



Библиотека
программы
воспитания
и обучения
в детском
саду

РЕБЕНОК ВТОРОГО ГОДА ЖИЗНИ

Пособие
для родителей
и педагогов



Библиотека программы воспитания
и обучения в детском саду

Коллектив авторов

**Ребенок второго года
жизни. Пособие для
родителей и педагогов**

«МОЗАИКА-СИНТЕЗ»

2008

Коллектив авторов

Ребенок второго года жизни. Пособие для родителей и педагогов / Коллектив авторов — «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2008 — (Библиотека программы воспитания и обучения в детском саду)

Книга посвящена проблемам развития и воспитания детей второго года жизни. В ней представлены основные показатели физического и психологического развития детей этого возраста, содержатся примеры игр-занятий. Пособие адресовано родителям и педагогам, работающим с детьми раннего возраста.

Содержание

Введение	6
Показатели развития ребенка второго года жизни ¹	13
Физическое развитие ребенка	14
Особенности физического развития	14
Режим дня	15
Гигиенические процедуры	16
Уход за волосами	16
Уход за зубами	16
Гимнастика и массаж	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Под редакцией С. Н. Теплюк

Ребенок второго года жизни

Под редакцией С. Н. Теплюк

Библиотека «Программы воспитания и обучения в детском саду» под общей редакцией
М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой.

Авторы-составители:

Н.Н. Авдеева, И.А. Выродова, Л.Н. Галигузова, Л. Г. Голубева, М. Б. Зацепина, М. В. Лещенко, Г. М. Лямина, Ю.А. Разенкова, С.Н. Теплюк, Н.А. Урядницкая.

Введение

Ребенку исполнился год... Нет предела радости родителей. Чему же научился малыш за это время?

Ребенок освоил ходьбу в ближайшем пространстве, научился по назначению использовать отдельные игрушки и предметы быта. Например, он сам держит чашку, когда пьет кефир, стягивает шапку, когда его раздевают. Малыш может выполнить простые просьбы, в его словаре 8—10 простых слов. У него сохраняется потребность в эмоциональном общении с близкими людьми, появляется и укрепляется предметно-, (объектно) – направленное общение с ними.

В течение года малыш «учился» глубоко и спокойно спать, активно бодрствовать и с аппетитом съедать полагающуюся ему норму в отведенное для этого по режиму время. Умение активно бодрствовать – основа для развития движений, восприятия, речи и общения с окружающими. Иначе говоря, на первом году были заложены основы здорового образа жизни, что позволяет предупредить переутомление и капризы ребенка.

Что же должно произойти с малышом в дальнейшем, то есть в период от года до двух лет?

В это время заметно совершенствуются те умения, которым ребенок, казалось бы, уже научился. Так, например, на втором году жизни постепенно совершенствуется ходьба.

Годовалого ребенка смущает пустое пространство, в котором нет предметов, способных служить опорой. Он делает несколько шагов, а затем начинает быстро-быстро ползти. А уже в начале второго года жизни малыш уверенно двигается, когда у него свободны руки. Постепенно он научается (и это ему очень нравится!) ходить с игрушкой в руках и переносить большие, но легкие предметы: мягкие игрушки, подушки, лежащие на диване, и т. д. В то же время он с интересом возит тележки, каталки: сначала толкает их впереди себя за ручку, потом везет за собой за веревочку.

Дети эмоционально отзывчивы на музыку. Малыш начала второго года жизни при звуках плясовой мелодии сначала хлопает в ладоши, потом топает ножками, то есть выполняет движения попеременно. В конце второго года эти разнонаправленные движения он выполняет уже одновременно.

Малыш не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие. Несовершенство его осанка, походка. Приходится постоянно оберегать его. Вследствие недостаточного развития мышечной системы ребенку трудно долго выполнять однотипные движения, например, ходить с вами только за ручку. Поэтому не сердитесь на малыша, когда он прячет руку за спину.

Дети старше полутора лет свободнее чувствуют себя на прогулке: с упоением ходят по траве, взбираются на бугорки, перешагивают через небольшие препятствия, например палку, лежащую на земле, то есть сами находят себе занятия.

Второй год жизни – период интенсивного развития речи малыша. Понимание речи к 1 году 6 месяцам значительно опережает умение говорить. Но уже к концу второго года жизни активный словарь увеличивается в 20–30 раз. В этот же период речь малыша становится основным средством общения с близкими.

Ребенок с интересом и очень эффективно осваивает действия с разнообразными игрушками: разборными (пирамиды, всевозможные вкладыши и др.), сюжетными игрушками (куклы, игрушечные животные), строительным материалом. Эти действия ребенок воспроизводит и после показа взрослого, и путем отсроченного подражания.

В начале второго года жизни предметно-игровая деятельность ребенка неустойчива. С вашей помощью постепенно из отдельных действий складываются «цепочки», и малыш пытается доводить предметные действия до результата: заполняет колечками всю пирамиду, под-

бирая их по цвету и размеру; из кубиков и кирпичиков возводит по образцу забор, дорожку и другие несложные постройки. Это ценное качество нужно постоянно развивать и закреплять.

Значительные перемены происходят и в действиях с сюжетными игрушками. Ребенок начинает переносить действия, разученные с одной игрушкой (куклой), на другие игрушки (мишка, заяц). Он активно ищет предмет, необходимый для завершения игрового действия: одеяло, чтобы положить куклу спать, или мисочку, чтобы накормить мишку. Воспроизводя подряд 2–3 действия, малыш сначала не ориентируется на то, как это бывает в жизни: например, спящую куклу вдруг начинает катать на машинке. К концу второго года в игровых действиях уже отражается привычная ребенку жизненная последовательность: погуляв с куклой, он ее сначала кормит, а потом укладывает спать. В этот же период можно наблюдать и «воображаемые» условные действия малыша. Приведем пример.

Мама собирает Алису (1 год 10 месяцев) на прогулку: «Пойдем гулять. Возьми с собой мишку Будем играть в снежки». Услышав это, Алиса подбегает к окну. За стеклом, на внешнем подоконнике, лежит снег. Малышка складывает ладошку в щепоть и подносит к стеклу. Взяв воображаемый снег, отдает его мишке в лапу, затем произносит: «Мало». Возвращается к окну и дважды повторяет воображаемое действие.

Если вы правильно играете с малышом, то подражательные образные движения (как ходит мишка, греет лапки и шевелит ушками заяка, как клюют птички и др.), он начинает воспроизводить гораздо раньше и с большим удовольствием.

Таким образом, уже на втором году жизни закладываются основы разных видов деятельности, свойственных дошкольному возрасту: предметно-игровая с характерным для нее сенсорным уклоном, конструктивная и сюжетно-ролевая игра (последнюю пока можно считать лишь отобразительной). При этом следует иметь в виду, что формирующиеся виды деятельности стимулируют друг друга. Так, цвета, формы, размеры дети лучше всего осваивают в играх, действуя с разборными игрушками, кубиками, куклами и предметами обихода. Поэтому очень полезно предоставлять детям для игры и игрушки, и миски, и кастрюли.

Разнообразие предметов и действий с ними помогает детям понять обобщенный характер признаков. Ведь слова «большой» или «маленький» малыши учатся относить и к колечкам пирамиды, и к кубикам, и к предметам обихода. В свою очередь, понимание обобщенного значения сенсорных свойств усложняет предметную и другие виды деятельности. (Например, колечками одного цвета или размера нужно заполнить весь длинный стержень пирамиды.)

Новая деятельность, став «доминантой» (определение А.А. Ухтомского), может не только стимулировать, но и временно подавлять другие формы активности, которые попадают, как говорят физиологи, «в зону сопряженного торможения». Например, в 7–8 месяцев ребенок уже произносил 2–3 слова. В этот же период он начинает осваивать ползание, а позже ходьбу. Движения радуют малыша, он издает возгласы, но до 1 года 2 (4) месяцев не произносит ни слова. Временно он как бы разучивается говорить.

Ребенок много двигается, не сосредотачиваясь долго на рассматривании окружающего, часто меняет игрушки. Он вездесущ! По пути выбрасывает из шкафа вещи, открывает и закрывает крышку пианино, пытается засунуть палец в электрическую розетку, обрывает листья комнатных растений. При этом нередко бурно протестует, когда его пытаются остановить. Для того чтобы предотвратить нежелательные действия малыша:

- сделайте недоступными те предметы, которые могут нанести вред малышу (например, крышку пианино всегда держите закрытой);
- старайтесь, чтобы ходьба приобретала целевой характер: давайте малышу различные поручения (что-то принести, поддержать, передать вещь другому); играйте с ним в несложные игры, в основе которых лежит ходьба (прятки, догонялки и др.);

- на прогулке и в помещении создавайте условия для разнообразных движений: лазания, катания мяча и др. Для этого можно использовать «подручные средства»: большие полиэтиленовые бутылки (дети ложатся на них, носят их, пытаются смять); пластмассовые тазы и ведерки с крышками. Помните, что малыш не может длительно сохранять статическую позу. После 5—10 минут сидения наступает возбуждение. Ребенку необходима двигательная разгрузка.

- привлекайте ребенка к рассматриванию картинок, наблюдению на прогулке за тем, что делается за окном; старайтесь заинтересовать его разборными игрушками и т. п.

Жизнь ребенка социальна с момента рождения. Но для второго года жизни характерно особенно интенсивное освоение правил социального поведения.

Благодаря возможности самому приблизиться к человеку или предмету, формирующейся способности подражать, понимать речь, росту активного словаря малыш постоянно оказывается в гуще повседневной жизни. Из объекта попечения взрослых он превращается в полноценного члена семьи и ждет соответствующего отношения к себе.

Постепенно общение все больше приобретает объектно-направленный характер (с сохранением эмоционального настроя), связи ребенка с другими членами семьи разнообразятся.

На втором году жизни ребенок способен усвоить имена близких людей в сочетании с их семейным статусом. Приведем пример.

Отец вернулся из командировки. Навстречу ему выбежал старший сын. Денис (1 год 2 месяца) стоит в стороне. Бабушка спрашивает: «Денис, кто приехал?» Мальчик как-то отстраненно отвечает: «Миа». (Миша – имя отца).

Отец умылся, переоделся, сел за обеденный стол. Внезапно в кухню «врывается» Денис и с воплем «папа», бросается к отцу.

У Дениса две бабушки со сходно звучащими именами. Восемилетний брат называет их «бабушка Галя» и «бабушка Валя». Денис обращается к ним одинаково: «Вая – Гая». Для него это синоним слова «бабушка». Произносить имена по отдельности Денис затрудняется, даже начинает заикаться, когда его поправляют. Но в личностном плане он их не обобщает. Со временем Денис нашел выход: он стал называть бабушку Галю «Баба Михеевна (Михайловна)».

Уже в начале второго года жизни дети обращаются с членами своей семьи дифференцированно и ведут себя строго «по обстоятельствам». Взрослым следует считаться с этим.

Сережа (1 год 4 месяца) в течение недели попеременно бывает в доме то у одной, то у другой бабушки. Одна воспитывает его «по правилам». Она соблюдает режим, и малыш не возражает, услышав слова: «Пора кушать (или спать)». Он увлеченно вкладывает предметы один в другой, перебирает с бабушкой фасоль, рассматривает картинки. Уже с порога малыш заявляет: «Играть!»

Вторая бабушка Сережу очень любит, но не всегда знает, чем его занять, поэтому мальчик в течение дня преимущественно «носит» по квартире или ноет от безделья.

С отцом он занимается бытовыми делами, например, с упоением «чистит ботинки».

Когда с работы возвращается мать, малыш нетерпеливо ждет под дверью ванной комнаты, пока она переоденется и вымоет руки. От нее он ждет игру в поручения (типа «принеси куклу») на французском языке.

Дети второго года жизни легко усваивают простые нормы социального поведения: что можно, что нельзя делать, брать; понимают слово «нужно». Ребенок замечает нарушения правил другими детьми и даже персонажами кукольного театра во время инсценировок.

Денис (1 год 10 месяцев) сидит с бабушкой на крылечке. Перед домом на проезжей части играет с друзьями его старший брат. Денис с беспокойством: «Ема (Рома), Паюся (Павлуша), неззя (нельзя)! Задавит! Иди сюда!»

Но при этом малыши сами легко нарушают правила.

Важным моментом, предваряющим самооценку поступков, является формирующееся у ребенка к концу второго года жизни умение определить свое состояние: хочется есть, спать, на горшок.

Денис плохо себя чувствует, просится спать. Ему говорят: «Сначала поешь». Он соглашается: «Да, потом бай-бай». Малыш рано научился есть сам и уже пользуется вилкой, но сейчас бабушка, понимая состояние внука, кормит его, приговаривая: «Худой какой! Поедем в деревню, там парное молоко пить будем». Денис, глотая очередную порцию, упорно повторяет: «Потом бай-бай».

Формирующееся умение ребенка словесно обозначать свое состояние помогает родителям принять нужное решение.

В самом конце второго года жизни некоторые дети могут оценить свое поведение, хотя это трудно ребенку даже в 3–5 лет.

Обычно Дениса (1 год 9 месяцев) трудно уложить вечером спать. Он и старший брат Павел каждый раз начинают прыгать на кровати и хохотать.

Однажды родители ушли в театр. (Павел гостил у другой бабушки.) Денис остался дома с бабушкой. Тут он показал себя «во всей красе». Некоторое время бабушка молча смотрела на его прыжки, потом сказала: «Что же ты один пляшешь? Взял бы мишку». Денис неуверенно взял игрушку, потом снова начал прыгать один и кричать. Бабушка огорченно: «Ну разве так делают хорошие дети? Как ведут себя хорошие мальчики?» Вдруг она услышала неожиданный для этого возраста ответ: «Тихонько». Тогда бабушка, понизив голос до шепота, спросила: «Ты можешь тихо-тихо сказать: „Деня хороший мальчик?“ «Деня... пухой мазик (плохой мальчик)», – вздохнул Денис и лег в кровать.

К концу второго года появляется новый тип инициативного обращения. Малыш ставит взрослого в ситуацию посредника, когда хочет что-то сделать или спросить, но робеет или не может с этим справиться сам.

Денис (2 года) любит, но побаивается собак. Увидев на прогулке большую симпатичную собаку просит: «Мама, погладь!»

Денис остановился рядом с нарядно одетой девочкой. Шепотом обращается к матери: «Поговори с ней». Мать задает девочке несколько вопросов. Денис снова просит: «Поговори еще».

Обобщая описанные факты, отметим, что до полутора лет ребенок общается со взрослым с помощью жестов, мимики, возгласов, отдельных слов. К двум годам малыш становится полноценным собеседником для членов семьи и хорошо знакомых взрослых. Достаточно разнообразны и поводы инициативного обращения. К уже описанным примерам можно добавить жалобы, предложения вместе рассмотреть что-то, просьбы похвалить за той или иной поступок.

Палитра чувств, возникающих во время общения, достаточно разнообразна: радость, любопытство, жалость, сопереживание, огорчение, испуг, страх, обида и даже ревность.

Эмоции – это внешне выраженное отношение человека к действительности и самому себе. Это внешнее выражение проявляется быстро и ярко, особенно, когда ребенок чувствует

дискомфорт. Малыш начинает громко плакать, кричать, может оттолкнуть, ударить обидчика. В данном случае речь может идти о противоречии между активным отношением ребенка к миру людей, интересе к нему и недостаточной сформированностью способов поведения. От взрослого требуется чуткость и терпение в сочетании с огромной нежностью и любовью к маленькому человеку.

Необходимо считаться с особенностями высшей нервной деятельности ребенка. У малыша медленно (по сравнению с темпом развития) формируются такие свойства нервной системы, как уравновешенность процессов возбуждения и торможения, их подвижность (то есть сменяемость при вновь возникших обстоятельствах).

Приобретенные привычки, способы поведения могут затруднить вашу жизнь и жизнь ребенка, если превратятся в застывший стереотип. Ребенок будет добиваться того, чтобы все оставалось в прежних, привычных рамках. А ведь в реальной жизни так не бывает.

Бабушка Валя всегда кормила и укладывала Дениса спать. Бабушка Галя гуляла и играла с ним.

Утро в деревне. Двухлетний Денис торопливо доедает завтрак и буквально отстраняет бабушку Валю, требуя: «Гулять. Играть. На Волгу. На бревнышки (место прогулок)».

Денис возвращается с прогулки и охотно откликается на предложение бабушки Вали пообедать. Бабушка Валя, уложив Дениса спать, ушла в огород. Денис проснулся, привстал, огляделся и запричитал: «Де (где) она, моя баба? Де (где) Валя?» – хотя рядом была бабушка Галя. Успокоить ребенка невозможно.

Вечером бабушка Галя чистит картошку. Денис просит: «Играть!» Ему говорят: «Не мешай бабушке», но Денис не понимает, огорчается, готов расплакаться.

Ребенок бурно реагирует даже на несущественные (с позиции взрослого) изменения.

Кроватку Дениса (1 год 5 месяцев) в его отсутствие поставили в более удобное место. Пришло время ложиться спать. Мальчик начал упорно протестовать. Пришлось вернуть кроватку на прежнее место.

Мама каждый раз дает Сереже несложные поручения по-французски. Но вот она обратилась к нему с просьбой на русском языке. Малыш обычно сразу бросается выполнять поручение, а сейчас он стоит неподвижно, при повторе просьбы появляются слезы. Эффекта удалось добиться только тогда, когда мама произнесла фразу по-французски, хотя Сережа прекрасно понимает русскую речь.

Вадик (1 год 4 месяца) привык к тому, что мама пылесосит ковер, пользуясь одной и той же щеткой. Он даже участвует в процессе: тоже «чистит» ковер маленькой хоккейной клюшкой. Мама как-то сменила щетку. У малыша – испуг, бурный протест. Он успокоился только тогда, когда новую щетку заменили старой.

Дети привыкают к определенным методам успокоения, ласковому имени, которым его зовут дома, одним и тем же способам одевания и укладывания спать. Нарушение привычных способов поведения может вызвать стресс, особенно при поступлении в детское дошкольное учреждение. Приведем несколько примеров.

Хорошо (для своего возраста) говорящий и играющий Саша (1 год 4 месяца) в первые дни пребывания в детском саду не откликался ни на одно предложение взрослых. Оказалось, что дома все его зовут «Сюня», а не Саша.

Зная, как остро реагирует ребенок на смену условий, требований, персонал дошкольных учреждений в адаптационный период старается не менять привычек малыша.

Все понимают, что время от времени нужно изменять некоторые условия, чтобы обеспечить «гибкость» привычек ребенка. А вот о возможности и необходимости участия детей в повседневных делах семьи взрослые часто забывают. Для многих это «участие» – тяжкий крест. Легче отмахнуться: «Иди играй! Не мешай! Я занята!»

Между тем совместная со взрослым деятельность – мощный источник умственного и нравственного развития ребенка. Народная мудрость гласит: «Научился ходить, начинай работать». Для того чтобы организовать эту «совместную работу», нужно многое предусмотреть, заранее продумать.

Бабушка лепила пирожки и теперь счищает ножом тесто с разделочной доски. Стоящий рядом внук (1 год 7 месяцев) моментально хватается за острие. Чтобы привлечь внука к совместной деятельности, можно было предложить ему размять кусочки теста для пирожков, щеточкой смести с доски (со стола) муку и т. п.

Малыш (1 год 10 месяцев) в деревне идет с мамой за парным молоком. Молочница наливает в его маленький бидончик чуть-чуть молока: «Неси осторожно, мама тебе кашу сварит». Сын гордо шагает рядом с мамой.

Денис (2 года 1 месяц) отдыхает в деревне. Без мальчика не обходится ни один поход в магазин за хлебом. Ребенок требует, чтобы ему дали нести батон. Денис прижимает его к груди, а дома радостно объясняет: «Вот! Хлеб купили!»

Там, где находится ребенок, не должно быть предметов, способных нанести ему вред. Выполняя домашние дела, даже стоять нужно так, чтобы ребенок всегда находился в поле зрения, а главное, предлагать ему интересные и правильные варианты поведения. Например, малыша, который лезет в лужу, можно попросить измерить ее глубину прутиком, а потом приложить его к резиновым сапожкам: «Здесь глубоко, нельзя лезть в лужу. Здесь можно идти осторожно, не топая».

Попав первый раз в огород, двухлетний Денис рвет все подряд ягоды клубники и даже листья. Перед следующим сбором ягод бабушка объясняет и показывает: «Рвать можно только красную ягоду. Если у ягодки бочок зеленый, ее рвать нельзя». Каждый раз она напоминает об этом внуку и следит за тем, какие ягоды собирает Денис.

Стремление ребенка двигаться, «влезать» в дела взрослых порой сочетается с непонятной для окружающих боязнью нового.

Например, Степа (1 год 6 месяцев) боялся заходить в квартиру соседки, хотя та, открыв дверь, приглашала его «посмотреть попугайчиков». Саша (1 год 5 месяцев) с опаской обходил мохнатую меховую шубу гости.

Не стоит насильно заставлять ребенка преодолевать страх. В трудную для малыша минуту надо всегда быть рядом с ним. Ребенку важен физический контакт: обнимите, прижмите его к себе.

Описанными выше «приобретениями» развитие ребенка второго года жизни не ограничивается, но приведенные примеры свидетельствуют о том, как быстро и разносторонне развивается малыш; какие трудности и противоречия приходится «преодолевать» ему на пути освоения нового.

Говоря об особенностях воспитания, мы неизменно приходим к вопросу о том, как определять в этом процессе соотношение разных источников развития. Основоположники отечественной педагогики раннего детства М.Н. Щелованов, Н.А. Аксарина, М.Ю. Кистяковская

считали, что чем младше и беспомощнее ребенок, чем выше потенциальный темп развития, тем большую роль в этом процессе играют педагогические воздействия взрослого.

Но помимо прямых воздействий, прямого обучения можно и нужно использовать такие источники развития, как окружающая среда, взаимовлияние детей.

На втором году жизни обогащение детей впечатлениями имеет огромное значение. Ребенок бодрствует в жилом (чаще одном и том же) помещении и во дворе. В зимней одежде он малоподвижен, его часто возят в санках. Летом в городе, чтобы попасть в парк, мы усаживаем малыша в коляску и тем самым ограничиваем его в движении. Учитывая это, необходимо уделять ребенку максимум внимания, заинтересовывать его происходящим вокруг: на улице обращайтесь внимание малыша на кусты, цветы, листья, птиц, домашних животных, работу дворника, разгрузку машины, доставляющую продукты в магазин; в помещении – на изменения в убранстве комнаты, перестановку мебели, наблюдайте за тем, что происходит за окном, вместе рассматривайте одежду малыша и окружающих его людей, посуду на столе и т. п. Все происходящее вокруг нужно комментировать и обсуждать с ребенком. Вы можете и сами придумывать различные ситуации для обсуждения, например, пока малыш спит, составьте из знакомых игрушек сюжеты: куклы пьют чай, мишка идет с флажком, зайка грызет морковку.

Распространенной ошибкой при оформлении игрового пространства является превращение его в «музей», загромождение игрушками. В этом случае ни одна игрушка не способна заинтересовать ребенка надолго. Более того, он часто просто не может найти вещь, необходимую ему для игры.

Лучше временно (на несколько дней – неделю) убрать часть игрушек, а потом включать их в игровые наборы. Каждый день в распоряжении ребенка должны быть пособия и игрушки, помогающие ему совершенствовать движения, предметные действия, развивать игру.

Игрушки должны соответствовать возрасту ребенка. Так, игрушки, предназначенные для игры в кукол, должны быть крупного размера и без лишних деталей: крупная, небьющаяся кукольная посуда без мелких ложечек и вилочек; вместо маленького кукольного стола – устойчивый низкий табурет; вместо кровати – ящичек с невысокими бортиками.

Ребенок второго года жизни учится находить предметы, необходимые для продолжения игровых действий. Поэтому порядок в игровом уголке нужно наводить не только во время сна, но и во время бодрствования малыша.

Привлекая ребенка к уборке, поясняйте выполняемые действия, а также эмоционально выражайте необходимость бережного отношения к игрушкам. Малыш усваивает этот эмоциональный настрой и переносит его в свою жизнь, свои игры.

Родители часто просят старших в семье детей погулять или поиграть с малышами. Малыш легко и активно «вливается» в любую детскую компанию. Но у старших братьев и сестер есть свои интересы, их порой раздражает общество малыша, они провоцируют его, забывая игрушки, иногда дразнят. Старших детей нужно «загружать» по силам, уважать их интересы, проявлять внимание к ним, заботу о них, а главное, любить и терпеливо подсказывать, как играть с малышом.

Когда в семье растет малыш, то растет, взрослеет и учится не только он сам, но и все, кто окружает его.

Показатели развития ребенка второго года жизни¹

1 год – 1 год 3 месяца

- Запас понимаемых слов быстро расширяется.
- Находясь в радостном настроении, пользуется лепетными и иными облегченными словами.
- Ориентируется в двух контрастных величинах предметов с разницей в 3 см.
- Воспроизводит в игре разученные действия (например, кормит куклу).
- Ходит долго, не присаживаясь, меняет положение (приседает, наклоняется).
- Самостоятельно ложкой ест густую пищу.

1 год 3 месяца – 1 год 6 месяцев

- Обобщает предметы по существенным признакам.
- Начинает использовать вместо облегченных слов (*би-би*) полные (*машина*).
- Ориентируется в четырех контрастных формах предметов (шар, куб, кирпичик, призма).
- Отображает в игре отдельные, наиболее часто наблюдаемые действия.
- Перешагивает через небольшие препятствия приставным шагом.
- Самостоятельно ложкой ест жидкую пищу.

1 год 6 месяцев – 1 год 9 месяцев

- Понимает несложный рассказ по сюжетной картинке, отвечает на вопрос «где?».
- В игре обозначает свои действия словами и двухсловными предложениями.
- Ориентируется в трех контрастных величинах предметов (типа кубов) с разницей в 2 см.
- Воспроизводит несложные сюжетные постройки («ворота», «скамейка», «дом»).
- Ходит по ограниченной поверхности (ширина 15–20 см), приподнятой над полом на 15–20 см.
- Раздевается с небольшой помощью взрослого (снимает ботинки, шапку).

1 год 9 месяцев — 2 года

- Понимает короткий рассказ взрослого (без показа) о событиях, уже имевших место в его опыте.
- При общении со взрослым пользуется трехсловными предложениями, употребляя прилагательные и местоимения.
- Подбирает (по образцу и слову взрослого) три контрастных цвета.
- Воспроизводит ряд последовательных действий (начало сюжетной игры).
- Перешагивает через препятствия чередующимся шагом.
- Надевает некоторые предметы одежды (ботинки, шапку).

¹ Составлены К.Л. Печорой, утверждены Российской медицинской академией последипломного образования.

Физическое развитие ребенка

Особенности физического развития

На втором году жизни внешне рост организма протекает не так бурно, как на первом году жизни, но психическое и физиологическое развитие ребенка совершает новый качественный скачок.

На втором году жизни вес ребенка увеличивается ежемесячно на 200–250 г, а рост – на 1 см (усредненные данные).

В этом возрасте **центральная нервная система** становится заметно выносливее. Увеличиваются промежутки активного бодрствования ребенка. Он может довольно длительное время сосредоточиваться на одном занятии (до 10–15 минут). Совершенствуются функции коры головного мозга, появляется память на события, произошедшие несколько месяцев назад. Стремительно развивается речь, увеличивается словарный запас.

Заметно стабилизируется деятельность **сердечно-сосудистой системы**. Она функционирует с меньшим напряжением. Частота сердцебиений снижается до 86–90 ударов в минуту, что уже приближается к показаниям нормы для взрослого человека.

Совершенствуется **опорно-двигательный аппарат**. Происходит интенсивное окостенение мягкой костной ткани, хрящей. И хотя этот процесс продолжается до тех пор, пока человек растет (иногда до 20–25 лет), скелет ребенка на втором году жизни уже обеспечивает довольно хорошую вертикальную устойчивость всего тела.

Продолжается укрепление **мышечно-связочного аппарата**. Движения становятся более уверенными и разнообразными. Но физическое утомление все еще наступает быстро, ребенок часто меняет позу, после значительных усилий долго отдыхает.

Возрастные изменения происходят и в **желудочно-кишечном тракте**. Развивается мышечный слой стенки желудка, повышается кишечный тонус, совершенствуется нервная регуляция механизма прохождения пищи по кишечнику.

Убедиться в том, что ребенок взрослеет, можно по следующим признакам:

- малыш остается сухим в течение часа или двух, иногда просыпается сухим после дневного сна;
- действия, сопутствующие опорожнению мочевого пузыря или кишечника, начинаются каждый день в одно и то же время (например, утром либо после еды);
- брезгливость при виде грязных рук, лица или отвращение к мокрым подгузникам;
- ознакомление с «туалетной» терминологией, принятой в семье («пи-пи»). Некоторые дети уже готовы пользоваться туалетом, еще не достигнув двухлетнего возраста;
- возможность сообщить о своих потребностях и выполнять простые указания;
- любопытство к поведению других членов семьи (сопровождает взрослых в туалет и ванную).

Режим дня

Ребенок в возрасте 1 года – 1 года 6 месяцев должен спать по-прежнему два раза в день. Обычно первый дневной сон бывает после завтрака и небольшой прогулки; второй – перед полдником, так как после обеда малыш бодрствует. Продолжительность дневного сна у детей разная, но в среднем составляет 3 часа. Ночной сон длится 10–11 часов.

С 1 года 6 месяцев до 2 лет ребенок спит днем один раз, около

2 часов. Уменьшается и ночной сон, но общая его продолжительность должна составлять не менее 13–14 часов. Иногда ослабленные, недоношенные дети спят два раза в день. Предоставьте им такую возможность. Со временем они сами перейдут на один сон.

Переход на один дневной сон – процесс крайне индивидуальный. С 1 года 6 месяцев ребенок переводится на один сон только в том случае, если он здоров и ко времени укладывания спать находится в бодром, активном состоянии. Если ребенок, переведенный на один сон, через некоторое время проявляет признаки утомления (становится вялым или возбужденным, плохо ест), то его временно, на 2–3 недели, следует снова перевести на два дневных сна. Ранний (до 1 года 6 месяцев) переход на один сон нежелателен, так как ребенок будет уставать от длительного бодрствования, перевозбуждаться и не сможет долго заснуть.

Спать днем ребенку по-прежнему лучше на свежем воздухе. Хорошо, если есть возможность уложить его на открытой веранде, в лоджии, саду. Можно организовать дневной сон и в комнате, обеспечив постоянный приток свежего воздуха. Не бойтесь открывать зимой форточку, а летом – окно или балконную дверь. Перед ночным сном хорошо проветрите комнату и оставьте неплотно закрытой форточку или окно. Достаточное содержание кислорода в воздухе – важное условие спокойного крепкого сна.

На голову ребенка нужно надеть косынку и накрыть его тонким шерстяным одеялом в пододеяльнике, подвернув его под матрас. Во сне ребенок не должен перегреваться, потеть, иначе он будет стремиться освободиться от одеяла и может переохладиться. Надо подумать и об одежде для сна. Она должна быть просторной, не стесняющей движений.

С 1 года 6 месяцев можно укладывать ребенка на подушку. Она должна быть плоской, не выше 2 см.

При наличии проблем со стороны носоглотки перед сном необходимо производить туалет носа (ЛОР-врачи советуют использовать для этого воду «Аква Марис» или «Салин»), в противном случае стекающая по задней стенке глотки слизь будет накапливаться и вызывать кашель (под утро или в конце дневного сна).

Хорошо выспавшийся малыш просыпается сам, в одно и то же время. Он бодр, энергичен, жизнерадостен.

Не позволяйте ребенку после пробуждения долго лежать в постели. Эта привычка ослабляет, снижает тонус организма, настроившегося на бодрствование. Проснулся, потянулся – и вставай! Перед укладыванием спать тоже необходим определенный настрой, спокойные игры, тихое чтение. Тогда ребенок, уже переключившийся на сон, спокойно заснет.

Гигиенические процедуры

Уход за волосами

Начиная с 1 года 6 месяцев достаточно мыть голову один раз в неделю, чаще мыть волосы нежелательно – это высушивает их и делает ломкими.

Большинство детей боятся шампуня, и мытье головы каждый раз вызывает у них плач. Вот некоторые простые советы педиатров, которые помогут сделать эту процедуру более приятной.

- Посадите ребенка так, чтобы ему было удобно. Обратите внимание на температуру воды: она должна быть теплой. Избегайте резкой смены температуры – это нервнрует ребенка. Не выливайте на голову холодный шампунь, предварительно разведите его в стакане большим количеством теплой воды.

- Намочите ребенку волосы, вылейте половину порции шампуня, взбейте пену и быстро прополощите. Следите за тем, чтобы вода и мыло не попадали ребенку в глаза. Предотвратить это помогут специальные ободки в виде уточек, петушков и пр., которые одеваются на голову ребенка и не дают воде попасть в глаза. Затем вылейте остатки шампуня и взбейте пену, легко массируя кожу головы. Никогда не трите волосы, это их запутывает.

- Тщательно смойте шампунь, это придаст волосам блеск. Плохо промытые волосы останутся тусклыми и липкими.

- Регулярный душ поможет вам приучить ребенка к ощущению воды на лице, а главное – эта процедура очень полезна для здоровья и со временем будет доставлять малышу большое удовольствие.

Следует отметить, что многие дети, перенесшие различные перинатальные осложнения, крайне негативно относятся к купанию. В этом случае нужно посоветоваться с невропатологом.

Уход за зубами

Если вы хотите, чтобы зубы вашего ребенка были красивыми и здоровыми, подумайте об их питании. Для поддержания здоровья зубов важны кальций и витамин D. Кальций, содержащийся в продуктах питания, усваивается полностью. Кальций, принимаемый в виде медикаментов или БАДов, дает значительно меньший эффект. Следовательно, нужно позаботиться о том, чтобы рацион ребенка был богат кальцием.

Не менее важна и гигиена полости рта. Для чистки первых молочных зубов вполне подойдет ватка, смоченная кипяченой водой. Но как только у малыша появятся по четыре резца вверху и внизу, купите ему зубную щетку. Она должна быть маленькой и мягкой. Щеткой нужно чистить не только зубы, но и десны. Чистка десен стимулирует кровообращение, укрепляет их и делает зубы более крепкими.

Уже на втором году жизни врач может обнаружить у ребенка кариес. Пораженный кариесом зуб – очаг инфекции во рту ребенка. Кроме того, глубокий кариес может достичь челюстной кости и помешать развитию постоянного зуба.

Нередки случаи, когда зубы у ребенка «выпирают». Этот дефект может быть вызван привычкой сосать палец.

Когда младенец сосет большой палец, в этом нет ничего страшного. Сохранение этой привычки у ребенка старше двух лет может затруднить правильный рост зубов. Когда ребенок сосет палец, он опирается на нижние зубы, толкая их назад, и на верхние зубы, которые тол-

кает вперед. Одновременно деформируется небо. Что делать, чтобы отучить ребенка от этой вредной привычки?

Запрещать ребенку сосать палец бесполезно.

Если до 1 года 3 месяцев ребенок постоянно сосет палец, подумайте, не испытывает ли он недостатка во сне, развлечениях, не беспокоит ли его что-нибудь в семейной обстановке. Если вы не можете найти причину, обратитесь к врачу.

Иногда ребенок сосет палец, стараясь заснуть. Чтобы отучить его от этого, достаточно осторожно вынуть палец изо рта, как только ребенок крепко уснет. Будьте осторожны, не разбудите его. Подсознание малыша зафиксировывает, что он отлично может засыпать и без пальца, и в конце концов ребенок сам откажется от этой привычки.

Гимнастика и массаж

Движения сопутствуют всей жизни человека. Лежащие в их основе мышечные сокращения необходимы для гармоничного физического и умственного развития человека. Ограниченность в движениях, малая подвижность вызывают гиподинамию – особое состояние, при котором нарушается нормальная деятельность сердца, легких, нервной системы. В конечном итоге ухудшаются защитная и приспособительная реакции организма на неблагоприятные изменения среды.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.