелом из своего пистолета»)> он расписывает происшествие в деталях, сочиняя и хва­стая, хотя действительно переживает свои приключения; он воспроизводит их в лицах, сейчас он актер.

Ребенок — прирожденный актер, начинается это в 3 года и продлится долго. Мы сами, впрочем, поощряем его вкус к перевоплощению, даря ему атрибуты ковбоя или медсестры. И тогда мальчик становится поочередно покори­телем Техаса, космонавтом, гонщиком, а девочка — медсе­строй, балериной, продавщицей.

Позже, играя с приятелями, он начнет распределять роли: «Пусть я буду генералом, а ты — его враг. Я буду мама, а ты дочка...» Самую лучшую роль он постарается оставить себе.

Когда ни игрушки, ни другие вещи, ни собственные приключения не занимают целиком воображения ребенка, он выдумывает себе друга, с которым много разговаривает, но еще больше говорит о нем. Воображаемый спутник — это либо тот негодник, который совершает все его про­ступки (разбил тарелку, запустил пальцы в варенье и не послушался папу), либо верный друг, разделяющий с ним горе и радость, развлекающийся вместе с ним.

Некоторые родители с тревожной подозрительностью относятся к появлению такого воображаемого спутника. Если это только друг, компаньон в игре, с которым ребенок забавляется, то ничего страшного. Плохо, когда он слиш­ком занимает ребенка, становится средоточием его жизни, если из-за него ребенок не обращает внимания на окружа­ющих, забрасывает любимые игрушки. Чтобы отвлечь ре­бенка от воображаемого, но безотвязного друга, надо не высмеивать его, а найти ему взамен реального товари­ща; это наилучший способ. Впрочем, выдумывание такого друга наблюдается обычно в том возрасте, когда ребенок уже близок к поступлению в школу и ему, видимо, не хватает товарищей.

Иногда ребенку бывает необходимо придумать себе друга, чтобы восполнить нехватку чего-то, преодолеть тре­вогу или разрешить конфликт.

Но верит ли ребенок до конца в своего придуманного спутника? В большей или меньшей степени.

Таким образом, ребенок хочет показать, что он не до конца подчиняется своему воображению, не вполне подда­ется обману своих выдуманных историй. Действительно ли это так? Верит он в них или нет? Ответ таков: и да, и нет. Ведь и у вас так же. В кино вы способны заплакать над несчастьями героини, а через минуту, выйдя на улицу, замечаете: «Хорошо она играет» или «Она столько получа­ет за съемки в фильме...» Вы увлеклись, но вас не проведешь. Аналогично у детей.

Сходство можно проследить и дальше. Вам, например, новее не хочется, чтобы заметили ваши слезы. Ребенку тоже; допустим, он играет в войну, сражается, атакует врага, идет на штурм, он целиком захвачен происходящим. Вы входите- Он резко останавливается и (в зависимости от характера) очень сердится или смущается, поскольку его застали в разгаре «представления».

Но если ребенок, как и взрослый, способен поверить в придуманную историю, между ними все же существуют и огромные различия, объясняющие, почему мир детства остается тайной за семью печатями для стольких взрослых.

Ребенку неизмеримо труднее, чем взрослому, выйти из сказки, в которой он живет: он играет в ковбоя, и когда вы зовете его обедать, злится за непрошенное вторжение в его мир. Поэтому лучше предупредить ребенка, сказав: «Скоро я позову тебя завтракать\*). Таким образом, вы дадите ему время выйти из игры.

Ребенок живет в воображаемом мире гораздо больше, чем взрослый, уже хотя бы по практическим причинам; вы ведь не можете провести весь день в кино или за чтением романа, ребенок же целый день играет, это его основное занятие. Более того, игра в 3-летнем возрасте обычно предполагает воображаемую обстановку.

Следовательно, ребенок постоянно переходит из вообра­жаемого мира в реальный, и это будет продолжаться не­сколько лет.

Действительно, 3-летний возраст — это очарователь­ный мир детства, наполненный фантазиями, воображени­ем. Это торжество воображения. Именно оно придает столь­ко поэзии и юмора языку ребенка: «дым идет из трубы, чтобы люди знали, что в дом можно зайти погреться».

Во всех семьях бережно сохраняют детские словечки. Их пересказывают друзьям, повторяют между собой, удив­ляясь с фальшиво наивным видом: «И как он только мог такое выдумать!» (Удивляются вслух, но про себя умиля­ются.) В 3 года начинается золотой век детских слов. Истоком большинства таких слов, восхищающих взрослых, которые считают их игрой бьющего через край воображения, часто является особый строй мысли и видения, прису­щий детям этого возраста.

Как рождается его мысль? Она заимствует у взрослых свою форму, облекая в нее собственное содержание. Что отвечают взрослые на вопросы ребенка? Почти всегда их Кюветы начинаются со слов «это для...» или «это как...».

«Это для» — объяснение предмета с точки зрения его предназначения, использования. Например: «Папа, а для чего мотор?» — «Для того чтобы машина могла ездить»; «Мама, для чего электричество?» — «Для того чтобы бы­ло светло».

«Это как» — объяснение незнакомого ребенку предме­та путем его сравнения с уже известным. Например: «Что такое вертолет?» — «Это как самолет, но без крыльев и с винтом наверху».

Слыша все время объяснения «это для...» и «это как...», ребенок готов принять оба способа объяснений окружаю­щих его вещей — по их предназначению и по аналогии. Тем не менее, как мы уже убедились, ребенок по-своему видит мир. Он подмечает мельчайшие детали. Его завора­живают некоторые предметы или цвета; например: ре­бенку показывают огромную настурцию ярко-оранжевого цвета, а он замечает лишь крошечную мошку, сидящую на ее лепестке.

В результате ребенок будет исходить из сопоставления, как делают взрослые, однако он выберет для этого такие предметы, которые вам никогда в голову не придет сравни­вать: «море — это большой бассейн; камешек — это очень твердый орех». А один из малышей сказал так: «Мышка *-*это как слон». Очевидно, он нашел общий признак у обоих животных — серый цвет.

Но ребенок не ограничивается подражанием взрослому. Он рассуждает по-своему; его манера близка к логике Декарта (знаменитая детская логика). Ребенок регистри­рует услышанное и делает собственные заключения. На­пример, он спрашивает: «Кто у теленка мама?» Ему отве­чают: «Корова»; «А кто мама цыпленка?» — «Курица». После чего он заявляет: «А мама воды — это кран!» Так 3-летний ребенок упивается словами; его словарь стано­вится все богаче, особенно прилагательными. С их по­мощью ребенок все точнее оценивает окружающее; разви­вается критический подход к вещам, способность составить собственное мнение. Кроме того, употребление времен гла­голов, а также наречий подтверждает, что он лучше разли­чает такие понятия, как вчера, сегодня, завтра. Когда говорят «вчера вечером», он понимает, что имеется в виду уже свершившийся факт. Когда он слышит «завтра», то знает, что речь идет о предстоящем; однако он еще не видит различий между «завтра» и «через неделю».

В 3 года ребенок открывает существование других людей. Конечно, у детей, посещающих ясли, отмечается более ранняя социализация и открытие мира «других» проявляется не так наглядно. Но хотя большинство детей до 3 лет хорошо знают, что существуют другие люди, они практически не обращают на них внимания, интересуясь только близкими. Теперь же ребенок выходит за пределы этого круга, он наблюдав? за другими людьми, подмечает выражение их лиц, пытается им подражать, а главное, он старается определить их положение и войти с ними в кон такт («чей брат Петя? бабушка — это твоя мама?»).

Он хочет узнать возраст этих людей, чем они занимаются, какие между ними отношения. Потом ребенок делает еще одно удивительное открытие: оказывается, что такие близкие существа, как папа и мама, которые чуть ли ни составляют часть его самого, во многом схожи с совершен­но незнакомыми людьми; рапа — мужчина, а мама — жен­щина, такие же, каких с>ни каждый день встречают на улице. У ребенка появляется желание (даже потребность) понемногу ближе узнавать других, больших и маленьких. Раньше он говорил «я оделся сам», теперь можно иногда услышать «мы оба, мы вдвоем».

Его стремление к общению видно в том, с какой радо­стью он садится завтракать или обедать со взрослыми, оказывает посильные услуги (приносит папе газету, ставит хлебницу на стол и др.),, старается получить одобрение окружающих. Он часто спрашивает: «Так правильно?» Он готов выдумывать все то, чему противился полгода назад.

Хотя ребенок открыл существование других людей, он тем не менее по-прежнему полагает, что наиболее инте­ресная из всех ему известных личностей — это он сам. Казалось бы, такая оценка противоречит его зарождаю­щейся социализации, однако это не так. Если 3-летний ребенок говорит «я хочу, чтобы кто-нибудь поиграл со мной», то в 6 лет он скажет «я хочу играть с другими». В 3 года общительность и эгоцентризм прекрасно ужива­ются.

И точно так же, как он стремится узнать все об окружа­ющих его людях, он теперь хочет выяснить все о себе. Он спрашивает: «Где я был, когда еще не родился?» Рождение Детей, появление на свет животных начинают его интере­совать, он задает немало допросов на эту тему. Иногда он замечает беременную женщину или вдруг спрашивает у матери, кормила ли она его грудью.

Ребенок уже чувствует себя по другую сторону стены, вместе со взрослыми, он охотно помогает кормить малы­шей. Впрочем, открыв мир взрослых, он будет все меньше и меньше интересоваться ими и все больше тянуться к де­тям. Интерес, проявляемой к другим, желание вступать

в контакт с внешним миром свидетельствуют о том, что 3-летний ребенок в основном готов к детскому саду.

Дождливая погода сменяется солнечной; но именно это служит залогом хорошего урожая. В 2,5 — 3 года ребенок часто проявлял непослушание, протест, страдал сам и ис­пытывал окружающих в своем неуемном стремлении к не­зависимости. Теперь та раздвоенность, которой он терзал­ся,— остаться? уйти? — как будто забыта. Он спокоен, умиротворен, раскован. Достигнуто подлинное равновесие, он счастлив и не скрывает этого. Три года — это поистине очаровательный возраст; такие периоды еще будут в его жизни. Но будут и трудные этапы, такова диалектика развития. Только таким путем формируется личность.

Некоторые родители, глядя на своего восхитительного 3-летнего малыша, восклицают: «Ах, если бы он мог остать­ся таким!» Но «остаться таким» — значило бы не расти как физически,  так и духовно.  Ребенок ведь не может всегда ползать на четвереньках;  чтобы жить, ему надо встать  на  ноги,  научиться  ходить,  бегать.   Подростком, например, он пройдет период так называемого трудного возраста, который также потребует определенных усилий и времени, но этот этап столь же необходим в его развитии. Впрочем, после преодоления каждого кризиса происходит резкий скачок в развитии, затем наступает пауза. К 5 го­дам ребенок переживает еще один «очаровательный воз­раст»; 10-летний возраст также рассматривается как благо­приятный период. Возможно, вам покажется слишком ка­тегоричным столь жесткое разделение на периоды  (одно произойдет в 2 года, другое — в 3 года, в 5 лет и т. д.) и вы спросите  себя,  сможете ли  вы  заметить  эти  изменения у ребенка. Может быть, и не сразу, поскольку вы посто­янно находитесь в непосредственной близости от него. Но другие, например, бабушка и дедушка, наблюдающие его менее часто и имеющие возможность взглянуть на него с более отдаленных позиций, как бы со стороны, вероятно, заметят это раньше вас. Вам, наверное, не раз приходилось слышать  от   родителей:   «Сейчас  он   гораздо  спокойнее. В прошлом году с ним просто сладу не было». Это замеча­ние лишний раз подчеркивает необходимость знания эта­пов развития ребенка, что очень важно для его воспитания.

С годами вы лучше узнаете своего ребенка и сможете быстрее замечать переходные периоды в его развитии. Они не всегда наблюдаются в четко определенные сроки, но обязательно имеют мес.то.

Три года считают очаровательным возрастом не только потому, что ребенок преодолел кризисный период развития личности; к этому времени накоплен основной багаж, у ребенка 20 зубов, он ходит, говорит и во всех областях уже достиг ощутимого равновесия.

В плане физического развития можно отметить исчез­новение прежней неловкости; 3-летний ребенок хорошо владеет своими руками и ногами, он не только свободен в движениях, он двигается очень ловко и даже с некоторой грацией; если ему показать, как разрезать дыню или оде­ваться, он успешно справляется с задачей.

Что касается умственного развития ребенка, он может хорошо выражать свои мысли, что облегчает ему отноше­ния с окружающими. Раньше, когда его не понимали, он очень сердился. Теперь же он обладает почти полным интеллектуальным набором — памятью, пониманием, логи­кой, способностью к оценке, волей, воображением.

В плане эмоциональном он теперь меньше мечется между желанием оставаться маленьким и стремлением к неизведанному. Он понял, что оба желания вполне совместимы. Совсем скоро, в детском саду, он получит суще­ственное тому подтверждение. Впрочем, поступление в детский сад станет третьей эмоциональной задачей, кото­рую ребенок должен будет решить. Раньше было отнятие от груди, затем ребенка приучали к чистоте; опрятность уже начинает входить в привычку. Он теперь менее на­стойчив в своем стремлении к ритуалам; чтобы «поладить с кем-либо», он готов отказаться от них; он стал послуш­нее, старается сделать приятное. И поскольку основной груз повинностей уже позади, ребенок способен соблюдать чистоту, умеет есть, как взрослые, не требует специального приготовления пищи и отдельного кормления, он стано­вится маленьким товарищем, с которым гуляют, держа его за руку, обмениваются вопросами и объяснениями, т. е. ведут диалог, уже похожий на настоящую беседу.

***Каждому ребенку — свой режим!***

Правильный режим — основа жизни ребенка, главное условие сохранения его здоровья.

Педагоги, медики и психологи, изучавшие особенности высшей нервной деятельности детей в различные возра­стные периоды и установившие закономерности их физио­логических процессов, разработали режимы для детей ран­него возраста.

Соблюдение правильного, соответствующего возрасту ребенка режима обеспечивает нормальное функционирова­ние организма, а от этого зависит своевременное и правиль­ное его физическое и умственное развитие, поведение и наст­роение. Малыш, который приучен к режиму, обычно акти­вен во время бодрствования, редко капризничает, не пере­возбуждается, не отказывается от еды, спокойно и быстро засыпает в положенное время, сон его крепкий и спокой­ный, просыпается он в хорошем настроении.

Любые нарушения режима, особенно если сокращается время сна или нарушается его периодичность, приводят к переутомлению нервной системы и даже к ее истощению. Малыш становится капризным, легковозбудимым, а ино­гда, наоборот, вялым, заторможенным. И то, и другое состояние неблагоприятно отражается на его состоянии здоровья. У малыша пропадает аппетит, понижается со­противляемость к заболеваниям.

Если сон, кормления, прогулки, занятия, купание и др. изо дня в день проводятся в одно и то же время, то организм приспосабливается к такому распорядку, уста­навливается так называемый стереотип поведения, и ма­лыш всегда с удовольствием делает то, что положено.

В возрасте от 1 года до 3 лет у ребенка постепенно возрастает работоспособность нервной системы, поэтому его режим должен меняться.

Первое полугодие второго года жизни малыш еще жи­вет по режиму 9—12-мес.ячного. Обычно его кормят 4 или 5 раз в сутки, ночью он спит 10—11 ч. Днем — 2 раза. Промежутки между кормлениями составляют 4—3,5 ч. По­сле пробуждения от ночного сна и утреннего туалета наступает время завтрака. Обед малыш получает после первого дневного сна, полдник — после второго, а ужин — перед ночным сном. Некоторые дети после года спят спо­койно до утра. Однако, если ребенок привык к кормлению ночью, то ему можно дать бутылочку с молоком или кефи­ром в обычное для него время (в 24 ч либо в 2 или 3 ч но­чи). Но в дальнейшем это кормление лучше отменить.

С возрастом у малыша усиливается интерес к окружаю­щему и поэтому сразу после пробуждения ему не хочется кушать и накормить его уже труднее. В этом случае дайте ему сначала немного поиграть, а потом переключите на еду. Таким образом покормите его на 30—40 мин позже.

После еды малыш может еще немного поиграть или погулять. В этом возрасте прогулка — уже не только сон на воздухе... Теперь во время прогулки он должен быть активным, много двигаться, получать новые впечатления, так необходимые для его развития.

После первой самой продолжительной прогулки малы­ша следует уложить спать на 1,5—2 ч, а после второй — на 1 — 1,5 ч. Не старайтесь продлить второй сон, так как это может отодвинуть ночной на более поздний срок и нару­шить режим. Если же ребенок проспит второй раз днем не более 1,5 ч, то последующий промежуток бодрствования будет самым длинным — до 4 ч. И малыш, получивший много впечатлений и уставший, будет лучше засыпать вечером и крепче спать ночью. Ну а если он все же нужда­ется в более длительном втором сне, то уложите его несколько раньше с таким расчетом, чтобы последний отре­зок бодрствования все же был более длительным. Вот как выглядит примерный режим дня ребенка от 1 года до 1,5 лет.

|  |  |
| --- | --- |
| **Элементы режима** | **Время, ч** |
| Пробуждение и туалет  Завтрак  Игра, прогулка  Первый дневной сон  Обед  Игра, прогулка  Второй дневной сон  Полдник  Игра, прогулка  Купание  Ужин  Спокойная игра  Сон | 7.00-7.30  7.30-8.00  8.00-10.00 (10.30)  10.00 (10.30)-12.00  12.00-12.30  12.30-15.30  15.30-16.30(17.00)  16.30 (17.00) - 17.00 (17.30)  17.00 (17.30) - 19.00  19.00-19.30  19.30-20.00  20.00-20.30  20.30-7.00 |

Но ведь дети все разные, поэтому приведенный режим является ориентировочным. Дома в зависимости от уклада семьи, сложившихся привычек и традиций, состояния здо­ровья и индивидуальных особенностей малыша допустимы небольшие отклонения (на 20—30 мин) от указанного распорядка. Например, некоторые встают очень рано, дру­гие долго спят. Естественно ... режим сдвигается. Однако желательно изо дня в день соблюдать более или менее точно последовательность отдельных моментов, промежут­ки между ними, указанные в приведенном режиме, а самое главное — установленный режим для малыша.

Учитывайте, что отдельным детям надо больше спать, например ослабленным или перенесшим какое-либо забо­левание. В этих случаях их следует укладывать днем при первых признаках утомления, а вечером — немного рань­ше или дать возможность поспать побольше утром. Устано­вите такой режим, который более удобен для малыша и для других членов семьи. Но при этом надо твердо усвоить, что маленький ребенок не терпит резких перемен, его привыч­ки консервативны. И чем он моложе, слабее, тем ему труд­нее приспосабливаться к различным отклонениям от сло­жившегося ритма жизни.

После 1,5 лет выносливость центральной нервной систе­мы ребенка повышается. Он уже может бодрствовать зна­чительно дольше. И тогда переведите малыша на режим с одним дневным сном. Однако здесь часто допускаются ошибки.

Обычно это происходит так: вы замечаете, что ребенок стал плохо засыпать днем, чаще во время первого сна. Вы укладываете его по режиму в 10 ч, а он засыпает не сразу, а где-то к 11 —12 ч, и спит до 13—14 ч. Обед сдвигается на 14.30—15.00 и весь режим ломается. Второй раз вы укла­дываете его спать в 17—18 ч, а вечером малыша уже невоз­можно уложить в положенное время. Если же второй сон отменить, то получается большой промежуток бодрствова­ния (до 6—7 ч). Поэтому вечером он начинает капризни­чать или слишком возбуждаться. Наиболее правильно пе­реводить на один дневной сон так, чтобы уклад жизни ребенка менялся постепенно и безболезненно.

Например, если после утренней прогулки его покор­мить обедом в 11.30, а спать уложить в 12 ч, то он сможет

бодрствовать 5 ч, что вполне приемлемо для малыша.

В этом случае уставший ребенок проспит больше, чем обычно (2,5—3 ч), встанет хорошо отдохнувшим, попол­дничает и будет спокойно играть еще 5 ч. При переводе на новый режим кормить малыша ужином и укладывать спать следует примерно на 1 ч раньше. Таким образом переходный режим будет следующим:

|  |  |
| --- | --- |
| Элементы режима | Время, |
| Пробуждение и туалет  Завтрак  Игра, прогулка  Обед  Дневной сон  Полдник  Игра, прогулка  Купание  Ужин  Спокойная игра  Сон | 7.00-7.30  7.30-8.00  8.00-11.30  11.00 (11.30) - 11.30 (12.00)  11.30 (12.00) - 14.30 (15.00)  15.00 (15.30) - 15.30 (16.00)  15.30 (16.00) - 18.00  18.00-18.30  18.30-19.00  19.00-19.30  19.30 (20.00) -7.00 |

Потом, когда малыш привыкнет к этому режиму, вы сможете легко перевести его на обычный рекомендуемый двухлетним детям. Для этого надо только постепенно ут­ром и вечером увеличивать время бодрствования до 5,5 ч. И тогда режим ребенка от 1,5 до 2 лет станет таким

|  |  |
| --- | --- |
| Элементы режима | Время, |
| Пробуждение и туалет  Завтрак  Игра, прогулка  Обед  Дневной сон  Полдник  Игра, прогулка  Купание  Ужин  Спокойная игра  Сон | 7.00-8.00  8.00-8.30  8.30-12.00  12.00  - 12.30  12.30 - 15.00 (15:30)  15.30 - 16.00  16.00 - 19.00  19.00 - 19.30  19.30 - 20.00  20.00 - 20.30  20.30 - 7.00 |

Хотелось бы еще раз напомнить, что предлагаемый режим не является абсолютной догмой. Он рассчитан на среднего здорового ребенка с уравновешенной нервной Системой. Одни дети очень возбудимы, другие, наоборот, инертны. Для каждого ребенка установите индивидуаль­ный режим, где в первую очередь определите продолжи­тельность сна и бодрствования.

Как  же  узнать,  какой  режим  сна  и  бодрствования годится вашему малышу? Для этого обратите внимание на его поведение.

Если перед сном ребенок становится возбужденным, кричит, беспричинно смеется, двигательно расторможен, шалит, поступает заведомо недозволенно, не слушает, что ему говорят, иногда плачет — это означает, что он исчер­пал свои возможности, переутомился. Иногда признаками переутомления бывает вялое поведение ребенка, легкая раздражительность, плаксивость. В этих случаях уменьши­те время бодрствования и уложите спать (днем или ночью) на 30—40 мин, а иногда и на 1 ч раньше.

Если же малыш хорошо себя чувствует, бодр, спокоен, но долго не засыпает, то пусть он пободрствует еще 20—30 мин.

Особенно возбудимые дети, а также ослабленные, пере­несшие какое-либо заболевание, нуждаются в ^более ча­стом, хотя и не очень длительном отдыхе. Тогда не перево­дите малыша на одноразовый дневной сон сразу же, как только ему исполнится 1,5 года. Такие дети могут еще долго оставаться на режиме более младшей возрастной подгруппы.

Каким должен быть режим трехлетнего ребенка? Прак­тически таким же, как и в 2 года. Единственная разница в том, что у него сокращается ночной сон: он просыпается раньше и спать его укладывают немного позднее — в 21 ч. Теперь он бодрствует утром и вечером по 6—6,5 ч.

Купание переносите на более позднее время — непо­средственно перед ночным сном. Это более удобно и в том плане, что перед ужином он может побольше погулять, а после ужина заняться спокойными играми.

И теперь режим дня выглядит вот так:

|  |  |
| --- | --- |
| Элементы режима | Время, ч |
| Пробуждение  Утренняя гимнастика, водные процедуры  Завтрак  Игра, прогулка  Обед  Дневной сон  Полдник  Игра, прогулка  Ужин  Спокойная игра  Купание, гигиенические процедуры  Сон | 7.00-7.30  7.30   8.00  8.00-8.30  8.30-12.00  12.00-12.30  12.30-15.00  15.30-16.00  16.00-19.30  19.30-20.00  20.00-20.30  20.30-21.00  21.00-7.00 |

В 3 года дети отличаются большей впечатлительностью, подвижностью. Поэтому многие из них неохотно ложатся спать днем. На это надо обращать особое внимание, так как систематическое недосыпание может отрицательно от­разиться на их самочувствии и состоянии здоровья. Осо­бенно часто это бывает летом, когда они, как правило, засыпают на 1 ч позже, а утром просыпаются раньше обычного. Некоторые родители даже отмечают, что летом дети становятся более раздражительными, непослушными, их бывает трудно занять спокойной игрой. Все это призна­ки переутомления, дефицита сна.

Все-таки постарайтесь сделать так, чтобы ваш ребе­нок достаточно спал. Если он стал позднее засыпать вече­ром или раньше просыпаться утром, измените его режим так, чтобы днем уложить его на 1 —1,5 ч раньше. С этой целью можно вместо обеда, который по режиму полагается в 12 ч, дать малышу второй завтрак в 11 ч или даже в 10.30 (особенно, если он утром просыпается рано и завтрак получает раньше). Обед в этом случае переносится на 15—16 ч. Такое изменение режима в летнее время рацио­нально еще и потому, что в жаркие дни, особенно во время полуденной жары, аппетит у детей снижается. Они плохо справляются с плотным обедом в 12 ч. В то же время от­дохнувшие после дневного сна и проголодавшиеся после легкого второго завтрака ребята обедают во второй полови­не дня с большим аппетитом.

**РЕЖИМ ПИТАНИЯ ПОСЛЕ ГОДА**

Режим питания после года практически не меняется. Надо только постепенно переводить малыша на 4-разовое кормление. При этом отучайте его от пятого кормления в поздние вечерние часы.

С другой стороны, если ребенок ослаблен или страдает плохим аппетитом, ему можно на какое-то время оставить

это кормление.

Запомните: независимо от числа приемов пищи часы кормлений должны быть постоянными и отклонения от установленного времени не должны превышать 15—30 мин.

Чаще всего в этом возрасте ребенок получает завтрак в 8 ч, обед в 12 ч, полдник в 16 ч и ужин в 20 ч.

***Каким должен быть объем пищи?***

Суточный объем пищи для детей от года до 1,5 лет в среднем составляет  1000—1200 мл, от  1,5 до 3 лет -1200—1400  мл.   Их   превышение   приводит   к  снижению аппетита, а сокращение — к недоеданию.

Здесь уместно подчеркнуть, что, даже соблюдая эти объемы, необходимо обращать внимание на качество пищи, ее состав. Не следует давать малышу слишком большую порцию супа, даже если он ест его с удовольствием (а ро­дителей это так радует!). Насытившись первым, он отказы­вается от второго — более полноценного, богатого белко­выми продуктами, овощами.

Объем каждого кормления и отдельных блюд зависит от общего суточного объема пищи, числа кормлений и возра­ста ребенка. Обычно наиболее объемны завтрак и обед. Для ориентировки приведем примерные средние объемы порций для детей от года до 1,5 лет и от 1,5 до 3 лет (в г или мл).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1 – 1,5 года | 1 – 3 года |
| ЗАВТРАК  Молочная каша или овощное пюре  Омлет, мясное блюдо, рыбное блюдо  Молоко, кофейный напиток                         ОБЕД  Салат из сырых овощей  Суп, бульон  Мясное, рыбное блюдо   Гарнир  Фруктовый сок                         ПОЛДНИК  Кефир, молоко  Печенье   (булочка)  Свежие фрукты                         УЖИН  Овощное блюдо, запеканка, каша  Молоко, кефир  Свежие фрукты | 180  50  100  30  50  50-70  80  100  150  15-30  100  180  100  50 | 200  60  150  40  100  80-100  100  150  200  25-50  150  200  150  70 |

Суточная калорийность питания при таком меню обыч­но составляет у детей от года до 1,5 лет 1250—1300 ккал, от 1,5 до 3 лет — 1400—1500 ккал. В течение дня она распределяется следующим образом: завтрак содержит 30 %, обед — 35 %, полдник 15 % и ужин — 20 %. Совету­ем вам придерживаться этой схемы.

***Какие продукты следует использовать?***

После года молоко и молочные продукты по-прежнему играют большую роль в питании малыша. Они должны входить в его рацион ежедневно. Молока требуется не менее 500—600 мл (как в натуральном виде, так и для приготовления отдельных блюд.

Запомните: кисломолочные напитки детям старше года также полезны, как и на первом году.

Целесообразно давать творог и сыр. Это высокобелко­вые и высокожировые продукты, которые хорошо перева­риваются и усваиваются. Вы не забыли, что в натуральном виде творог можно давать только полученный из молочной кухни (цеха детского питания) или приготовленный дома из свежего кефира. Обычный творог, приобретенный в ма­газине, используйте для приготовления запеканки, сырников, вареников. Сыр детям до 1,5 лет лучше потереть. Детям раннего возраста рекомендуются неострые, мягкие сорта сыра.

Сливки и сметана богаты жиром. Их не следует давать в натуральном виде. Заправляйте ими супы или готовьте соусы. Сметану, приобретенную в магазине, обязательно термически обрабатывайте.

Ребенку от 1 года до 3 лет в среднем в сутки следует получить 50 г творога, 5 г сливок или сметаны и 3 г сыра. Это не значит, что каждый день надо строго придерживаться этих цифр. Лучше всего давать их 2—4 раза в неделю, но в большем количестве. Так, например, для приготовле­ния запеканки или сырников вы возьмете 100 г творога, а для сметанного соуса — 30 г сметаны. Зато в другой день эти продукты будут отсутствовать в меню ребенка.

Мясо или рыба также должны входить в ежедневный рацион малыша, как и молочные продукты. Детям очень полезна говядина или телятина, но вполне можно давать и  нежирную   свинину,   нежирную  баранину,   мясо   кур, кролика, субпродукты (печень, мозги, язык), за исключе­нием мяса водоплавающей птицы (уток, гусей), так как оно содержит трудноперевариваемые ребенком жиры. Из мясных продуктов дети обычно любят молочные сосиски, нежирные сорта вареной колбасы  (докторская, диетиче­ская, молочная). Можно рекомендовать специализирован­ные детские мясные консервы.

Ценным  продуктом  питания  является рыба,  которая содержит легкоусваивающиеся белки. Детям раннего воз­раста можно давать любую нежирную морскую и все сорта речных рыб. Не очень полезны жирные и деликатесные сорта рыб, такие, например, как палтус, осетрина, лосось, семга, угорь (даже, если вам удастся достать их), а также-рыбные консервы и икра: они плохо перевариваются, да к тому же могут вызвать аллергические реакции. Исключе­ние   составляют   специализированные   детские   консервы, которых, к сожалению, почти не бывает в продаже.

Ребенку от 1 года до 3 лет в сутки необходимо 85—100 г мяса и 25—30 г рыбы. Советуем вам в течение недели 4—5 дней давать мясо (по 100—130 г) и 2—3 дня рыбу (по 70—100 г). Если же мясо и рыба дается в один день, то соответственно их порции уменьшайте.

Яйцо ребенку старше года уже можно давать целиком, а не только один желток. И все же будьте осторожны: у некоторых детей возникают аллергические реакции на белок куриного яйца. В этом случае следует некоторое время оставить только желток.

Перед приготовлением блюд из яиц их надо тщательно промыть в проточной воде. Яйцо варится вкрутую или дается в виде омлета. Яйца также используются для приго­товления запеканок, сырников и др. Сырые яйца давать нельзя, так как в них содержится овидин, вредно влияю­щий на витаминный обмен. Целесообразно давать малышу 1 яйцо через день. Превышать эту норму не следует, у ре­бенка могут развиться аллергические реакции. Иногда это приводит к запорам, нервному возбуждению.

Всем детям, а раннего возраста особенно, полезно рас­тительное масло (подсолнечное, кукурузное). Заправляйте им салаты из сырых овощей, винегреты, добавляйте в овощные блюда (пюре, запеканки, тушеные овощи). Сли­вочное масло добавляйте в молочные каши или просто делайте бутерброды. Любое масло лучше использовать в натуральном виде, так как при термической обработке его биологическая ценность снижается.

Малышу от 1 года до 3 лет достаточно 12—17 г сли­вочного масла и 5—6 г растительного в день. Лучше их давать ежедневно.

Ребята очень любят хлеб и хлебобулочные изделия, особенно сухари, баранки, бублики. Наиболее полезен все же хлеб из ржаной муки, а также из пшеничной грубого помола. Он более богат витаминами группы В и раститель­ными белками. Учтите это. Пусть ваш малыш съедает ежедневно до 30 г ржаного и 50—60 г пшеничного хлеба. Если вы даете ему сухари или баранки, уменьшите со­ответственно количество хлеба. Лишние углеводы ему ни к чему.

Крупы очень полезны детям. Они являются источником растительного белка, ряда витаминов и минеральных со­лей. Гречневая и овсяная, как и на первом году, остаются самыми полезными. Но теперь можно давать и другие -ячневую, перловую, пшеничную, рисовую, реже пшенную. Для приготовления каш ребенку в возрасте 1 — 3 лет в среднем требуется не более 15—20 г крупы.

Макаронные изделия (макароны, вермишель, лапша) менее богаты витаминами и минеральными веществами, но легче перевариваются, Дети очень любят макаронные изде­лия, но варите их реже, чем крупы, особенно если у ре­бенка имеется избыточная масса тела.

Бобовые растения (горох, фасоль, бобы) мало исполь­зуются в питании малышей из-за грубой клетчатки.

Сахар обязательно входит в рацион ребенка любого возраста. От 1 года до 3 лет его количество в среднем Должно составлять от 35 до 50 г в сутки. Избыточное количество сахара снижает аппетит и способствует разви­тию ожирения.

Из кондитерских изделий детям раннего возраста реко­мендуются мармелад, пастила, фруктовая карамель, варенье, повидло. Можете давать и мед, если малыш его переносит. Запомните: кондитерских изделий не более 10—15 г в сутки! И лучше всего их использовать в качестве приправ к каше, запеканке, блинчикам, оладьям или да­вать с кисломолочными напитками. Не приучайте ребенка есть много сладостей. Это может вызвать к ним нежела­тельное пристрастие. Отучите своих родных и знакомых приходить к ребенку с конфеткой или шоколадкой. Надо сказать, что шоколад и шоколадные конфеты вообще детям раннего возраста не нужны — они часто вызывают аллер­гические реакции и повышают возбудимость нервной си­стемы.

Больше покупайте овощей, фруктов, ягод, зелени. Вот что очень полезно ребенку. В них так много витаминов, минеральных веществ, в которых нуждается растущий организм. Кроме того, они содержат органические кислоты, пектин, клетчатку, способствующие нормальному пищева­рению и обмену веществ.

Сколько же овощей надо малышу? Картофеля доста­точно    120—150    г    в    сутки,    других    овощей — 180— 200 г. Причем овощи должны быть самые разнообразные -морковь, капуста, свекла, репа, редька, зеленый горошек, томаты,   кабачки,   тыква,   цветная   капуста,   огурцы   и др. Очень полезна огородная и дикорастущая зелень -зеленый лук, салат, шпинат, сельдерей, укроп, петрушка, щавель, крапива, ревень и др.

Из фруктов в первую очередь рекомендуются яблоки (лучше антоновские — в них больше витамина С), груши, сливы, вишни, персики, абрикосы, бананы. Цитрусовые хотя и богаты витаминами, но нередко вызывают аллерги­ческие реакции. Давайте их с осторожностью. То же можно сказать о клубнике и землянике. Из ягод лучше всего черная смородина, крыжовник, красная смородина, мали­на. Хорошо, если вы летом будете давать малышу чернику, бруснику, дикую малину, ежевику, морошку, голубику. Очень богата витамином С облепиха. Ее, как и клюкву, можно заморозить, сделав запас на зиму. Кстати, витамина С много в черноплодной рябине. Правда, малыш вряд ли будет есть ее в натуральном виде, но вы можете сделать из нее варенье или повидло (лучше с антоновскими ябло­ками).

Сколько давать малышу фруктов и ягод? Неплохо, если он ежедневно будет съедать 100—200 г. Ну а если свежих фруктов нет, то замените их фруктовыми, ягодными или овощными соками (100—150 мл в день) или плодово-ягодными консервами (только специальными — для детского питания!). Можете, конечно, использовать заморо­женные фрукты и ягоды, а также сухофрукты (чернослив, урюк, курагу и др.). Готовьте из них компоты и фруктовые пюре, а также добавляйте в запеканки, розовые каши, салаты. Полезны напитки из клюквы, лимона, отвар ши­повника. А вот кисели (тем более из концентрата) детям не рекомендуются. Не обладая достаточной пищевой цен­ностью, они только перегружают рацион ребенка углево­дами.

**ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ**

Прежде всего уголок для ребенка должен быть свет­лым, теплым, легко проветриваемым, и лучше всего, если он ориентирован на юг.

Теперь детская кроватка может стоять несколько даль­ше от окна. Ведь в ней он не проводит столько времени, как на первом году. Если кроватка с сеткой, то сделайте так, чтобы ее можно было опускать. Если же боковые стенки кроватки имеют планки, одну из них надо вынуть, чтобы малыш мог пролезть в это отверстие. Ему пора уже быть самостоятельным и научиться самому забираться в кроватку и вылезать из нее.

В самой светлой части комнаты следует расположить детский стол и стульчик. Стол поставьте так, чтобы свет из окна падал на него с левой стороны.

Очень важно,  чтобы  детская  мебель соответствовала росту ребенка. От этого зависит правильная поза малыша во время еды и занятий, что является одним из главных элементов профилактики нарушений осанки. Поэтому не покупайте мебель больших размеров, так сказать «на вы рост». Лучше стол и стул взять по росту, а потом наращивать их ножки.

Ребенок за столом должен сидеть так, чтобы спина его опиралась на спинку стула, ноги были согнуты в коленях под прямым углом, а локти спокойно опирались на крышку стола.

Приобретая детскую мебель, нужно ориентироваться на следующие ее размеры в зависимости от роста ребенка:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рост ребенка, см | Высота, см | |
| стола | стула |
| До 80 | 34 | 17 |
| 80-90 | 38 | 20 |
| 90-100 | 43 | 24 |

Если вы купили мебель довольно большого размера а малыш еще не дорос до нее, сделайте некоторые приспо­собления, чтобы ему было удобно сидеть. Для этого под ноги ребенка, под стол надо поставить соответствующих размеров ящик или доску, а на сиденье стула закрепить плотную плоскую подушечку, чтобы расстояние между сиденьем и крышкой стола составляло 17—19 см (в зависи­мости от роста ребенка).

В детском уголке необходимо поставить также шкаф­чик или ящик для игрушек, повесить полку с книгами, на стене — 2—3 картины с доступным для ребенка содержа­нием (их периодически следует менять).

Неплохо, если родители сумеют устроить в детской комнате простейшие физкультурные пособия: бревно (гладко оструганное или обшитое клеенкой), низенькую скамейку, ящик, горку с лесенкой, шведскую стенку. Одна­ко последнюю надо прикрывать щитом, чтобы малыш мог пользоваться ею только в присутствии взрослых.

Желательно выделить мес.то для установки «стадиона на дому», который представляет собой комплекс физкуль­турных снарядов, используемых для всестороннего разви­тия малыша, о чем будет рассказано ниже.

***Свежий воздух... как он нужен!***

Это обоснованно с физиологических позиций. У ребенка по сравнению со взрослым более интенсивно протекают процессы обмена веществ. Малыш растет, его органы и ткани совершенствуются, строение их усложняется. Все это и определяет повышенную потребность ребенка в кис­лороде. Кроме того, в возрасте 1—3 лет дети очень подвиж­ны и тратят массу энергии. Усиленная деятельность мышц также требует много кислорода. И, наконец, чистый воз­дух содержит значительно меньше микроорганизмов, в том числе и болезнетворных, а малыш еще очень воспри­имчив к различным заболеваниям. Он может гулять в лю­бую погоду, за исключением очень ветреных и туманных дней, при условии, что он тепло и удобно одет и обут; холод и снег — не помеха для прогулки, ибо ребенку совер­шенно необходимо расходовать свою энергию. Он должен непременно набегаться в парке, иначе дома он будет чув­ствовать себя как лев в клетке. Кроме того, во время прогу­лок малыш сталкивается с другими детьми, и даже если он не играет с ними, их компания ему приятна и полезна.

Начиная с года — полутора прогулка в любом случае становиться любимым развлечением и дает мышечную разрядку; ребенок свободно бегает, не рискуя посколь­знуться на паркете или натолкнуться на мебель, или играет в песочнице.

Еще раз напоминаем — **гулять с ребенком нужно в лю­бую погоду и не менее 2—3 раз в день.** Не следует этого Делать только при больших морозах (для средней полосы Союза — ниже — 15 °С) и сильной жаре (более 30 °С). Даже после непродолжительной прогулки малыш лучше ест, покойнее спит, более активно играет. Не заменяйте прогулку походом по магазинам, гуляйте с малышом в зеленой  зоне вашего района или города.

***Уход за зубами***

Правильный уход за полостью рта является основой профилактики кариеса зубов. На втором году малыша следует приучать полоскать рот после еды. С 2 лет купите ему зубную щетку и начинайте учить чистить зубы снача­ла без пасты, а потом и с ней. Зубная щетка должна быть небольших размеров. Храните ее в отдельном стаканчик и никому не разрешайте ею пользоваться. Зубы надо чи­стить 2 раза в день — утром после завтрака и вечером перед ночным сном. Малышу надо также продолжать поло­скать рот после еды, особенно тщательно после лакомства или сладкого блюда.

***Физическое воспитание и закаливание***

К дошкольному возрасту дети, как правило, хорошо управляют своим телом. Они постоянно находятся в дви­жении, они — непоседы. Именно эта непоседливость помо­гает ребенку познавать окружающий мир. А потому физи­ческая активность столь же важна для умственного разви­тия, как и любая игра.

В современной жизни все больше снижается двигатель­ная активность человека дома и на работе. Гипокинезия , (снижение двигательной активности) несвойственна ре­бенку. Но, к сожалению, она наблюдается и у детей. Как доказано многими специальными исследованиями, это крайне отрицательно сказывается на развитии растущего организма.

Движение — это естественная потребность ребенка, особенно 2- и 3-летнего. Если последить за таким малы­шом, то можно увидеть, что он все время активен, стара­ется сделать все сам, помочь взрослым. Ему это просто необходимо — шумные подвижные игры, бег, лазание, под­скоки. Правда, еще не все у него умело получается. Поэто­му ваша главная задача — научить малыша более совер­шенным движениям, развивать его двигательные умения, учить более сложным действиям. Это позволяет одновре­менно формировать такие личностные качества, как со­образительность, воля, настойчивость, и приучать к дис­циплине. Правильное физическое воспитание, начатое с са­мого раннего возраста, вырабатывает у ребенка привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, вос­питывает любовь к спорту, привычку к здоровому образу жизни. Но достичь этого можно только тогда, когда девиз «Мама, папа и я — все вместе» будет основным.

***Немного о развитии движений***

От 1 года до 3 лет у малыша практически надо разви­вать все основные движения. Он как будто все умеет, но действует еще неуверенно и порой неловко. Прежде всего обратите внимание на ходьбу. Ее необходимо совершен­ствовать в течение второго и даже третьего года.

Ребенок 2—3 лет должен уметь бегать. Бег порой мо­жет развиваться так же быстро, как и ходьба, но хорошо бегать он сможет еще не скоро.

Более сложны для малыша лазание и метание, где параллельно развиваются многие полезные движения, осо­бенно кисти и пальцев, совершенствуются координация движений, ловкость, глазомер.

Посмотрите на своего малыша — он только недавно встал на ноги и научился ходить, а уже пытается куда-то залезть, пролезть и проползти, а бросать игрушки, мячик, толкать и катать его — для него это одно удовольствие. Так что же — его ничему не надо учить, всеми движения­ми он овладеет и так? И да, и нет.

Не думайте, что после того, как ребенок встал на ноги, все пойдет само собой. У детей в отличие от животных очень мало врожденных двигательных рефлексов. Подав­ляющее большинство двигательных навыков возникает у них в результате обучения. И обучать надо систематически и настойчиво, опираясь на уже достигнутые успехи и согласуя занятия с возрастными особенностями ребенка.

При этом важно не упустить время. Помните, что от правильного физического воспитания в этом возрастном периоде во многом зависит дальнейшее успешное развитие малыша.

***Как вы относитесь к утренней гимнастике?***

Конечно же, положительно. Но, к сожалению, далеко не во всех семьях она прочно вошла в жизнь. Может быть теперь ради здоровья малыша вы ею займетесь?

Утреннюю гимнастику можно и нужно проводить си­стематически уже с двух лет, так как она развивает двига­тельные навыки, укрепляет мышцы, создает правильную осанку, тренирует и усиливает деятельность всех органов и систем.

Утренняя гимнастика подготавливает организм ребенка к той нагрузке, которую ему предстоит испытать в течение дня. Ну, а если вы ее делаете вместе с ним, всей семьей, то это имеет большое воспитательное значение, не говоря уже о пользе для здоровья родителей.

Для 2—3-летнего малыша ее следует проводить в виде игры, в которую включайте вводную ходьбу, несколько специальных упражнений и заключительный бег с перехо­дом на ходьбу. При этом обязательно учитывайте следую­щую последовательность упражнений.

Сначала делают упражнения для плечевого пояса типа Дыхательных, например поднимание рук в стороны и опу­скание их вперед и в стороны или хлопки ладонями на Уровне груди и за спиной. Это способствует выпрямлению туловища и формированию правильной осанки. Затем идут Упражнения для. укрепления мышц спины и живота, разви­тия гибкости позвоночника, например приседание с легким Уклоном головы вперед или наклоны корпуса вперед. При этом руки касаются голеней, затем туловище выпрямляется, Руки отводятся за спину. Оба эти упражнения дают большую нагрузку и они должны следовать за более легкими (дыхательными). Потом снова упражнение, способствующее расширению грудной клетки, например поднимание рук в стороны до уровня плеч и их опускание.

Сколько раз нужно повторять каждое упражнение? Это зависит от подготовленности малыша. Упражнения с большой нагрузкой (приседание, наклоны) повторяются не более 2—3 раз, а с меньшей нагрузкой (для плечевого пояса) — 5 — 6 раз.

Затем необходим кратковременный (10—15 с) бег или подпрыгивания. Заканчивать утреннюю гимнастику надо ходьбой для того, чтобы привести организм в обычное спокойное состояние. При ходьбе следите, чтобы малыш держался прямо, расправив плечи, но опускал голову, свободно двигал руками, дышал через нос. Ходьбу можно сопровождать музыкой или пением, хлопками, словами «раз-два, раз-два».

Подберите для гимнастики веселую ритмическую музы­ку.   Больше   подбадривайте   ребенка,   старайтесь  создать у него хорошее настроение.  А  главное — занимайтесь с

ним сами.

***Поговорим о закаливании***

Закаливать ребенка раннего возраста — это выработать у него способность противостоять охлаждению. К сожале­нию, многие родители и даже некоторые медицинские работники считают, что маленьких детей надо не закали­вать, а всячески оберегать от малейшего охлаждения. Это грубейшая ошибка. Тепличные условия не укрепляют здоровье малыша, а, наоборот, ослабляют его.

Детей обязательно надо закаливать и как можно раньше, буквально с первых дней жизни. Только делать это надо не шаблонно, а с учетом возрастных особенностей и развития. Многочисленными наблюдениями доказано, что дети, закаленные с самого раннего возраста, очень редко болеют респираторными заболеваниями, воспалением легких.

Эффект от закаливания у детей раннего возраста может быть достигнут только при строгом соблюдении следую­щих основных правил: **индивидуальный подход к ребенку, постепенность и систематичность закаливания, а также положительное отношение малыша к закаливающим про­цедурам.**

Что же такое индивидуальный подход к ребенку? Это прежде всего учет его возраста, характера, физического развития, состояния здоровья и условий жизни.

Нельзя начинать закаливание во время болезни или сразу же после выздоровления, когда организм еще не может вырабатывать защитные реакции. Детям ослаблен­ным, отстающим в развитии закаливающие процедуры проводят более осторожно.

Детей, которые все время росли в «тепличных» услови­ях, мало пользовались свежим воздухом, ходили дома в теплой одежде и обуви, оберегались от малейшего ве­терка, закаливайте постепенно.

Нельзя начинать закаливать ребенка, который только что стал посещать детское учреждение (а это иногда дела­ется по шаблону). В это время у малыша происходит резкая смена обстановки, его организм становится более чувствительным и может дать неправильную реакцию на любую закаливающую процедуру, если он ее не получал ранее.

По-разному следует подходить к детям с различными тинами высшей нервной деятельности. Дети с сильным и уравновешенным типом центральной нервной системы обычно хорошо переносят обливание ног или всего тела прохладной водой, охотно принимают душ, бегают разде­тыми. И эффект от закаливания у них наступает быстрее. Если в поведении ребенка преобладает возбуждение, то ему полезнее успокаивающие процедуры, а если торможе­ние — то возбуждающие.

Например, один малыш любит подвижные игры, неу­сидчив, часто отвлекается (даже во время еды.), возбужда­йся перед сном, спит неспокойно и мало, а, пробуждаясь, сразу активен. Для такого ребенка эффективны успокаивающие процедуры — перед сном теплая ванна или обтирание.

Другой ребенок любит спокойные игры, не проявляет интереса к подвижным, много спит, пробуждается медлен­но, не сразу включается в деятельность. Ему необходимы бодрящие процедуры — обливание, душ.

Постепенное увеличение силы закаливания особенно важно для детей раннего возраста.

Каждая закаливающая процедура вызывает определен­ную реакцию. Например, при воздействии достаточно хо­лодной воды учащается пульс? увеличивается глубина и частота дыхания. Если этого эффекта нет, то значит темпе­ратуру снизили недостаточно. Если же, кроме учащения дыхания, появились признаки переохлаждения (дрожь, «гусиная кожа»), посинение губ, то, вероятнее всего, тем­пературу воды снизили слишком резко или преждевре­менно. Если сила воздействия не меняется, то постепенно возникает привыкание. Поэтому через какое-то время ее надо увеличивать.

Запомните: чем сильнее воздействие, тем оно должно быть короче.

Закаливание должно быть систематическим. Только в этом случае оно будет действенным. Нельзя закаливать «про запас». Только при постоянном подкреплении и тре­нировке, в течение круглого года вы достигнете успеха.

Необходимо, чтобы закаливание прочно вошло в режим дня ребенка. Для этого используйте прогулки, игры. Приу­чайте малыша не бояться холодной воды, ходить босиком. Не пугайтесь, если он голыми руками берет снег и лепит снежки. Закаливание можно продолжать даже при лег­ких заболеваниях. Только в этом случае посоветуйтесь с врачом.

Закаливающие процедуры могут быть разными в раз­личные сезоны года. Летом — душ, общее обливание, воз­душная ванна, зимой — обливание ног. Очень хорошо, если и в зимнее время ваш малыш ходит дома в гольфах или носках.

Закаливание должно приносить радость. Только так и не иначе. Только при хорошем настроении ребенка. Перед тем как начать закаливание, постарайтесь вызвать у малыша радостное ожидание: «Смотри какой красивый кувшин!», «Попробуй, какая прохладная и чистая водич­ка!», «Давай сначала обольем зайчика» и т. д. Если во время первого сеанса закаливания ребенок ведет себя спо­койно, то и в дальнейшем он всегда будет охотно прини­мать эту процедуру. Если малыш чем-то расстроен, кап­ризничает, то лучше всего перенести ее на другое время или совсем не проводить в этот день.

***Развитие речи — оченъ важно***

Если ребенок хорошо говорит, то он лучше и больше общается с окружающими, развивается умственно, в по­следующем более легко и успешно осваивает школьную программу.

Главное условие развития речи в раннем детском воз­расте — достаточное общение со взрослыми. Поэтому очень важно как можно больше и чаще обращаться непо­средственно к ребенку. Заинтересованно разговаривайте с ним, рассказывайте, спрашивайте, а самое главное - побуждайте к самостоятельной речи. Помогите вашему ребенку понять, что любой разговор — это общение. Часто бывает так, что чрезмерно заботливые родители стараются предупредить любое желание ребенка, угадать, что ему надо, и поскорее выполнить это. Таким образом они подавляют стимул к развитию речи. Наберитесь терпения! Лучше, если ребенок сам попытается выразить словами свое желание. Тогда малыш скорее начнет активно гово­рить.

На втором году жизни у ребенка быстро развивается «пассивная» речь. Он хорошо понимает, о чем вы говорите, но сам почти ничего не говорит. Это естественно беспокоит родителей. Однако тревожиться не следует. Одни дети начинают говорить рано и сразу правильно, другие -поздно. С такими детьми следует больше заниматься, раз­говаривать, давать поручения, связанные с необходи­мостью что-то сказать, и т. п. .

В 2—3 года у детей происходит резкий скачок в разви­тии речи. Значительно увеличивается словарный запас, малыш овладевает несложной речью. Слушая разговор о предметах, которых в данный момент нет перед глазами, он уже представляет себе их и понимает, о чем вы говори­те. Поэтому рассказывайте малышу небольшие понятные истории, сказки (по картинкам и без них), вспоминайте виденное на прогулке или что-то происшедшее в недалеком прошлом учите стихи, песенки.

Нередко малыш и сам стремится «читать» книжку, рассказывать истории по картинкам. Всячески поощряйте такое стремление.

***Заключение***

Прежде чем ребенок начнет ходить каждый день в дет­ский сад, отправьтесь с ним туда вместе. Познакомьтесь с воспитательницей и детьми.

Поступление в детский коллектив всегда для ребенка сложно, и чем моложе ребенок, тем труднее он привыкает к новой обстановке.

Условия дошкольных учреждений резко отличаются от домашних. Дома малыш, как правило, находится в центре внимания. В детском саду он сразу попадает в группу, где на 20 таких же малышей приходится всего 2 взрослых. А если ребенок совсем не приучен к обществу сверстников, то это довольно большая нагрузка на его нервную систему.

Но если вы хотите, чтобы первые дни прошли для малыша более или менее спокойно, подумайте, как будете с этим справляться сами, кто будет приводить и уво­дить его.

Примерно за неделю до того, как малыш пойдет в дет­ский сад, скажите ему об этом. В первые 2—3 дня приходи­те за ним пораньше. Не опаздывайте, по крайней мере, в первые недели, забирайте его вовремя. Если все дети разошлись, а ваш остался один, он обязательно почувству­ет себя забытым.

Кроме того, ребенок, попавший в необычные для него новые условия, может испытывать чувство тоски, страха, напряженности. Развивается так называемый нервно-эмо­циональный стресс: он слабеет, у него снижается сопро­тивляемость к заболеваниям.

В детском коллективе имеется большая возможность инфицирования ребенка, чем дома. Любой здоровый ма­лыш может быть носителем микроорганизмов, на которые он сам не реагирует, так как они для него «свои», а для другого они могут послужить причиной заболевания. А ма­мы думают, что ребенка в саду «простудили».

Каждый ребенок по-своему переносит трудности, свя­занные с поступлением в дошкольное учреждение, по-своему адаптируется. Это зависит в основном от особенно­стей его нервной системы. Многие дети, которые в общем Довольны своей жизнью в группе, с трудом переносят момент расставания с мамой.

Воспитательница вечером расскажет вам, как вел себя малыш после того, как вы ушли: быстро ли высохли слезы, легко ли он включился в игру. Но понаблюдайте и сами за своим малышом!

Если у него временно нарушился сон, пропал аппетит, он капризничает, но это все проходит в течение 1 мес.,  а иногда и раньше (2—3 нед.), то не беспокойтесь — это признаки легкой адаптации.

Если же все эти явления исчезают медленнее — в течение 30—40 дней — то налицо признаки адаптации средней тяжести.

Обычно это наблюдается у детей в возрасте до 1,5 лет, когда ребенку трудно еще объяснить, что он идет в коллек­тив временно и скоро опять вернется домой. Не понимая ситуации, малыш очень тяжело переживает отрыв от семьи, особенно если до этого момента он мало общался со сверстниками и другими взрослыми. Адаптация средней тяжести может быть и у детей более старшего возраста, если у них слабое здоровье или неустойчивая нервная система, а также в тех случаях, если их воспитание в семье грешило грубыми ошибками.

У некоторых детей могут отмечаться явления тяжелой адаптации: снижается аппетит, иногда бывает даже рвота при кормлении. Резко нарушается сон: малыш долго не засыпает, много плачет, иногда просыпается с плачем. Нередко избегает контактов с другими детьми, стремиться к уединению, проявляет агрессивное отношение к свер­стникам. В течение долгого времени его эмоциональное состояние остается подавленным: он или все время плачет, или находится в состоянии безразличия, пассивности. Ино­гда эти состояния волнообразно сменяют друг друга.

При этом обычно страдает речевая и двигательная активность ребенка, может наступить временная задержка в психическом развитии. При тяжелой адаптации дети, как правило, заболевают в первые 10 дней после поступления в учреждение и продолжают повторно болеть в течение всего времени привыкания к коллективу. Поэтому продол­жительность тяжелой адаптации различна. Одни справля­ются с трудностями в течение 2—3 мес., другие не привыка­ют и в течение полугода и больше. И родители не знают, что делать. Наверное, им придется забрать малыша и дер­жать его дома.

         Использованная литература

1.   «Здоровый ребенок» И.Н.Усов, Минск, «Беларусь», 1984 год.

2.   «Ребенок дошкольного возраста» Минск, БАДППР 1994 год.

3.   «Дошкольник» А.Г.Хрипкова, издательсво «Педагогика» 1979 год.