

Автор-составитель
Валерия Вячеславовна Фадеева

Развитие ребенка и уход за ним от рождения до трех лет



Дорогие родители!

Ребенок – уникальное существо, обладающее огромнейшими возможностями и способное достичь всего, чего только пожелает! Ваша задача – терпеливо, с любовью и уважением помочь ему развить все самое лучшее, что в нем заложено.

Воспитание ребенка – настоящее искусство и нелегкий труд.

Всем взрослым ясно: если не заботиться о здоровье малыша с самого рождения, не закалять его, не следить за режимом дня, питанием, вовремя не делать профилактические прививки, вряд ли ребенок станет физически крепким. Поэтому очень важно правильно и своевременно осуществлять эти необходимые процедуры. В данной книге даны подробные рекомендации по уходу за детьми и их воспитанию.

Однако одной заботы о гигиене и соблюдении режима дня мало. С ребенком необходимо заниматься, чтобы раскрыть его способности. Это особенно важно в первые три года жизни, когда его физическое и психическое развитие идет стремительными темпами.

Отдельный раздел книги посвящен раннему развитию детей. Вы узнаете, как найти и развить детские таланты, познакомитесь с наиболее известными развивающими

методиками и сможете выбрать то, что подходит именно вам и вашему малышу.

Развитие ребенка и уход за ним – неразделимый процесс. Малыш развивается постоянно, каждую минуту своей жизни. Общайтесь с ним во время пеленания, умывания, смены подгузника, купания, массажа, прогулки. Именно сейчас в ваших руках его будущее. Осознайте это! Если вы хотите вырастить счастливого человека, старайтесь раскрыть и развить безграничные возможности, которые ему даны от рождения.

Желаем вам и вашему малышу совместных радостных открытий!

Раннее развитие

Особенности раннего развития

Раннее развитие – интенсивное развитие способностей ребенка в раннем возрасте (от рождения до 3 лет). Многие авторы методик раннего развития детей, такие как Глен Доман, Шиничи Сузуки, Сесиль Лупан, Н. А. Зайцев, Б. П. и Е. А. Никитины настаивают на том, что такое развитие не раннее, а как раз своевременное, что традиционная педагогика отстает от современных методик, что потенциал ребенка намного богаче, чем было принято считать.

За последние 20–30 лет изменились общепринятые нормы. Так, раньше практически все дети приходили в школу не умеющими читать, а сейчас никого не удивляет пятилетний читающий ребенок.

Однако дети по-прежнему начинают учиться в школе как раз в тот период, когда рост мозга уже почти закончен (6–7 лет), а до этого они, как правило, посещают детский сад.

Естественно, что в таком возрасте раннее развитие несовместимо с традиционными, садовско-школьными способами обучения.

Раннее развитие подразумевает активную позицию матери по отношению к ребенку в первые годы его жизни (ведь именно она проводит с ним больше всего времени). Это непрерывный кропотливый труд, требующий постоянного участия в жизни ребенка и творческого напряжения.

Как найти и развить таланты в ребенке

Способности – это развитые природные задатки. Талант – наиболее ярко выраженные способности. Поэтому, прежде чем найти талант у ребенка, нужно раскрыть его способности.

Многие родители мечтают вырастить талантливого ребенка. Но это не просто. Зато очень увлекательно.

Имейте в виду, что раскрытие одаренности во многом зависит от социального окружения и обучения, но при этом признается влияние внутренних условий – природных задатков (анатомо-физиологических особенностей).

Удивительные слова написал детский писатель Альберт Лиханов: «Не сумма знаний, не

набор рецептов – их вообще не существует, ибо примененное – и удавшееся! – к одному может оказаться – и оказывается – совершенно неприменимым к другим, ибо у каждой звезды свой свет, своя температура, своя атмосфера, а самое главное – своя удаленность от нас. И добиться победы можно, лишь относясь к детям – ко всем детям – как к звездам! Смотреть на дитя и видеть в нем не зримое никому сплетение дарований – вот высшее педагогическое предназначение тех, кто отдает себя высокому делу воспитания».

Помните, каждый ребенок – талантлив и уникален! Нужно только стараться видеть в нем все самое лучшее, что в нем есть и развивать те возможности, которые в нем заложены при рождении.

Прежде всего, взрослым необходимо быть бережными по отношению к малышу. Искусственное «выращивание» и «ускоренное развитие» часто приводят к такому результату, как если бы вы развернули бутон. Тогда ему так и не стать прекрасным цветком.

Когда следует начинать

Конечно, чем раньше начинать развивать способности ребенка, тем лучше. Но не стоит понимать это буквально, т. е. совсем не обязательно сразу же после возвращения из роддома загружать кроху изучением букв, запоминанием цифр и освоением навыков ИЗО. Так как в первую очередь в раннем детстве закладываются основы для развития мозга ребенка, то у малыша просто должна быть возможность активно познавать мир. Потрогал игрушку, рассмотрел мамино лицо, запомнил запах мамино молочка... Все это бесценный опыт, который способствует развитию детского интеллекта. Но помимо умственных навыков ребенку необходимы и эмоциональные впечатления. Согласно исследованиям, если младенца не берут на руки, не ласкают и не хвалят, то его мыслительные процессы замедляются.

Безусловно, в детстве все ребятишки талантливы. Они с удовольствием рисуют, танцуют, поют. Поэтому определение способностей у 2—4-летних малышей обычно не составляет особого труда. Просто наблюдайте за своим ребенком, поддерживайте и стимулируйте его любовь к занятиям.

Как помочь ребенку раскрыть свои способности

⇒ Наберитесь терпения и почаще наблюдайте за своим малышом: в какие игры он любит играть, чем ему нравится заниматься и что у него не очень хорошо получается делать. Не стоит строить далеко идущие планы о будущей профессии ребенка. Например, «наш сын обязательно станет военным, ведь у нас династия!» Ваши желания – это одно, а способности и наклонности ребенка – другое.

⇒ Окружайте любовью. Ребенок активно развивается, растет эмоционально здоровым и крепким, если ощущает себя любимым и нужным.

⇒ Уважительно относитесь к ребенку. Нередко, занимаясь ускоренным развитием интеллекта, взрослые забывают о том, что у малыша есть не только мозг, но и сердце, и душа. Мы можем помогать ему, однако многое зависит и от него самого. Что взрослые действительно могут сделать, так это помочь ребенку обрести себя. Для этого нужно

научиться бережному отношению к самым ранним проявлениям детских способностей. Ведь для многих взрослых в порядке вещей весьма неуважительно относиться к ребенку. Иначе при общении с ним они бы не позволяли себе подобных фраз: «Не трогай!», «Уйди отсюда!», «Сейчас же положи, я кому сказала!», «Вот я до тебя доберусь!»

⇒ По мнению психологов, до 10 лет ребенка вообще нельзя ругать за интеллектуальные неудачи. Можно высказывать свое недовольство только по поводу его организационных проступков (раскидал свою одежду, не доделал задание и т. п.). А вот хвалить ребенка следует даже за маленькую удачно выполненную работу. Это придает ему уверенности в себе и своих силах.

⇒ Дарите свое внимание. Общение с близкими любящими людьми принесут малышу наибольшую пользу. Вовсе не обязательно устраивать ежедневные походы в парк или чтение вслух детских книг. Можно заняться вместе с крохой уборкой или сходить в магазин.

⇒ Развивайте самостоятельность. При планировании распорядка дня старайтесь, чтобы временные рамки не были слишком жесткими. Постоянные ограничения и спешка мешают развитию изобретательности, фантазии и воображения. Предоставляйте ребенку возможность занимать самого себя, но при этом не теряйте бдительности!

⇒ Играйте с малышом. Даже баночка из-под йогурта и несколько камешков будут способствовать развитию ребенка.

⇒ Поощряйте познавательную активность. Следите за тем, чтобы предлагаемая вами задача была в меру трудна для малыша. При покупке развивающих книг обращайте внимание, для детей какого возраста они предназначены. Познавательные способности ребенка будут активно развиваться, если степень сложности подобрана для него правильно.

⇒ Давайте ребенку прослушивать хорошую музыку. В это время у него формируется фонетический слух, который нужен не только будущим музыкантам. Научившись воспринимать информацию «на слух», в будущем детки без особых сложностей усваивают иностранные языки, пишут школьные диктанты и изложения. Кроме того, благодаря музыке у ребенка происходит становление собственного мнения и эстетического вкуса.

⇒ Поддерживайте интерес ребенка к занятиям ИЗО – это лучшее средство для самовыражения маленькой личности.

⇒ Для занятий с малышом выбирайте ограниченный круг учебных пособий. Лучше максимально полно использовать что-то одно или несколько со всех сторон, чем развивать ребенка несколькими десятками игр и пособий одновременно. Проявляйте творчество, придумывайте новые задания к знакомым играм. Если ваш малыш с чем-то не справляется, упростите задание до минимума, даже если это и не соответствует инструкции. Сначала выполняйте все задания вместе, а потом пусть ребенок попробует сам.

⇒ Все игры и занятия вводите по принципу «от очень простого к простому, от простого к сложному, а потом и к очень сложному».

⇒ Не ставьте перед собой четких норм по времени и количеству занятий в день. Тогда, если вам по каким-то важным причинам не удастся выполнить то или иное запланированное занятие, вы не станете себя винить в том, что не можете обеспечить

своему малышу полноценное развитие. На самом деле даже небольшое количество занятий лучше, чем ничего.

⇒ Старайтесь больше разговаривать с ребенком. Говорите с ним обо всем дома, в метро, на прогулке. Речь взрослого важнее любого методического пособия. Информация, которую вы даете маленькому ребенку, должна быть построена на основе принципа «ребенок и его окружение», и ее границы должны постепенно расширяться в зависимости от возраста ребенка.

⇒ Если вы хотите дать малышу знания о чем-нибудь, предоставьте ему как можно больше путей получения информации. Давайте ее с разных сторон, освещайте одну тему в играх, плакатах, кубиках, карточках, других пособиях, книгах, фильмах. Помогите своему малышу самому научиться добывать знания. Предоставьте ему в этом процессе свободу творчества.

⇒ Если малыш чем-то занимается в течение дня, не перегружайте его просмотром телепередач. Это излишняя для него информация и сильная нагрузка на мозг. Ребенку нужно время и спокойная обстановка, чтобы впитать и усвоить полученные знания и умения.

⇒ Для того чтобы раскрыть свои способности, малышу необходимы:

- разнообразнейшие игрушки, дающие тактильные, зрительные, звуковые, обонятельные ощущения;

- специально оборудованные «физкультурные» уголки, которые предоставляют ребенку возможность лучше и раньше овладеть своим телом, хорошо его изучить, быть ловчее, сильнее, крепче, чувствовать себя безопаснее;

- игры, сделанные для него родителями, соответствующие его интересам и возрастным возможностям;

- книги, написанные крупными понятными буквами, с большими картинками, со страницами, которые не сможет испортить даже самый маленький карапуз;

- кубики с буквами или со слогами, в которые ребенок просто играет вместе с мамой.

⇒ Постоянные прогулки, экскурсии по интересным местам, беседы, чтение книг.

⇒ Радуйтесь каждому успеху вашего ребенка.

⇒ Совершенствуйтесь сами. Пусть ваш малыш видит, что учиться и познавать интересно и необходимо. Личный пример – лучшее пособие по воспитанию.

Чего не стоит делать

⇒ Не стоит метаться от одного модного увлечения к другому. Малыши быстро привыкают к тому или иному образу жизни, и его смена – всегда небольшая травма. Если вы станете часто менять свои взгляды на развитие и воспитание ребенка, то даже можете нанести урон его психике.

⇒ Не ставьте себе цель любой ценой воспитать из своего ребенка вундеркинда. Гоняясь за результатами, можно перегрузить малыша.

⇒ Нельзя слепо брать все из того или иного способа обучения. В любой методике что-то может подойти вам и вашему малышу, а что-то нет.

⇒ Не привлекайте ребенка к занятиям, если он болен, неважно себя чувствует или у него

плохое настроение. Это принесет ему не пользу, а вред.

⇨ Не стоит углубляться в каком-то одном направлении, например в чтение или математику, забывая про остальные. Всестороннее развитие гораздо важнее для малыша, чем рекорд в одном из направлений.

⇨ Не давайте ребенку те знания, которые в ближайшее время ему не пригодятся. К тому моменту, когда они будут ему нужны, он может их забыть. Лучше потратить драгоценное время на изучение того, что необходимо в первую очередь.

Методика Масару Ибуки

Новаторский метод М. Ибуки родился из его собственного опыта воспитания троих детей и выводов Марии Монтессори, Глена Домана и Шиничи Сузуки.

В своей книге «После трех уже поздно» М. Ибуки доказывает, что с рождения до трех лет происходит закладывание основ, а усвоенные в этот период знания остаются на всю жизнь. В связи с этим задача родителей – способствовать раннему развитию способностей ребенка.

Целью раннего развития не является воспитание гениев. Оно направлено на формирование гармоничной, успешной и счастливой личности.

По мнению М. Ибуки, для того чтобы ребенок, подрастая, свободно говорил на нескольких языках, умел ездить верхом, плавать, играть на каком-нибудь музыкальном инструменте и делать все это на профессиональном уровне, нужно, чтобы его любили, уважали и предоставляли в его распоряжение все то, чему вы бы хотели его научить.

Раннее развитие является фундаментом. И делать его нужно крепким. Ведь без прочного фундамента бесполезно пытаться построить надежное здание.

Учиться хорошо может каждый ребенок, главное – подобрать правильный метод его обучения. Речь идет и о детишках, которых врачи считают отстающими в развитии. О них Масару Ибука говорил: «Раннее развитие не должно обходить их стороной, наоборот, именно в силу их тяжелого положения необходимо определить их недостаток как можно раньше, чтобы с помощью техники раннего развития компенсировать его, насколько это возможно».

Что нужно делать для развития младенца

- ⇨ Почаще берите ребенка на руки.
- ⇨ Кладите малыша с собой в постель.
- ⇨ Успокаивайте малыша, если он заплакал. Нельзя игнорировать его плач.
- ⇨ Чем больше в семье детей, тем лучше они общаются друг с другом. Поощряйте общение детей между собой. Не пугайтесь ссор, они развивают у детей навыки общения.
- ⇨ Отец должен чаще общаться с ребенком.
- ⇨ Присутствие бабушки и дедушки создает стимул для развития.

Что нужно делать для развития ребенка до 3 лет

⇨ Воспитывайте ребенка вдвоем. Забота о развитии малыша не должна полностью лежать на маме. Папа тоже должен как можно больше общаться со своим чадом, несмотря на занятость на работе.

⇨ Воспитание ребенка – это воспитание себя. Дети подражают не словам, которые слышат, а делам, которые видят. Поэтому следует побуждать ребенка к деятельности собственным примером и быть для него образцом.

⇨ Будьте внимательными к детской воле, чтобы не воспитать человека, неуверенного в собственных силах. Важно вселить уверенность в малыша и предоставить ему широкий выбор. Тогда он сам сможет решить, к чему у него лежит душа.

⇨ Разговаривайте с ребенком, не искажая слова. Если вы будете общаться с ним на «детском» языке, то правильные языковые навыки не сформируются.

⇨ Ребенка нужно воспитывать в любви. Тогда он быстрее адаптируется к обществу, когда вырастет, и будет намного более уравновешенным и добрым.

⇨ Будьте внимательными к чувствам ребенка. Цель родителей должна быть в том, чтобы устранить причину расстройства, а не подавлять ее.

⇨ Важно в трудной ситуации предоставить крохе право выбора. Например, если ребенок рвет свежий журнал, то вместо того чтобы отругать его или хлопнуть по рукам, можно дать ему старый. Если этого не сделать, а просто отобрать, то тем самым будет подавляться очень важный импульс к деятельности.

⇨ Будьте последовательными и помните, что важно, чтобы кроха вырос счастливым и удачливым, а не был всегда первым.

⇨ Тренируйте память ребенка. Ему не трудно выучить то, что его интересует. Не стоит волноваться, что он переутомится. Малыш может удерживать в памяти от 100 до 200 коротких стихотворений! Нужно тренировать способности ребенка к запоминанию, пока ему это доставляет удовольствие. Если он забыл строчку, пусть повторит все стихотворение от начала до конца.

⇨ Главное – вызвать интерес крохи к предмету обучения. Например, вместо того, чтобы учить малыша считать, заинтересуйте его цифрами.

⇨ Малыши – замечательные подражатели и актеры. Начинают они это делать уже в первый год жизни, а на втором и третьем году они подражают сознательно. Поэтому в присутствии ребенка старайтесь следить за своим поведением. Поощряйте кроху фантазировать: попросите его изобразить животное и придумать про него историю.

Учим ребенка рисовать

М. Ибука говорил: «Я бы давал ребенку огромный лист бумаги, чтобы он ползал по нему, рисуя».

⇨ В 7—10 месяцев заниматься рисованием можно 2 раза в неделю по 10–15 минут.

⇨ Очень важно давать ребенку возможность рисовать и правой, и левой рукой.

⇨ Во время подготовительного этапа показывайте крохе краски, называйте их, демонстрируйте сочетания цветов.

⇨ Дайте ребенку два карандаша теплых тонов (желтый и оранжевый) и один холодного (зеленый или голубой).

⇨ Никогда не просите малыша нарисовать для вас что-нибудь конкретное. Можете предложить несколько вариантов на выбор. Лучше пусть ребенок рисует то, что задумал сам.

⇨ Не критикуйте работу маленького художника. Он рисует как умеет, зато с удовольствием. Если же вы будете постоянно его поправлять и осуждать, то он может вообще отказаться от этого занятия.

⇨ Не стоит дорисовывать или улучшать что-либо в работах малыша, так как это может погасить в нем искру творчества.

⇨ Не следует учить ребенка рисовать какой-либо конкретный образ, так как это может убить его фантазию. Лучше научите его приемам рисования разных форм, работе с материалами.

⇨ Поощряйте нестандартные приемы работы или образы. Пусть малыш понимает, что его фантазия – это самое ценное в его рисунках.

Развивают творческие способности также и лепка, вырезание узоров из бумаги и складывание бумажных фигур. Ребенок, который научился лепить и складывать бумажные фигуры в раннем возрасте, сильно опережает своих сверстников в освоении других навыков.

Какими должны быть игрушки и как с ними играть

М. Ибуку ссылается на опыт художника Хироше Манабе, у которого была теория воспитания, испытанная на собственных детях. Он никогда не покупал им готовых игрушек, а давал им наборы деталей, из которых они могли собрать игрушку сами. Дети знали, что им никто не поможет, значит, если они хотят иметь игрушку, то должны собрать ее сами. Поэтому дети старались изо всех сил.

Это – замечательный воспитательный прием, так как он включает в себя «радость достижения», которой лишен малыш, у которого есть только готовые игрушки. При этом важно, чтобы разборная игрушка соответствовала возрастным возможностям ребенка.

Обычно первыми игрушками крохи бывают книжки и кубики. Нередко взрослые навязывают ребенку свои представления о том, как надо с ними играть. А малыш сам знает, как это делать. Поправлять кроху – значит, мешать его творческому развитию или даже лишать его желания играть вообще. Поэтому не стоит настаивать, чтобы он играл «как положено». Для ребенка игровым материалом является все, что он видит и трогает.

Лучше, чтобы малыш играл с одной игрушкой, придумывая с ней разнообразные игры. Благодаря его воображению кусок дерева может преобразиться в сказочный дом. Когда вокруг малыша слишком много игрушек, это его подавляет, и ему трудно сосредоточиться на чем-то одном.

Развиваем музыкальные способности ребенка

⇨ Включайте записи детских песенок, классическую музыку. Во время ее прослушивания учите малыша притопывать ножками и похлопывать в такт ручками, кружиться вокруг себя.

⇒ Учите кроху одним пальчиком нажимать на клавишу пианино. Если малыш попытается давить на клавиши кулачком, сразу же прекратите игру. На следующий день повторите попытку научить ребенка нажимать на клавиши одним пальчиком. При этом придерживайте его пальчик в своей руке.

⇒ Ксилофон, металлофон, колокольчик или барабан могут стать заменителем настоящего инструмента или дополнением к нему.

⇒ Усадите ребенка перед собой. Покажите ему два предмета, которые при встряхивании могут издавать звуки, например погремушку и коробочку с орехами. Потрясите их на глазах у малыша, потом спрячьте их под стол или за спину и погремите там, потом достаньте предметы и предложите крохе угадать, что это там звучало.

Постепенно увеличивайте количество звучащих предметов до пяти. Подбирайте предметы, которые издают более или менее похожий звук.

⇒ Полезно с 3 лет учить ребенка игре на скрипке. Так вы не только разовьете музыкальные способности малыша, но и поможете ему приобрести уверенность в своих силах.

Занимаемся физическим развитием ребенка

Для детей физическое развитие так же необходимо, как и интеллектуальное.

Плавание является одним из способов развить таланты ребенка, так как оно улучшает аппетит, обостряет рефлексы и укрепляет мышцы. Если малыша учить плавать с рождения, то он будет плавать как дельфин. Ребенок, который еще не начал ходить, пробует держаться на воде так же, как пробует ползать по земле.

Для развития ребенка очень полезна ходьба. В ней участвует все тело, из 639 мышц человеческого организма 400 принимают участие в ходьбе.

Многие писатели говорят, что, когда работа у них не ладится, они совершают прогулку, в процессе которой появляются новые идеи. Вероятно, ходьба стимулирует мыслительный процесс. Мы не замечаем процесса ходьбы, воспринимая его как нечто само собой разумеющееся. Но это не так. Ребенок так и будет ползать, если его будут окружать существа, которые передвигаются на четырех ногах. Поэтому очень важно учить ребенка правильно ходить с раннего возраста.

Методика раннего развития Сесиль Лупан

Сесиль Лупан – французская актриса бельгийского происхождения и мама двух дочек. Она разработала систему раннего развития детей с учетом реальностей семейной жизни, используя методики, взятые из различных книг. Свой опыт она описала в книге «Поверь в свое дитя».

Принципы воспитания

По мнению Сесиль Лупан, дети требуют внимания и интереса, а не внимания и опеки. Они любят учиться «даже больше, чем есть конфеты», если учение – игра.

Сесиль Лупан полагается на принципы, предложенные Гленом Доманом:

- самые лучшие преподаватели для малыша – его родители;
- обучение – это игра, которую следует прекращать раньше, чем ребенок устанет;
- не надо проверять своего ребенка;
- любознательность поддерживается быстротой и новизной.

Оптимальный возраст для начала обучения

Считается, что оптимальный возраст для начала обучения малыша – 3–6 месяцев. Начать в год тоже неплохо.

После двух лет учить ребенка с каждым годом все сложнее. Тем не менее это совершенно не означает, что после какого-то возраста начинать заниматься с малышом уже поздно. Ведь главное – ваше отношение к ребенку и обращение с ним. Важно с самого рождения малыша смотреть на него как на личность, много и четко с ним разговаривать, знакомить с окружающим миром, объяснять все, что случайно проходит перед его взором.

Как нужно заниматься с ребенком

↓ Сесиль Лупан не дает конкретных рекомендаций, когда, как и чему учить малыша. Ее советы следует рассматривать как подсказки, которые должны активизировать ваше воображение.

⇨ Следует составить расписание занятий на неделю. Разумеется, иногда вы будете его нарушать, ведь жизнь с крохой – это сплошные непредвиденные обстоятельства.

⇨ Не нужно считать, что вы обязаны использовать каждое мгновение, проведенное с малышом, «с максимальной пользой». Если вы постоянно будете озабочены тем, что необходимо заняться с ребенком чем-нибудь развивающим, то это может плохо отразиться на ваших с ним отношениях.

⇨ Осознайте тот факт, что моменты молчания или расслабления не менее благоприятны для общения, чем периоды напряженного внимания и совместных научных открытий.

⇨ Будьте готовы к проведению урока в любых условиях.

⇨ Гораздо эффективнее ежедневных занятий информация, полученная в повседневной жизни. Уроком для ребенка будет просто то время, когда он систематизирует полученные знания или использует их на практике.

⇨ Если малыш утратил интерес к тем или иным занятиям, не получает от них удовольствия и не движется вперед, прекратите уроки на несколько недель или даже месяцев. По мнению С. Лупан, в этом нет ничего страшного: нужно время для того чтобы знания «отстоялись». Когда вы возобновите занятия после перерыва, то увидите, какие успехи начнет делать ваш ребенок.

⇨ Чрезвычайно важна атмосфера, в которой проходят занятия. Ласково и ненавязчиво поддерживайте стремление крохи к творчеству. В случае неудач сочувствуйте и ни в коем

случае не высказывайтесь неодобительно о творческих попытках малыша.

⇒ Постарайтесь не отбить желание крохи задавать вопросы. Как бы вы ни были заняты, найдите время для того, чтобы терпеливо и доброжелательно на них ответить.

⇒ Почаще предоставляйте ребенка самому себе и позволяйте ему самостоятельно заниматься. Имейте в виду, что чрезмерная опека может заглушить творчество, а навязчивая родительская помощь станет восприниматься как нарушение границ личностного пространства.

⇒ Открыто выражайте свои чувства к малышу. Чаще целуйте и обнимайте его. Дети, уверенные в любви родителей, быстрее развиваются, стремясь как можно больше узнать о мире.

Развитие органов чувств

Слух, зрение, осязание и обоняние необходимо развивать с самого рождения, несмотря на то что ими нас наградила природа.

⇒ Стройте гримасы, смотрите с малышом в зеркало, прикрепите к кроватке мобили, вырезайте и показывайте крохе карточки с рисунками. Все это непременно положительно скажется на развитии ребенка. Во время работы по дому сделайте малыша своим «партнером» – он с радостью будет наблюдать за вашими действиями.

⇒ Во время разговора меняйте свою интонацию, ставьте разную музыку – тихую и спокойную, веселую и грустную. Помогите ребенку почувствовать различие между высокими и низкими звуками. Позвоните сначала в маленький колокольчик, а потом в колокол побольше. Дотроньтесь до хрустального бокала, а потом постучите по кастрюле. Переходите много раз от одного звука к другому и объясните малышу, какой звук называют самым высоким, а какой – самым низким. Для того чтобы он почувствовал разницу, изобразите эти звуки голосом: слово «высокий» произнесите на высокой ноте, а слово «низкий» – на низкой.

⇒ Пусть кожа малыша испытывает различные ощущения. Нежно ее массируйте, гладьте, например, гусиным перышком, похлопывайте плотной губкой и т. п.

⇒ Давайте ребенку в руки лоскутики и игрушки, разные по фактуре.

⇒ Побуждайте малыша хватать предметы, а потом осторожно отбирайте их у него.

⇒ Для того чтобы ребенок знал названия частей тела, поглаживайте его ручки и ножки, при этом называя их.

⇒ Для развития обоняния предложите ребенку мешочки с ароматными травами и пусть он их понюхает.

⇒ Очень важно тренировать вкусовые рецепторы. Наполните тарелку ребенка кусочками разной пищи: моркови, яблока, хлеба... Называйте, что он ест.

⇒ Для игры предлагайте ребенку предметы домашнего обихода, например стакан, носок, шапку и т. д. При этом не давайте ему одновременно больше 3–4 предметов, и замените их, когда увидите, что они надоели малышу.

Развитие двигательной активности ребенка

В своей системе С. Лупан уделяет большое внимание двигательной активности детей. Им необходимо много двигаться для хорошего развития.

Развитие двигательной активности происходит в течение нескольких последовательных этапов.

⇨ С первых дней нужно заниматься с малышом гимнастикой и делать ему массаж. По мере роста крохи занятия усложняются. При этом важно следить за развитием ребенка, ведь если вы будете слишком сильно форсировать обучение, то он может испугаться и перестать осваивать новые движения.

⇨ Поощряйте подъем по лестнице, а также передвижения вдоль горизонтальной лестницы, укрепленной над головой, с помощью рук. Малыш перехватывает одну за другой перекладины лестницы руками, повиснув на них, как обезьянка. Это упражнение развивает объем грудной клетки и благоприятно влияет на снабжение мозга кислородом.

⇨ Постепенно приучайте кроху к долгим прогулкам на свежем воздухе, бегу, прыжкам.

⇨ По мнению С. Лупан, обучать ребенка плаванию нужно с самого рождения. Если все делается правильно, то малыш приобретает бесценный опыт: свободу движения, приятные ощущения в воде и радость от собственной отваги в сочетании с безопасностью, которую обеспечивают руки мамы или папы. Занятия плаванием в течение длительного времени повышают сопротивляемость ребенка заболеваниям, развивают чувство равновесия, увеличивают объем легких (т. е. снабжает организм кислородом, что, в свою очередь, улучшает работу мозга).

В своей книге С. Лупан дает подробную инструкцию по обучению плаванию младенцев.

Развитие речи и обучение чтению

Маленький ребенок нуждается в том, чтобы с ним постоянно разговаривали и объясняли все, что он делает, видит и слышит.

Любое обучение малышей должно быть похоже на веселую игру.

⇨ К обучению чтению тоже можно подойти весело. Сесиль Лупан предлагает петь названия букв на мотив подходящей детской песенки. В результате ребенок очень скоро выучит алфавит.

⇨ Обучение чтению лучше начинать тогда, когда малыш начнет говорить. Лупан предлагает писать на листах бумаги крупными буквами каждое новое осмысленное слово, произнесенное крохой. Можно написать на карточках названия предметов и разместить их в комнате. Например, карточка со словом «кресло» разместится на спинке кресла, а «шкаф» – на дверце шкафа. Это покажет ребенку, что каждое слово имеет графическое отображение.

Для своих дочерей Лупан придумала азбуку, где каждая буква изображена в виде забавного человечка или зверька. Когда буквы выучены, можно переходить к обычному написанию.

⇨ По мнению С. Лупан, «привить ребенку вкус к чтению – лучший подарок, который мы можем ему сделать, ведь чтение – это основа культуры. Потому нужно превратить его в увлекательное занятие, в котором кроха играет активную роль». Для этого вы можете изготовить книжки с фотографиями малыша и его любимых игрушек. Ребенок с удовольствием прочитает такую дивную книгу о себе. Можно сделать книгу о походе в

зоопарк или придумать сказочную историю о малыше и его игрушках.

Обучение счету

⇨ Сначала малыша знакомят с первым десятком, пересчитывая вместе с ним любые подходящие предметы. Ребенок быстро запомнит порядковый счет и откроет для себя суть этого процесса.

⇨ С числом «ноль» его можно познакомить, задавая ему шуточные вопросы: «Сколько коров у тебя в кармане?» или «Сколько бегемотов у нас в ванне?»

⇨ После этого объясните малышу обратный счет, сложение и вычитание, деление и умножение.

┆ При обучении счету важно помнить главное правило: переходить к цифрам следует только тогда, когда малыш научится называть числа и считать. Важно научить ребенка понимать, «чувствовать» число, а графические символы можно оставить на потом.

Упражнения на логику и счет

⇨ Поставьте перед ребенком тарелку, рядом с ней положите три одинаковых предмета. Попросите малыша, чтобы он клал по одному предмету в тарелку и одновременно считал их. Если ему нужна помощь, помогите: «Ты видишь, здесь три кубика! А теперь посмотрим, сколько их будет на этот раз...» Дайте ему два кубика и начните игру сначала. Когда ребенок хорошо выучит числа 1, 2, 3, добавьте еще один предмет.

⇨ Эта игра развивает дедуктивное мышление. Все время сравнивайте предметы и явления: «Если эта стена зеленая, то и этот карандаш тоже зеленый! Если это тетрадь, то и это – тоже тетрадь!»

⇨ Разложите перед ребенком 25 геометрических фигур (каждой по пять) пяти различных цветов и попросите дать вам красный квадрат, голубой круг, зеленый треугольник. Таким образом малыш объединит в своем сознании форму и цвет.

Обучение истории и географии

История – один из самых не простых для детей раздел знаний. Дело в том, что ребенок с трудом ориентируется во времени.

Для него понятия «двести лет назад» и «вчера» значат примерно одно и то же.

Поэтому С. Лупан разработала свой метод объяснения таких сложных вещей. Она предлагает на первом этапе изучать «прошлое ребенка», его собственную историю, располагая фотографии событий в хронологическом порядке (вот он только что родился, научился сидеть, пошел и т. д.). Следующий этап – история родителей, а потом бабушек и дедушек. Затем, когда у малыша сформируется некоторое понятие времени, можно переходить к истории динозавров. Лупан очень верно говорит, что слово «диплодок» для

малыша звучит ничуть не сложнее слова «бегемот». Поэтому не стоит бояться сложных названий и терминов. Просто давайте им правильное и понятное объяснение. После этого можно переходить к изучению мировой истории. Для этого Лупан сочиняла «исторические» песенки, в каждом куплете отображая события таким образом, чтобы детям было интересно. Такие стишки вы можете сочинить и сами.

В изучении географии на первый план выступает умение ребенка почувствовать пространство. Для этого можно использовать различные географические игры: составление планов комнат и квартиры, знакомство с картой, «путешествия» по странам, карты-пазлы и другие. Для таких игр понадобится много картинок, изображающих различные страны, горы, моря и другие географические объекты. Это поможет малышу лучше представить то, о чем вы ему рассказываете. Сесиль Лупан предлагает и здесь зарифмовать некоторую информацию, например названия столиц тех или иных стран.

Добрые советы

Если вы приняли решение заниматься с ребенком, но хотите делать это по-своему, придумывайте свою программу. Плавание ничуть не хуже бега, а живопись не менее полноценна, чем музыка.

Учите малыша тому, что вы любите и умеете сами.

Не давите на ребенка, а если совершаете ошибки, не отчаивайтесь и не бросайте занятий.

Нет смысла выполнять все упражнения, приведенные в книге (имеется в виду книга С. Лупан «Поверь в свое дитя»). Помните, ваш ребенок – неповторимая личность, поэтому выбирайте то, что подходит именно ему. И, наверное, советы Лупан разбудят вашу фантазию, и вы разработаете собственную систему развития и обучения вашего ребенка.

«Новая математика» Золтана Дьенеша

Золтан Дьенеш – венгерский психолог, теоретик и практик так называемой «новой математики». Суть этого подхода заключается в том, что математические знания дети получают, не решая многочисленные примеры в тетрадках и читая скучные учебники, а играя. Самое известное пособие Золтана Дьенеша – «Блоки Дьенеша», которые специально разработаны для подготовки мышления детей к усвоению математики.

Приступить к занятиям с блоками можно уже с малышом 2 лет.

Набор блоков состоит из 48 объемных фигур. Они дают представление о сложнейших понятиях – алгоритмы, кодирование информации, логические операции.

Блоки Дьенеша различаются по четырем свойствам:

- по форме – круглые, квадратные, треугольные и прямоугольные;
- по цвету – красные, желтые и синие;
- по размеру – большие и маленькие;
- по толщине – толстые и тонкие.

Каждая фигура имеет четыре свойства. Причем, в наборе нет двух одинаковых фигур. Именно благодаря этой особенности стало возможным придумывание огромного количества игр.

К набору прилагается методическое пособие с примерами упражнений.

Самые маленькие с помощью блоков могут начинать знакомство с простейшими геометрическими формами, понятиями «большой – маленький», «толстый – тонкий», «такой же», «не такой».

Для малышей 2–3 лет подойдет альбом «Блоки Дьенеша для самых маленьких». Накладывая разноцветные блоки на красочные рисунки в альбоме, ребенок поймет, как плоские изображения превращаются в объемные предметы. Также рисунки в альбоме могут служить схемами для составления фигур из блоков на столе или на полу. Наверняка вашему малышу будет интересно наблюдать за тем, как из обычных геометрических фигур получаются забавные изображения.

В 2 года блоки выступают как обучающий материал, а с 3 лет они превращаются в игру.

Дети 2–5 лет учатся понимать слова «одинаковые», «разные», подходят к пониманию отрицания свойств, у них развивается умение анализировать форму предметов.

На занятиях вместе с блоками Дьенеша можно использовать альбомы, предназначенные для разных возрастов.

Эта методика позволяет реализовать потребность ребенка играть в слова. При этом малыш учится четко управлять союзами «и», «или», частицей «не» и другими.

Игры с блоками способствуют развитию внимания, памяти, логического мышления, аналитических способностей. Они формируют и развивают навыки, которые нужны для решения логических заданий: способность выявлять в объектах различные свойства, правильно их называть и удерживать в памяти одно, два или даже три свойства, умение обобщать. Все это происходит во время увлекательной игры.

Методика Глена Домана

Глен Доман – американский врач, основатель BetterBaby Institute (BBI) («Институт ускоренного развития ребенка»). Автор книг «Как научить вашего ребенка читать», «Как обучить вашего ребенка математике», «Гармоничное развитие ребенка», «Как дать вашему ребенку энциклопедические знания» и др.

Будучи ученым-нейрофизиологом, Доман открыл и доказал важнейший закон: мозг растет и развивается только в том случае, если он работает. И чем интенсивнее будет нагрузка на мозг малыша в первые годы его жизни, тем лучше разовьется его интеллект. Чем больше мы с самого рождения поощряем ребенка двигаться, тем быстрее идет формирование мозга, тем более совершенными и зрелыми будут его клетки и тем выше (по терминологии Домана) будет и его двигательный интеллект. Это значит, что малыш гораздо раньше общепринятых сроков начнет самостоятельно ползать, сидеть, ходить. А как только ребенок осваивает тот или иной двигательный навык, начинает развиваться следующий, более высокий отдел мозга. Ну а чем быстрее идет формирование высших отделов (и особенно коры) головного мозга, тем умнее и сообразительнее будет ваш малыш.

Не менее важно и другое открытие Домана: мозг ребенка с самого рождения запрограммирован на обучение, и пока идет его активный рост (после 3 лет он существенно замедляется, а после 6 лет практически прекращается), ребенку не требуется никакой дополнительной мотивации для обучения. Если грамотно организовать процесс,

любой малыш легко и с наслаждением будет учиться всему, что вы ему предложите.

Глен Доман рекомендует приоритет зрительного опыта над всеми остальными способами познания мира.

Институт, который возглавляет Глен Доман, разработал подробные методики обучения маленьких детей чтению, математике, истории, естествознанию и другим дисциплинам. Все они основаны на одном и том же принципе. На карточках определенного размера пишутся слова, приклеиваются изображения растений, животных, планет, портреты исторических деятелей, хаотически разбросанные на листе точки в количестве от одного до бесконечности, цифры, математические примеры. Карточки разделяются на тематические серии. Затем их в течение дня необходимо сериями показывать ребенку. Например, 10 раз в день по 10 секунд – 10 карточек со словами, точками, изображениями птиц, архитектурными сооружениями и т. д.

Карточки показывают детям с первых дней жизни.

Со временем программа усложняется. Про каждый объект сообщается тот или иной новый факт (где обитает птица, в какую геологическую эпоху сформировалась горная порода и т. д.). По мнению Домана и его последователей, следуя предложенным методикам, абсолютно из каждого ребенка можно воспитать гения.

Доман рекомендует показывать карточки очень быстро, не больше чем 1–2 секунды каждую. Дело в том, что мозг маленького ребенка работает не совсем так, как у взрослого, и малыш как будто бы «фотографирует» картинку, а затем в состоянии покоя обрабатывает полученную информацию.

Как заниматься физическим развитием ребенка

Доман предлагает закреплять у новорожденных ползательный рефлекс, что ведет к стремительному росту нижних отделов мозга. Сделать это совсем несложно. С самого рождения малыша нужно помещать в специальное приспособление, трек для ползания (его подробное описание можно найти в книге Г. Домана «Как сделать ребенка физически совершенным»). Можно заменить трек двумя книжными полками, поставленными на полу так, чтобы малыш, лежа между ними на животе, касался их бедрами и предплечьями. Благодаря этому будет срабатывать тот врожденный рефлекс, который помог крохе выкарабкаться из маминого животика, и, едва появившись на свет, малыш сможет проползать довольно значительные дистанции. Кладите малыша в трек на время дневного сна или давайте ему поползать, пока он бодрствует. Если вы все будете делать правильно, ваш ребенок начнет ползать на четвереньках уже к четырем месяцам. Представляете, как много он узнает, пока его сверстники будут лежать в кроватках и манежах!

Как учить ребенка читать

Методика, по которой Доман предлагает учить ребенка читать, основывается на механическом запоминании слов, которые ему показывают по многу раз в день. Доман считает, что со временем малыш на основании собственного опыта поймет законы, по которым письмо передает устную речь. На практике дети редко улавливают связь между заученными словами и звучащей речью, и их все равно приходится учить читать. Так что

стоит с самого начала опереться на методику, которая позволит ребенку структурировать речь. Идеально для обучения маленьких детей подходит методика Зайцева. А параллельно с изучением складовых кубиков можно вводить и слова, но только те, которые ребенку уже хорошо известны и которые он умеет говорить сам. Каждое новое слово, освоенное малышом, записывайте на карточку и вставляйте в особый альбом, который регулярно просматривайте вместе с крохой. Когда малыш начнет говорить словосочетания и предложения, записывайте и их. Со временем можно будет начать писать крупными, четкими буквами (не меньше 2 см в высоту) небольшие сказки или рассказы и читать их вместе с крохой. Все это поможет ему освоить письменную речь также легко и естественно, как и устную.

Как обучать ребенка математике

По мнению Домана, ребенок при устном счете должен оперировать количеством, а не знаками (когда нам говорят, к примеру, сто тридцать два, представляем себе число 132, записанное цифрами, а не реальное количество). Доман полагает, что, если регулярно и с достаточной интенсивностью показывать детям карточки, на которых будут нарисованы точки от одной до бесконечности, они научатся с ходу определять количество предметов, не пересчитывая их, и это поможет им выполнять в уме арифметические действия с большими числами. Возможно, это было бы и неплохо, но методика очень трудоемка. Однако Доман прав в том, что ребенок должен сначала очень хорошо понять, что такое количество, и только когда он будет представлять себе, что такое восемь груш или семь кошек, его можно знакомить с цифрами.

Как дать ребенку энциклопедические знания

Пожалуй, это самый спорный аспект системы Домана. Конечно, соблазнительной кажется идея научить совсем маленького ребенка истории и географии, палеонтологии и искусствоведению. Вы можете сообщить малышу сколько угодно важных и интересных сведений, заполнить его головку сотнями и даже тысячами байтов информации, но это вряд ли сделает его умнее. Ведь мало знать те или иные факты. Надо уметь их анализировать и правильно в нужный момент ими воспользоваться, а для этого уже требуется определенный опыт и интеллектуальная зрелость. Поэтому будет гораздо полезнее, если вы начнете знакомить малыша с теми фактами, с которыми он так или иначе соприкасается в жизни или встречается с ними в сказках, песнях, играх. Например, можно показывать малышу карточки с предметами обихода, фруктами и овощами, растениями местности, в которой вы живете, домашними и дикими животными, которых он может увидеть или о которых рассказывается в его книжках. Очень полезны карточки, изображающие действия человека (ребенок идет, сидит, плавает, пьет из бутылочки, улыбается, спит). Можно сделать серию карточек, на которых будут изображены представители различных профессий: маляр, шофер, рыбак, врач, продавец, клоун и т. д. Все это не только расширяет кругозор малыша, но и развивает его речь. Для удобства карточки вставьте в фотоальбомы или папки с прозрачными кармашками-файлами, а картинки подпишите крупными, четкими буквами. Тогда малыш будет не только запоминать картинки, но и постепенно учиться читать. Такие занятия хорошо совмещать с

чтением любимых книг. Например, подготовьте серии карточек с животными и растениями, изображения предметов старинного быта (прялки, веретена, коромысла, лапти и т. д.), которые упоминаются в русских народных сказках, и показывайте их ребенку во время прочтения текста.

Методика Марии Монтессори

Мария Монтессори – итальянский педагог-гуманист, целиком посвятила свою жизнь детям. Педагогика Монтессори родилась из наблюдений за детьми, их возрастными особенностями и потребностями.

Мария Монтессори сумела доказать, что дети учатся с увлечением, испытывают настоящее счастье познавательного труда, если только предоставить им свободу выбора, внимательно относиться к их возрастным и индивидуальным способностям, перестать «втискивать» всех в общие стандарты.

Сейчас во всем мире открываются дошкольные группы и школьные классы, работающие по методу Марии Монтессори.

Основные принципы методики

Педагогическая система Марии Монтессори состоит из трех частей: ребенок, окружающая среда, учитель. В центре всей системы стоит ребенок. Вокруг него создается специальная среда, в которой он живет и самостоятельно учится.

В этой среде ребенок упражняет свои физические функции, формирует моторные и сенсорные навыки, соответствующие возрасту, приобретает жизненный опыт, учится упорядочивать и сопоставлять разные предметы и явления, приобретает знания на собственном опыте.

Основной принцип метода Монтессори – стимулировать ребенка к самовоспитанию, к самообучению, к саморазвитию. Поэтому учитель помогает ребенку освоить тот или иной материал, наблюдает за тем, как происходит его развитие, заполняя индивидуальную «карту достижений». Основа педагогики Монтессори, ее девиз: «помоги мне сделать это самому». Учитель дает возможность малышу познавать мир в своем собственном темпе, самому выбирать те или иные материалы для работы.

Вмешательство в деятельность ребенка возможно только в том случае, если он сам об этом попросит. И в этом проявляется свобода выбора малыша: он может развиваться в своем собственном темпе.

В садиках Монтессори ребенок с первых минут попадает в так называемую «подготовленную среду», в которой все пособия доступны и находятся на высоте роста малыша. Подготовленной эта среда является потому, что имеет четкую логику построения и до мелочей продуманное содержание, которое соответствует естественным психологическим потребностям ребенка.

Можно выделить пять зон развития, которые малыш последовательно осваивает за время пребывания в группе. В первую очередь, это зона упражнений практической жизни,

которые помогают ребенку заботиться о себе, обучая его правильно застегивать пуговицы, шнуровать ботинки, мыть руки, чистить и резать овощи и фрукты, сервировать стол и многое другое, чего мама обычно не разрешает делать дома. Учитель должен просто показать, как правильно обращаться с тем или иным материалом.

Занятия по методике Монтессори не похожи на традиционный урок. Материалы Монтессори позволяют ребенку самому увидеть и исправить свои ошибки. Упражнения практической жизни включают в себя также материалы, которые связаны с переливанием, пересыпанием, ношением и сортировкой предметов – все то, что развивает движения руки и является подготовительным этапом перед освоением письма и чтения. Все предметы, которыми пользуется ребенок, должны быть настоящими, а не игрушечными. Ведь в группах Монтессори дети живут не понарошку, а всерьез. Если у малыша падает на пол стеклянный стакан, разлетаясь на мелкие кусочки, и вода разливается по всему полу, ему понятно, что он совершил ошибку. Ребенок сам расстроен, и учителю нет необходимости ругать или наказывать его. И в этом работает еще один замечательный принцип педагогики, который можно назвать автоматическим контролем ошибок. Вообще педагогика Монтессори – это педагогика без наказаний, которые только озлобляют ребенка, рождают забитость, агрессивность и как результат – неуверенность в своих силах.

В зоне сенсорного развития малыш может получить все ощущения, которых ему так не достает в жизни. С помощью материалов он развивает свое зрение, осязание, вкус, обоняние, слух, а также имеет возможность потренироваться в различении температур, ощутить разницу в весе предметов, и, конечно, развить мускульную память.

Нахождение в сенсорной зоне является важным подготовительным этапом перед вступлением малыша в математическую зону. Поработав с сенсорным материалом и научившись мыслить логично и точно, ребенок без труда переводит в математические термины уже хорошо знакомые ему понятия. Причем обучение математике проходит очень естественно: малыш просто живет в подготовленной среде, насквозь пропитанной математикой. В зоне математического развития содержатся все необходимые материалы для того, чтобы ребенок научился операциям сложения, вычитания, умножения и деления, освоил порядковый счет – все то, что считается важным критерием готовности ребенка к школе.

Малышу как носителю языка необходима и зона языкового развития, без которого невозможен полноценный интеллектуальный рост. Здесь малыш получает возможность расширить свой словарный запас, познакомиться с буквами, обводя пальчиком шершавые буквы и рисуя на манной крупе, а также научиться составлять слова с помощью подвижного алфавита.

Также важно, чтобы у ребенка сформировалась целостная картина мира. И эту задачу решает зона космического воспитания. В ней малыш узнает основы ботаники, зоологии, анатомии, географии и других естественнонаучных дисциплин. В подготовленной среде ребенок знакомится с такими важными понятиями, как, например, категория пространства. И это происходит не только с помощью осознания того, что у каждого материала в группе есть свое место, каждый малыш работает на своем коврике, и тем самым он обретает свое личное пространство, которое не может быть нарушено без разрешения его обладателя. В группах Монтессори дети не сидят за партами. Вместо этого они сидят на коврике или за небольшим столиком, специально приспособленным для ребячьего удобства. И никто – ни товарищи по группе, ни сам учитель – не вправе

нарушить «работу» малыша. Если в материале, который в среде есть только в одном экземпляре, нуждаются сразу два маленьких претендента, то, естественно, возникает необходимость договориться об очередности использования или о совместной работе. И в этом случае дети получают бесценные навыки общения в социуме, умения договариваться и слушать друг друга. Целям получения навыков социального общения служит также и принцип разновозрастного комплектования групп. В них старшие помогают младшим. А это, в свою очередь, воспитывает заботливое отношение к близким и приближает климат в группе к семейному.

Ценность методики

Основным отличием метода Монтессори от методов, которые применяют в традиционных детских садах, является отношение к ребенку как к уникальной, неповторимой личности, со своим собственным планом развития, своими собственными способами и сроками освоения окружающего мира, в стремлении исключить авторитарное давление на формирующегося человека.

Методика Монтессори помогает развить внимание, творческое и логическое мышление, память, речь, воображение и моторику.

Особое внимание уделяется коллективным играм и заданиям, помогающим освоить навыки общения.

Дети из групп Монтессори, как правило, без особого труда поступают в разные школы, ведь у них есть огромная внутренняя мотивация к обучению, способность концентрироваться на работе, самостоятельность, они обладают хорошими навыками общения и внутренней дисциплиной.

Система воспитания Никитиных

Борис Павлович и Елена Алексеевна Никитины – знаменитые русские педагоги-новаторы, родители семерых детей. Никитины известны у нас в стране и за рубежом как авторы нетрадиционной системы воспитания и оздоровления детей в семье.

Они создали наиболее полную и эффективную систему развивающих игр.

Никитиными открыто и описано явление «НУВЕРС» – «Необратимое Угасание Возможностей Эффективного Развития Способностей». Использование с раннего возраста развивающих игр, дающих возможность активно мыслить, решать постепенно усложняющиеся задачи самостоятельно, расширять творческие способности в решении задач, прекрасно развивают способности, заложенные в ребенке от природы. Авторы называют свои игры «ступеньками творчества».

По их мнению, цель раннего развития ребенка не воспитание гения, а создание условий для того, чтобы развить задатки малыша воспитать его творческой, интеллектуальной личностью с богатым внутренним миром.

Основные принципы системы

Активное физическое развитие ребенка напрямую связано не только со здоровьем, но и с развитием его интеллекта. Чем активнее ребенок двигается, тем активнее развивается его мозг, а при создании определенных условий – и интеллект. Спортснаряды должны войти в повседневную жизнь с самого раннего детства, стать для них как бы средой обитания наравне с мебелью и другими домашними вещами.

Раннее развитие природных способностей. В каждом здоровом ребенке заложен огромный потенциал для развития любых способностей. Чем старше он становится, тем больше усилий требуется для их развития или возрождения. НУВЕРС – процесс, суть которого Б. П. Никитин объяснял так: если определенные способности не развиваются, то возможности их развития начинают утрачиваться.

Создание условий для опережающего развития ребенка. Никитины заметили, что у детей раньше развиваются те качества, для которых созданы соответствующие условия, что полностью зависит от родителей. Так, создается особая среда, которую называют развивающей. Для ее создания можно использовать развивающие пособия. Вот небольшой перечень того, что предлагают Никитины: разнообразные книги, математические таблицы, буквы, плакаты по различным областям знаний, измерительные приборы, конструкторы, развивающие игры, музыкальные инструменты, предметы для рисования, лепки, ручного труда.

Свобода творчества детей во время занятий. Ребенок, воспитывающийся по системе Никитиных, свободен в выборе. У родителей должна быть только одна цель: не мешать ребенку, а помогать ему, не давить, стремясь воплотить свои педагогические замыслы, а создавать условия для развития, ориентируясь на самочувствие и желание малыша.

Никаких специальных тренировок, зарядок, уроков. Ребенок занимается, сколько хочет, сочетая спортивные занятия со всеми другими видами деятельности.

Заинтересованность родителей. Родители должны интересоваться тем, что и как у малышей получается, принимать участие в их играх, соревнованиях, самой жизни.

По мнению Никитиных, в общении с ребенком взрослые традиционно допускают две ошибки. Первая ошибка – гиперопека и перегрузка. Постоянный контроль, непрерывные занятия, развлечения, игры. Времени для самостоятельной деятельности у ребенка не остается. Вторая ошибка – родители не уделяют ребенку должного внимания. Это означает, что общение с малышом сводится только к тому, чтобы его накормить, напоить, уложить спать. Такой подход ведет к депривации (психологическому голоданию), госпитализму (задержке в эмоциональном и психическом развитии) и в итоге – к умственной отсталости. Это крайности, а необходима «золотая середина». Поэтому важно научиться не делать за своего малыша то, что он может сделать сам.

Основная цель Никитиных – развитие интеллекта, изобретательских и исследовательских способностей. Методика обучения чтению, обсуждение произведений искусства подробно Никитиными не рассматриваются. Их авторские развивающие игры в основном предназначены для логики и памяти, построения образов. Однако этого недостаточно для всестороннего развития. Малышу обязательно нужны кубики, куклы, плюшевые игрушки, ролевые игры.

Развивающие игры «ступеньки творчества»

Сущность и особенность развивающих игр

Особое место среди учебных пособий, которыми окружили Никитины своих детей, занимали развивающие игры, названные ими «ступеньками творчества». Главное отличие развивающих игр – их многофункциональность и безграничный простор для творчества. Каждая игра представляет собой набор задач, которые ребенок решает с помощью кубиков, кирпичиков, квадратов из картона или пластика, деталей из конструктора-механика и т. д.

Задачи даются малышу в различной форме: в виде модели, плоского рисунка, рисунка в изометрии, чертежа, письменной или устной инструкции. Таким образом, они знакомят его с разными способами передачи информации.

Уровней сложностей несколько. Постепенное возрастание трудности задач в играх позволяет ребенку идти вперед и совершенствовать свои творческие способности.

В задания входят задачи разной сложности: от доступных 2—3-летнему до непосильных для среднего взрослого, поэтому игры могут возбуждать интерес в течение многих лет.

Постепенное возрастание трудности задач в играх позволяет ребенку идти вперед и совершенствоваться самостоятельно, т. е. развивать свои творческие способности, в то время как при традиционном обучении ему все объясняется, и поэтому у ребенка формируются только исполнительские качества.

Решение задачи предстает перед ребенком в виде рисунка, узора или сооружения из кубиков, кирпичиков, деталей конструктора, т. е. видимых и осязаемых вещей. Это позволяет ему самому проверять точность выполнения задачи.

Игры Никитиных не являются чем-то застывшим, своего рода догмой. Каждая игра, по словам автора, дает возможность подумать над тем, как ее расширить, какие новые задания к ней добавить, как ее усовершенствовать. Такая вариативность заданий заранее предусмотрена, и переход к творческой работе над самими играми будет тем успешнее, чем выше стал уровень творческих способностей ребенка.

Никитинские развивающие игры рассчитаны на совместную игру детей с родителями. Их можно подстраивать под себя, под свой уровень, свои интересы. В большинстве своем эти игры представлены в виде головоломок, направленных на распознавание и достраивание образов, т. е. на развитие логического и образного мышления.

В развивающих играх (и в этом их главная особенность) удалось объединить один из основных принципов обучения – от простого к сложному с очень важным условием творческой деятельности – делать все самостоятельно.

Добрые советы

Ребенку не навязывается никакая определенная программа обучения. Он погружается в мир игры, в котором волен выбирать сферу деятельности.

Ребенку не объясняется новая игра, он вовлекается в нее с помощью сказки, подражая старшим, участвуя в коллективных играх.

Освоение новой игры, как правило, требует активного участия старших; в дальнейшем ребенок может заниматься самостоятельно.

Перед ребенком ставится ряд задач, которые постепенно усложняются.

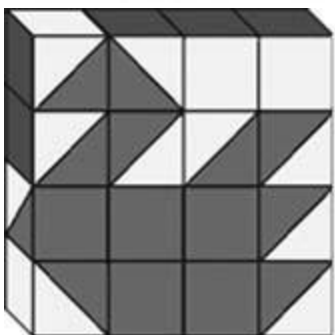
Ребенку нельзя подсказывать. Он должен иметь возможность думать самостоятельно.

Нельзя требовать и добиваться, чтобы с первой попытки ребенок решил задачу. Он, возможно, еще не дорос и надо подождать день, неделю, месяц или даже больше, а пока можно вернуться к легким, уже сделанным заданиям.

Если ребенок достиг потолка своих возможностей или утратил интерес к игре, нужно ее на время отложить.

//-- Игра «Сложи узор» --//

Игра состоит из 16 одинаковых кубиков. Все 6 граней каждого кубика окрашены различно, в 4 цвета. Это позволяет составлять из них 1-, 2-, 3- и даже 4-цветные узоры в большом количестве вариантов. Эти узоры напоминают контуры различных предметов, картин, которым дети любят давать названия. В игре с кубиками дети выполняют три разных вида заданий. Сначала учатся по узорам-заданиям складывать точно такой же узор из кубиков. Затем ставят обратную задачу: глядя на кубики, сделать рисунок узора, который они образуют. И, наконец, третье – придумывать новые узоры из 9 или 16 кубиков, каких еще нет в книге, т. е. выполнить уже творческую работу. Используя разное число кубиков и разную не только по цвету, но и по форме (квадраты и треугольники) окраску кубиков, можно изменять сложность заданий в необыкновенно широком диапазоне.



В этой игре хорошо развивается способность детей к анализу и синтезу – важным мыслительным операциям, используемым почти во всякой интеллектуальной деятельности, и способность к комбинированию. Самые простые узоры-задания складываются из 4 кубиков. Их можно давать малышам, начиная с 1 года. Усложнение узоров идет постепенно, но эта постепенность, конечно, относительна, и переход от одноцветных граней к двуцветным (вы увидите это, играя с малышом) – резкий скачок в уровне сложности. Его можно сглаживать, включая задания других серий, но с одноцветными гранями, узоры из которых складывать проще.

//-- Игра «Уникуб» --//

Эти универсальные кубики вводят малыша в мир трехмерного пространства. Развитие пространственного мышления позволит ребенку в будущем овладевать черчением, стереометрией, начертательной геометрией. Широкий диапазон заданий «Уникуба» может увлекать детей от 2 до 15 лет. Игра дает огромные возможности для развития детей. Ребенок может анализировать закономерности окраски кубиков. Первое впечатление – нет

одинаково окрашенных кубиков, все 27 – разные, хотя использованы всего три цвета, а граней у кубика 6. Потом оказывается, что, кроме единственных, есть и 8 триад, по числу граней каждого цвета. Но есть ли они и по взаимному расположению? Игра учит четкости, внимательности, точности, аккуратности. Чтобы предлагать ребенку эту игру, родителям надо представлять себе, различает ли он цвета, может ли найти кубик с двумя гранями одинакового цвета или нет, складывает ли из кубиков поезд и башню, может ли уложить площадку, построить дом или лесенку.



Задания в «Уникубе» трудные и поэтому требуют больших затрат времени и сил ребенка. Их нельзя давать много. Иногда достаточно одного задания и реже двух-трех, в зависимости от возможностей малыша. Задания детям можно давать как с помощью рисунка, так и устно.

Методика Н. А. Зайцева

Николай Александрович Зайцев – выдающийся педагог-новатор, работавший с детьми в течение 40 лет. Он учил русскому языку и маленьких россиян, и детей иностранцев. Зайцев не мог не видеть, что в нашей стране год от года увеличивается число молодых людей, которые после окончания школы не слишком уверенно владеют родным языком и имеют весьма приблизительные представления о математике. Он задумался, можно ли исправить сложившуюся ситуацию, причины которой нужно искать в раннем детстве. Итогом многолетней работы стала оригинальная система обучения не только чтению на русском и английском языках, но и математике.

Все его пособия основаны на естественной потребности любого ребенка в игре, которая не отражается негативно на здоровье ребенка, а наоборот, несет ему только радость, и на системности подачи материала в игровой форме. Поэтому дети с большим удовольствием играют в эти пособия и всей группой, и поодиночке.

Основные принципы методики

Отличие методики Зайцева от многих других в том, что согласно ей ребенку нужно давать все и сразу. Это значит, что при обучении чтению ребенок знакомится сразу со всеми складами русского языка, при обучении счету – со всеми числами, до ста, а потом и до миллиона. Почему все сразу? Во-первых, почти все кубики понадобятся для того, чтобы начать писать самые разные слова. Во-вторых, по мнению Зайцева, ребенку проще играть с большим объемом знаков-символов, а учиться маленькими порциями и скучнее, и

труднее.

Во время занятий ребенок должен чувствовать себя естественно. А ведь для него нет ничего естественнее, чем желание поиграть.

Зайцев превращает игры в увлекательные занятия. Представления о русском языке ребенок получает, играя с кубиками и настенными таблицами, на которых написаны склады. С помощью кубика, на который нанесены буквы, малыш может поиграть в русский язык: рассмотреть, повертеть в руках, ощутить вес, переставить, заменить. В таблицах для обучения чтению и счету, грамматике русского и английского языков, самые сложные правила и законы благодаря оригинальной системе становятся понятными и легко запоминаются. Кроме того, таблица – своеобразный тренажер для улучшения осанки. Для того чтобы найти нужное решение, к ней придется подойти. Поэтому ребенок в течение всего занятия двигается, а не сидит, сгорбившись за партой.

Обучение чтению

Зайцев разработал уникальную методику обучения чтению на основе оригинальных складовых кубиков. Эти необычные кубики различаются по весу, цвету, объему, звучанию. Кубики наполняются соответствующим материалом, в зависимости от склада (звонкие – железками; глухие – деревяшками; «золотые», гласные – медными монетками, большие кубики – с твердыми складами, маленькие – с мягкими складами). «Золотые» кубики будут звенеть, «железные» – греметь, а «деревянные» – глухо постукивать. За определенными буквами закреплены определенные цвета, что помогает на ассоциативном уровне запомнить основные правила фонетического разбора. В основе системы обучения чтению по Зайцеву лежит простая идея: элементарной частицей речи является не буква, не слог, а склад.

Склад – это пара из согласной с гласной, или из согласной с твердым или мягким знаком, или же одна буква. Два согласных или два гласных звука склада не образуют. Склады могут совпадать со слогами, но это необязательно. (Слово ВДРУГ – 1 слог, но 4 склада – В-Д-РУ-Г.)



Пользуясь этими складами (каждый склад находится на отдельной грани кубика), ребенок начинает составлять слова. То, что кубики различны по цвету, размеру, и звону, который они создают, помогает детям почувствовать разницу между гласными и согласными, звонкими и мягкими.

Склад запоминается быстрее, чем буква, ребенок видит склад и произносит его. Это позволяет быстрее научиться читать.

Эти кубики помогают детям (от 3,5 до 4 лет) научиться читать с первых же занятий, а малышам от года и чуть старше помогают начать говорить и читать одновременно (в течение нескольких месяцев, требующихся на развитие устной речи малыша). При начале занятий с такими маленькими детками следует пересмотреть некоторые утверждения автора и изменить подход в обучении, сделав его еще более игровым, исключив занятия по таблицам, больше внимания уделяя кубикам (методику обучения чтению малышей первого года жизни переложила Лена Данилова).

В целом складовой принцип обучения чтению с помощью звучащих кубиков Н. А. Зайцева адекватен нейрофизиологической свободе, свободе, при которой ребенок, как начинающий музыкант, по своей инициативе ведет творческий поиск нужных ему звуков-нот, извлекает их с помощью собственных усилий, сам себя слышит, сам себя корректирует.

Обучение математике

Предлагаемая автором методика основана на системе таблиц, которая погружает ребенка в мир чисел и наглядно показывает ему, какое число из чего состоит, какими обладает свойствами и какие действия можно с ними производить. Зайцев в доступной форме рассказывает, откуда взялись дроби и степени, и что можно с ними делать. Эта методика рассчитана на детей 3–4 лет, но ее также можно использовать и для учеников начальной школы. Малышам более раннего возраста она не подходит по двум причинам. Во-первых, изображения на таблицах мелкие, во-вторых, крошкам трудно долго стоять у таблицы и рассматривать ее. Но многие из принципов математики Зайцева могут успешно использоваться в играх с различными игрушками.

Зайцевские пособия очень хорошо подходят всем детям – быстрым и медленным, слабым и сильным.

Студии для детей

Активные мамы, которые интересуются ранним развитием, стремятся найти для своего ребенка подходящую студию задолго до его первого дня рождения. Чаще всего группы для таких малышей возникают при крупных центрах подготовки к родам, где большинство детишек начинают заниматься еще в мамином животике. Существуют также группы для ползунков в центрах раннего развития, ориентированных на более старших детей. Собственно, это занятия не столько для малышей, сколько для их мам, которые осваивают приемы динамической гимнастики и пальчиковые игры, учатся петь песни-потешки и мастерить игрушки, а также знакомятся с современными методиками и тенденциями раннего развития.

Малыши до года, оказавшись в активной развивающей среде, где есть лабиринты для ползания и мини-спорткомплексы, сухие бассейны и горки, замечательные игрушки и

игры, стремительно развиваются и начинают значительно раньше своих сверстников ползать, ходить, говорить, рисовать.

Если недалеко от вашего дома есть такой центр – вам повезло. Если же добираться до него приходится через полгорода и при этом нарушать привычный режим младенца, то лучше, наверное, этого не делать. Необходимую информацию можно почерпнуть из грамотных книг, журналов. Интернета. Кроме того, вы можете организовать «мамин клуб», объединившись с мамами детишек одного возраста.

↓ С началом «учебы» стоит повременить, если кроха много простужается, склонен к перевозбуждению или быстро устает.

После 1,5–2 лет большинство сознательных родителей считают, что для полноценного творческого и интеллектуального развития ребенку необходимо заниматься в детской студии.

Программы, которые предлагают детские центры, в целом мало отличаются друг от друга. Обычно они состоят из ритмических упражнений, логических игр, творческих игр с красками и пластилином, упражнений для развития мелкой и крупной моторики. В некоторых студиях предлагают раннее обучение чтению и иностранному языку.

Добрые советы

Центр развития, куда вы планируете водить ребенка, должен находиться поблизости от вашего дома. Если дорога занимает больше 20 минут, то ребенок будет устать.

Выбирайте студию, расписание в которой удобно для вас и не нарушает режим дня ребенка.

Игровое помещение должно быть светлым, теплым и чистым. Полуподвалов следует избегать!

Если в центре безупречный евроремонт, уточните, где и как дети будут рисовать, лепить из пластилина, и как администрация отнесется к тому, что в пылу творчества ребенок запачкает красками или пластилином пол и стены.

Желательно, чтобы в коридорах и раздевалках малыши не пересекались с детьми более старшего возраста, так как они могут быть источником различных инфекций. В идеале для малышей должны быть оборудованы отдельные туалет и раздевалка.

Выясните, как будут проводиться занятия. Для детей 2–3 лет оптимальная форма урока – тематическая игра, в которую ненавязчиво вплетены развивающие элементы.

Для маленьких детей неприемлем вариант мини-школы с классами, заставленными партами, за которыми нужно сидеть «смирно» и «слушать тетю».

Неудачно, если занятие разбито на отдельные длинные уроки. Например, сначала – английский, затем – рисование или математика.

У ребенка должна быть возможность самостоятельно поиграть с игрушками, расставленными в комнате, если он не хочет принимать участие в общей игре.

В развивающей студии педагог не должен ограничивать двигательную активность детей. Он не должен требовать от детей каких бы то ни было результатов. Ведь сюда ходят играть, а не учиться.

В студии должны быть современные развивающие игры из экологичных материалов, детские музыкальные инструменты.

В студии для малышей должны быть созданы условия для своевременного развития интеллектуальных и творческих способностей ребенка, но не его форсирования. Поэтому будьте осторожны, если вам обещают научить ребенка чему-то сверхординальному, например, читать раньше, чем говорить, рисовать раньше, чем ходить, к 4 годам решать сложнейшие математические задачи и т. п.

Уточните квалификацию педагогов в центре. Если человек говорит, что он работает «по методике Зайцева» или «системе Монтессори», то у него обязательно должен быть сертификат, подтверждающий, что прошел специальную подготовку и владеет указанной методикой.

Во время беседы с педагогом выясните его взгляды на воспитание детей и соотнесите их с вашими.

Понаблюдайте, как педагог общается с малышами. Притворнослащавый тон – неподходящий стиль. Кроме того, недопустимо, чтобы на малышей кричали!

↓ Насильственное несвоевременное развитие интеллектуальных навыков, особенно в раннем возрасте, может привести к тяжелым проблемам в психологическом и эмоциональном развитии ребенка!

Развитие младенца

1-й месяц

Первое обследование новорожденного

Ребенок в первые часы своей самостоятельной жизни испытывает сильнейший шок. После 9-месячного пребывания в раю – теплом, укромном, надежном месте – в животе матери, появляясь на свет, он сразу попадает совершенно в другой мир. Чтобы адаптироваться к этой новой обстановке, ему потребуется много сил. В первые минуты жизни любая микроскопическая проблема может привести к непоправимым последствиям, если не вмешаться сразу и должным образом. К счастью, большая часть всех возникающих после родов сложностей решается медиками довольно быстро.

Первое обследование новорожденного происходит в родильном зале.

Пока мама отдыхает, акушерка приводит кроху в порядок: пережимает, а затем перерезает пуповину для того, чтобы отделить малыша от системы кровообращения матери, с помощью резинового шланга очищает его нос и зев от слизи. Затем врач-неонатолог [1 - Врач-неонатолог – педиатр, который, как правило, работает в родильном доме и специализируется на наблюдении и лечении новорожденных детей. – Ред.] обследует новорожденного и оценивает его состояние по шкале Апгар.

Оценка производится через минуту после рождения и через 5 минут. Младенца не подвергают особым тестам, его просто осматривают и присваивают баллы по каждому из признаков, затем их суммируют.

Признаки	0 баллов	1 балл	2 балла
Частота сердечных сокращений	Отсутствуют	Замедление (менее 100 ударов в минуту)	Более 100 ударов в минуту
Дыхательные движения	Отсутствуют	Редкие, нерегулярные	Хорошие, крик
Мышечный тонус	Вялый	Конечности слегка согнуты	Активные движения конечностей
Реакция на носовой катетер или рефлекс на раздражение подошв	Отсутствует	Гримаса	Чихание и кашель
Цвет кожного покрова	Белый	Тело розовое, конечности синюшные	Розовый по всему телу

Состояние новорожденного оценивается как хорошее при суммарном показателе 8—10 баллов, удовлетворительное – при суммарном показателе 6–7 баллов, тяжелое – ниже 6 баллов.

Полученные данные вносят в историю развития ребенка. Они имеют большое значение при диагностировании у него возможных поздних нарушений.

Родителям не следует воспринимать оценку по шкале Апгар буквально. Она нужна, в первую очередь, медперсоналу для выработки необходимой тактики ухода. Но не стоит переживать, если ваш кроха получил всего 6 баллов. Новорожденные очень отзывчивы на мамину заботу и любовь. Любите своего малыша, выполняйте все рекомендации врачей и тогда у вас все будет замечательно!

Затем измеряют длину ребенка от головы до пальцев ног и взвешивают его. Это очень важные данные, так как впоследствии на них ориентируются для определения уровня развития младенца.

После этого глазки новорожденного обрабатывают раствором, содержащим антибиотик. Это делают для профилактики воспалений слизистых оболочек.

Чтобы не перепутать ребенка в роддоме, принимают различные меры предосторожности. Сразу после родов на ручку малыша надевают браслет, на котором указано имя матери, пол ребенка, дата его рождения и, возможно, другие данные, такие как рост, вес, отпечаток пальца матери и отпечаток стопы ребенка непосредственно после родов. (Такой способ отличается большей надежностью, поскольку линии стопы у каждого человека разные. Они не меняются с годами, и подделать их невозможно.)

После того как будут завершены все проверки и исследования и выяснится, что никаких других мер принимать не надо, ребенка моют и тщательно вытирают. Затем его заворачивают в первые в его жизни пеленки.

Если мама не спит и чувствует себя хорошо, ей показывают новорожденного, дают его

подержать и приложить к груди.

Нормы роста, веса и окружности головы младенца

Развитие здорового ребенка

Врачи уделяют особое внимание показателям веса, роста и объема головы малыша, ведь они могут многое рассказать о том, как он растет и развивается.

Доношенным считается ребенок, родившийся спустя 38–42 недели после зачатия.

Средняя масса тела зрелого новорожденного – 3400—3500 г для мальчиков и 3200–3400 г для девочек. Показатели вашего крохи могут отличаться от этих цифр, но не стоит волноваться, если расхождение составляет 100–200 г. Сразу после рождения большинство грудничков теряют до 6–7 % массы, избавляясь от накопившегося кала и лишней жидкости. Но уже за неделю малыши восполняют потери, и в каждый из первых трех месяцев набирают примерно по 700 г.

↓ Каждый малыш развивается в своем темпе, и небольшие расхождения с нормой допустимы. Если же показатели сильно отличаются, то родителям стоит проконсультироваться с врачом.

Длина тела новорожденных – 48–54 см, причем мальчики, как правило, длиннее девочек. Изменения в росте происходят медленнее, чем перемены массы. Если за первый год малыши успевают утроить свою массу (в среднем с 3 кг до 10–10,5 кг), то вырастают они «всего» в 1,5 раза (обычно с 50 до 75 см). Быстрее всего дети растут в первые три месяца, прибавляя в каждом из них по 3 см. Затем темп прибавки немного снижается: по 2,5 см в месяц до конца первого полугодия, а затем 1,5–1 см в месяц вплоть до года. По данным научных исследований, на протяжении первого года жизни мальчики вырастают в среднем на 17 см, а девочки на 16 см. Однако на протяжении второго года жизни девочки начинают «перегонять» мальчиков, вырастая с года до 2 лет, в среднем, на 11 см, в то время как мальчики – на 10 см.

Окружность головы новорожденного должна быть на 2–4 см больше окружности грудной клетки и составлять – 32—36 см. По этому показателю специалист судит о развитии мозга ребенка. Поначалу голова растет довольно быстро: примерно на 1,5 см в месяц; после 3 месяцев – на 0,5–1 см.

Взвешивать малыша, замерять его рост и окружность головы достаточно 1 раз в месяц. Лучше, чтобы это делал педиатр. Ведь только он сможет квалифицированно разобраться, о чем говорят полученные цифры. Доктор оценит рост ребенка по специальным центильным таблицам и сравнит их с кривой набора веса, так как эти два показателя нужно рассматривать не отдельно, а вместе друг с другом.

Развитие недоношенного ребенка

Развитие недоношенного ребенка, как правило, протекает медленнее. Помните, что у вашего малыша два дня рождения: первый, когда он родился, а второй, более важный для первых месяцев жизни, – когда он должен был родиться. Отняв от его возраста те недели, на которые он поторопился, вы почти наверняка убедитесь, что он нисколько не запаздывает в развитии. Регулярно показывайте ребенка врачу.

К 2 годам малыш должен нагнать своих сверстников.

Малыш в период ранней новорожденности (Первая неделя жизни)

Новорожденный спит практически все сутки напролет. Он может проснуться для того, чтобы поесть и чуть-чуть поглазеть на мир. Если вы кормите кроху грудью по требованию, то число прикладываний может составить 10–17 раз за сутки. Кроме того, ребенок достаточно часто писает и какает и дает вам об этом знать плачем. Пока он не различает день и ночь, и поэтому ваши суточные ритмы не совпадают.

В первую неделю жизни ребенка – период ранней новорожденности™ – происходит его адаптация к условиям внеутробного существования. В связи с этим могут возникнуть явления, которые называют транзиторными (проходящими). Некоторые из них безобидны, а некоторые требуют вмешательства специалиста.

На протяжении первой недели жизни новорожденный, проходя через все эти транзиторные состояния, становится более приспособленным к условиям жизни вне утробы матери. К моменту завершения периода ранней новорожденности™ его масса должна приблизиться к таковой при рождении, физиологическая желтуха практически проходит.

К 5 дню жизни у ребенка должен самопроизвольно отпасть пуповинный остаток, а к концу первой недели – хорошо сомкнуться пупочная ранка, оставшаяся после отпадения пуповинного остатка.

Как выглядит новорожденный

Внешность новорожденного необычна: крупная голова, верхние и нижние конечности короткие, а грудная клетка по сравнению с головой кажется маленькой. На 3 месяце это различие выравнивается, и потом окружность грудной клетки будет все больше и больше превышать окружность головы.

Цвет кожи у здорового новорожденного – ярко-розовый. К концу вторых суток физиологическая эритема [2 - Физиологическая эритема – реакция кожи ребенка на удаление первородной смазки, которой он был покрыт еще внутриутробно, выражается ее покраснением. – Ред.] достигает максимума, а затем постепенно, в течение недели, цвет кожи становится нормального бледно-розового оттенка.

Кожа новорожденного отечна, глазки – припухшие.

При рождении и в течение нескольких последующих дней вы можете заметить, что у малыша ручки и ножки прохладные и имеют синюшный оттенок. Это норма. Причина – в

несовершенстве регуляции температуры тела и тонуса сосудов. Если вы заметили подобное явление, наденьте на младенца теплые пинетки, а на ручки – специальные рукавички-царапки.

На головке у малыша могут быть волосы. Но судить о том, какие они будут, еще рано, так как волосенки заменятся новыми, а их цвет и качество изменятся.

То же самое можно сказать и о цвете глаз. У всех новорожденных они серовато-голубые. Это связано с тем, что радужная оболочка их глаз еще не содержит пигмента. Спустя некоторое время глаза приобретут свой настоящий цвет.

Необычна и поза, в которой лежит младенец. Его кулачки сжаты, а руки и ноги притянуты к туловищу. Иногда он вздрагивает, совершает медленные хватательные движения руками. У него могут дрожать подбородок и ручки.

Период новорожденности отличается рядом характерных кожных проявлений. Далее рассмотрим их подробно.

Лануго

На коже новорожденного могут быть тонкие пушковые волосы – лануго. Больше всего их на спине и плечах. Если ваш ребенок родился раньше срока, то у него будет больше волос на теле.

ЧТО ДЕЛАТЬ. «Волосатость» проходит в течение первого месяца.

Родовая опухоль

Отек без четко локализованных границ на головке (или другой предлежащей во время родов части тела), часто покрытый точечными кровоизлияниями.

ПРИЧИНА ПОЯВЛЕНИЯ. Продолжительное давление, которое испытывает голова ребенка при прохождении через родовые пути.

ЧТО ДЕЛАТЬ. Не стоит волноваться по этому поводу. Родовая опухоль со временем пройдет. Обычно это происходит через два-три дня после родов.

Сыровидная смазка

Тело малыша покрывает серовато-белое вещество, похожее на сыр. Оно состоит из жира, экстрактивных веществ, углекислых и фосфорнокислых солей, холестерина и других компонентов. Хотя после рождения медики его удаляют, смазка может сохраниться у крохи в труднодоступных местах – за ушками, в подмышечных и паховых складках.

ЧТО ДЕЛАТЬ. После выписки из роддома во время первого купания более тщательно промойте все складочки на тельце малыша.

Корочки на голове

Небольшие белые или коричневатые чешуйки.

ПРИЧИНА ПОЯВЛЕНИЯ. Избыток кожного жира, вырабатываемого сальными железами.

ЧТО ДЕЛАТЬ. Чтобы избавиться от корочек, за несколько часов до вечерней ванны смажьте голову младенца детским маслом для тела, а во время купания расчешите волосики малыша, хорошенько промойте их шампунем и как следует ополосните водой.

Раздражение и шелушение кожи

В течение первых двух суток кожа новорожденного может покраснеть. Затем покраснение сменяется шелушением. Это значит, что слущивается верхний эпителий кожи. Чаще такое явление наблюдается на животике и груди малыша. Особенно сильное шелушение может возникнуть у переносенных малышей.

ЧТО ДЕЛАТЬ. Смазывайте кожу младенца прокипяченным растительным или оливковым маслом или специальным детским маслом или детским кремом.

Прыщики на носу

1. На щеках и крыльях носа малыша появились небольшие красные прыщи с белой головкой.

ЧТО ДЕЛАТЬ. Чтобы избавиться от них, достаточно несколько раз умыть новорожденного с детским мылом.

2. На лбу и носу ребенка обнаружили маленькие белые точки.

ПРИЧИНА ПОЯВЛЕНИЯ. Обычно они возникают по вине гормонов беременности, которые вызывают закупорку выводных протоков потовых желез новорожденного.

ЧТО ДЕЛАТЬ. Не волнуйтесь, в течение нескольких дней они пройдут сами по себе.

Токсическая эритема

Токсическая эритема отмечается у 30–50 % новорожденных на 3–5 день жизни.

Мелкие белые плотные узелки, возвышающиеся над поверхностью кожи. В основании может быть покраснение. Иногда образуются пузырьки с белым содержимым. Чаще всего они располагаются на груди и животе, реже – на лице и конечностях. Никогда не бывает на ладонях, стопах, слизистых. В течение 1–3 дней могут появляться новые высыпания.

ПРИЧИНА ПОЯВЛЕНИЯ. Адаптация иммунной системы.

ЧТО ДЕЛАТЬ. Как правило, токсическая эритема протекает без нарушения общего состояния ребенка и проходит через неделю, поэтому лечения не требуется. Однако при очень обильных высыпаниях кроха может испытывать беспокойство, так как они вызывают зуд. В таком случае назначают дополнительное питье (5 %-ный раствор глюкозы) и антигистаминные препараты.

↓ Токсическая эритема является своеобразной алергоподобной реакцией. Механизм ее

возникновения очень схож с механизмом возникновения истинной аллергии. Но токсическая эритема аллергической реакцией не является. Дети, которые ее перенесли, вовсе не обязательно станут подвержены аллергическим заболеваниям.

Расширенные потовые железы

Тонкостенные пузырьки с творожистым или прозрачным содержимым. Расположены на шейке волосистой части головы, реже – на груди и плечах.

ПРИЧИНА ПОЯВЛЕНИЯ. Несовершенство работы половых желез.

ЧТО ДЕЛАТЬ. Легко удаляются ватным тампоном, не повреждая кожу. Повторных высыпаний не бывает.

Белые угри – милии

Беловато-желтоватые узелки размером 1–2 мм, возвышающиеся над уровнем кожи. Обычно локализуются на крыльях носа, переносице, в области лба.

ПРИЧИНА ПОЯВЛЕНИЯ. Закупорка сальных желез из-за избыточной секреции.

ЧТО ДЕЛАТЬ. Не стоит беспокоиться. Они исчезнут через несколько дней после рождения малыша.

Если у него все-таки появилось легкое воспаление, то милии можно обрабатывать слабозеленым раствором марганцовки.

Телеангиэктазия

Маленькие розовые или красные «звездочки» под кожей. Обычно они располагаются на лбу, затылке, переносице.

ПРИЧИНА ПОЯВЛЕНИЯ. Локальное расширение подкожных капилляров.

ЧТО ДЕЛАТЬ. Лечения не требуется. Обычно к 1–1,5 годам телеангиэктазия проходит самостоятельно.

Пигментные пятна

Плоские участки кожи, имеющие окраску от цвета легкого загара до темно-коричневого. Могут располагаться на любых участках тела. Встречаются они достаточно часто.

Появляются при рождении или в первые годы жизни ребенка и не исчезают со временем.

ПРИЧИНА ПОЯВЛЕНИЯ. Повышенная концентрация кожного пигмента.

ЧТО ДЕЛАТЬ. Если пятен больше пяти или если они увеличиваются в размерах, ребенка необходимо показать врачу.

Гемангиомы

Земляничная гемангиома – землянично-красное выпуклое пятно, возвышающееся над поверхностью кожи.

Пещеристая гемангиома – эластичная, синюшно-красного с буроватым оттенком цвета, иногда тепловатая на ощупь.

Звездчатая гемангиома – рубиновая точка, от которой в виде лучей звезды распространяются мелкие артериальные сосуды.

ПРИЧИНА ПОЯВЛЕНИЯ. Нарушения развития сосудистой системы во внутриутробном периоде.

ЧТО ДЕЛАТЬ. Гемангиомы, как правило, прижигают сухим льдом или удаляют лазером. Эти процедуры практически безболезненны. После отпадения корочки на месте гемангиомы обычно остается лишь маленький, почти незаметный шрамик. Когда лучше провести эту процедуру, решает врач.

«Монгольские пятна»

Пятна голубого или бледно-серого цвета, похожие на синяки, расположенные на спине и ягодицах, иногда на ногах и плечах.

ПРИЧИНА ПОЯВЛЕНИЯ. Генетическая предрасположенность. Чаще всего встречается у представителей монголоидной расы.

ЧТО ДЕЛАТЬ. Эти пятна не причиняют никакого вреда и не требуют лечения. Обычно они остаются на всю жизнь, но со временем могут побледнеть.

«Клюв аиста» или «укусы аиста»

Клювом аиста педиатры шутливо называли розовые пятна неправильной формы на задней поверхности шеи. В сказках, именно за эту часть аисты цепляют клювом детей.

ПРИЧИНА ПОЯВЛЕНИЯ. Особенности пигментации.

ЧТО ДЕЛАТЬ. В течение первых двух лет жизни пятна светлеют и бывают заметны только, когда ребенок плачет или сильно напрягается. Поскольку эти родимые пятна полностью исчезают, они реже других создают косметические проблемы.

«Поцелуй ангела»

Поцелуем ангела называют пятна на верхнем веке, лбу, верхней губе малыша. Словно ангел поцеловал.

ПРИЧИНА ПОЯВЛЕНИЯ. Это проступают мелкие сосудики, капилляры.

ЧТО ДЕЛАТЬ. Такая особенность кожи ребенка обычно проходит к концу года. Даже после полного исчезновения пятнышек во время плача у крохи может появиться покраснение в этой области.

Голова малыша неправильной формы

Слегка деформированный череп.

ПРИЧИНА ПОЯВЛЕНИЯ. Результат продолжительных родов.

ЧТО ДЕЛАТЬ. Через некоторое время череп станет нормальным. Главное, следите за тем, чтобы голова ребенка не была повернута все время в одну и ту же сторону. Как только малыш научится переворачиваться, он начнет сам менять положение во время сна, и форма его головы быстро станет округлой.

Переходные состояния новорожденного

Ускоренное сердцебиение

Не волнуйтесь из-за того, что частота сердцебиений новорожденного очень высока – она может достигать 120 ударов в минуту.

Неравномерное дыхание

В первые дни жизни у малыша может наблюдаться неравномерность дыхания. Это связано с тем, что реберная мускулатура и мышцы живота почти не задействованы в процессе дыхания, и потому оно может быть недостаточно глубоким.

Малыш сопит носиком

Это нормальное явление, так как нос у новорожденного слишком маленький, короткий и плоский. Кроме того, слизистые оболочки еще очень нежны, в них много кровеносных сосудов, а это тоже затрудняет дыхание, особенно если у ребенка образовался небольшой насморк.

В глазах ребенка стоят слезы

По-научному это называют обструкцией слезно-носового канала (дакрио стенозом).

ПРИЧИНА ПОЯВЛЕНИЯ. К моменту рождения этот проток еще не полностью открылся и слезам, которые омывают глазки, некуда «уйти».

ЧТО ДЕЛАТЬ. Эта проблема требует внимания врачей, поэтому не откладывайте визит к офтальмологу.

Физиологическая желтуха новорожденных

На 2–3 день жизни у 50 % детей отмечается физиологическая желтуха.

Кожа новорожденного приобретает более или менее выраженный желтушный оттенок (от легкого желтоватого до выраженной желтушности). При этом склеры глаз тоже могут

пожелтеть. Ребенок продолжает нормально питаться, его моча и кал нормального цвета. Проходит желтуха примерно через неделю.

ПРИЧИНА ПОЯВЛЕНИЯ. Обычно она возникает, если в крови новорожденного слишком много билирубина – одного из компонентов красных кровяных телец.

ЧТО ДЕЛАТЬ. Физиологическая желтуха не требует лечения. Она не доставляет ребенку никакого беспокойства и проходит самостоятельно на 7—10 день.

↓ ⇨ Если желтуха не уменьшается к 5 дню, если она держится и в начале 2 недели, расскажите об этом врачу.

⇨ Срочно обращайтесь за медицинской помощью, если желтуха появляется сразу или несколько часов спустя после рождения малыша.

Только врач может определить, физиологическая ли это желтуха. Если желтуха наступает раньше чем на 3 сутки жизни, если она сопровождается нарушением общего состояния новорожденного, то ее уже нельзя считать физиологической.

Во всех подозрительных случаях у ребенка берут кровь на билирубин. По результатам этого анализа можно безошибочно определить, является желтуха физиологической или это проявление того или иного заболевания.

Если вы кормите младенца своим молоком, будьте готовы к тому, что под воздействием ваших гормонов желтуха затянется.

Физиологическая убыль массы тела

После рождения ребенок немного худеет. Это нормальное явление. Физиологическая убыль массы тела наблюдается у всех новорожденных и составляет 6–7 % массы тела малыша при рождении. Максимальное падение веса наблюдается к 3–4 дню, а с 5 дня ребенок постепенно начинает набирать вес. На этот срок обычно приходится день выписки из роддома. Стабилизация массы тела малыша является одним из критериев выписки.

ПРИЧИНА. Прежде всего, ребенок теряет вес вследствие того, что, пребывая в состоянии адаптации, он расходует очень много энергии на противостояние непривычным для себя внешним условиям. Помимо этого, в течение первых суток жизни у новорожденного отходит довольно большое количество первородного кала (мекония), заполнявшего кишечник. Масса мекония составляет около 100–150 г.

ЧТО ДЕЛАТЬ. Обычно к 7–8 суткам после рождения его масса приближается к массе при рождении.

↓ Если потеря массы продолжается дольше, если она достигает 8 % и более от массы тела при рождении, то говорят уже о патологической потере первоначальной массы, причину которой необходимо искать либо в состоянии новорожденного, либо в неправильной технике вскармливания.

Меры, необходимые для предупреждения большой потери массы тела

- ⇨ Приложите малыша к груди не позднее, чем через 12 часов после его рождения.
- ⇨ Организуйте правильный режим кормления: грудное вскармливание по требованию; если же ваш малыш «искусственник», кормите его каждые 3,5 часа, делая ночной перерыв на 6,5 часов.
- ⇨ Помимо грудного вскармливания, поите малыша. Потребность новорожденного в воде составляет около 50—100 г в день. Поите его из серебряной ложечки (не приучайте к бутылочке, так как из-за этого он может отказаться от груди) кипяченой водой.

Половой криз

Как правило, половой криз наступает на 4–5 сутки жизни ребенка.

Внешними проявлениями полового криза являются набухание и покраснение грудных желез, выделения белого цвета из них, отек наружных половых органов (у мальчиков – мошонки, у девочек – больших половых губ). Помимо этого у девочек из половой щели может выделяться нечто кровянисто-слизистое.

ПРИЧИНА. Это естественное и безопасное состояние, связанное с материнскими гормонами, которые какое-то время после родов продолжают циркулировать в кровяном русле ребенка.

ЧТО ДЕЛАТЬ. Эти явления не требуют специального лечения и пройдут через несколько дней. Отмечено, что у новорожденных, у которых симптомы полового криза ярко выражены, в меньшей степени отмечается убыль первоначальной массы тела и практически не бывает физиологической желтухи новорожденных.

Девочек чаще подмывайте теплым слабым раствором перманганата калия, выжимая его из ваты.

↓ Запрещается выдавливать секрет из молочных желез и обрабатывать грудь крохи какими-либо лекарственными средствами!

Транзиторный дисбактериоз кишечника

Это переходное состояние развивается у всех новорожденных.

ПРИЧИНА ВОЗНИКНОВЕНИЯ. При неосложненной беременности ребенок рождается со стерильным кишечником. С первых минут жизни новорожденного его кишечник начинают заселять микроорганизмы – не только полезные необходимые организму микробы (бифидобактерии и лактобактерии), но и условно-патогенные микроорганизмы (стафилококки, кишечные палочки с измененными ферментативными свойствами и др.). По мере заселения кишечника микробами соотношение здоровой и условно-патогенной микрофлоры меняется то в одну, то в другую сторону. Поэтому все новорожденные переносят так называемый транзиторный дисбактериоз (воспаление) кишечника.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ. Транзиторный дисбактериоз кишечника проявляется в характерном изменении стула в середине первой недели жизни ребенка.

Новорожденный в первые 24 часа и позже, до 36 часов, выделяет темно-зеленое, мягкое

и клейкое вещество, которое называют меконием. Затем испражнения становятся все более и более светлыми, желтовато-зеленоватого цвета, пока не приобретают желтовато-золотистый цвет. По консистенции они напоминают взбитое яйцо. Иногда испражнения бывают зеленого цвета. Это не свидетельствует о каком-либо отклонении, если их число и частота остаются обычными. Зеленый цвет испражнений вызван окислением желчных пигментов. Это окисление едва ли не постоянно, если испражнения находятся в пеленке (обычно желтое испражнение становится зеленым за 15–20 минут).

После отхождения первородного кала или мекония на протяжении первых 2 дней после рождения на 3 сутки происходит изменение характера стула. Он становится неоднородным, учащенным, зеленовато-желтым, с примесью слизи и воды. Таким характер стула сохраняется на протяжении 2–3 дней, после чего кал становится более однородным.

Нередко с транзиторным дисбактериозом кишечника совпадает период беспокойного поведения новорожденного, который сопровождается повышенным газообразованием, срыгиваниями.

К концу первой недели жизни ребенка симптомы, характерные для транзиторного дисбактериоза кишечника, постепенно исчезают, но формирование микрофлоры продолжается на протяжении всего первого года жизни.

Число испражнений может быть разным. Часто это одно испражнение после каждого приема пищи, т. е. 6–8 раз в день. У новорожденного и грудного ребенка, находящегося на искусственном вскармливании, они обычно бывают реже, чем у ребенка, вскармливаемого грудью – 1–4 раза.

Стул новорожденного ребенка, находящегося на грудном вскармливании, желтый, кашицеобразный, имеет кисловатый запах. Небольшое количество слизи и беловатые крошки в нем – норма.

Стул малыша, находящегося на искусственном вскармливании, коричневый и более плотный.

↓ Срочно сообщите врачу, если:

- до 36 часов не было выделения мекония;
- после выделения мекония не было испражнений;
- выделенный в первый день меконий имел плотную консистенцию и содержал беловатые зерна, напоминающие замазку;
- испражнения зеленого цвета, жидкие и происходят чаще обыкновенного;
- кал черный, как сапожная вакса. Черный кал свидетельствует о кровотечении в верхней части кишечника;
- в испражнениях есть кровь!

ЧТО ДЕЛАТЬ ДО ПРИХОДА ВРАЧА. Продолжайте кормление грудью, но исключите из рациона искусственные молочные смеси в качестве докорма. Часто поите ребенка между кормлениями.

Если кроха находится на искусственном вскармливании, замените молоко на тот же объем соевого молока или безлактозной смеси. Давайте больше пить.

Во всех случаях взвесьте раздетого ребенка перед кормлением и отметьте массу его

тела.

Мочеиспускание

Почки очень активно функционируют с момента своей закладки в организме плода. К моменту рождения ребенка его почки выделяют около 20–25 мл мочи каждый час. Однако сразу после рождения отмечается ранняя неонатальная олигурия (выделение малого количества мочи).

В течение первых трех дней жизни ребенок выделяет всего 20–30 мл мочи в сутки. Причем в течение первых 12 часов жизни у V, новорожденных мочеиспускание вообще не происходит, а некоторые вполне здоровые малыши выделяют первую порцию мочи только на вторые сутки жизни.

Моча у младенца бесцветная и ничем не пахнет. Однако у некоторых детишек в первые 10 дней жизни возможна кирпично-желтая окраска мочи. Это тоже норма.

Олигурия объясняется присутствием в организме ребенка большого количества антидиуретического гормона, который отвечает за ограничение количества выделяемой мочи. Это необходимо для того, чтобы в период ранней адаптации, когда ребенок теряет массу, ограничить потерю жидкости, чтобы предотвратить возможное обезвоживание.

Начиная с четвертых суток жизни ребенка, количество выделяемой им мочи увеличивается до 45–65 мл в сутки. Впоследствии количество мочи будет отражать получаемый ребенком объем питания. Чем больше молока высасывает новорожденный, тем больше мочи он выделяет.

↓ Срочно сообщите врачу, если:

- спустя 24 часа ребенок не мочился;
- выделял мочу по капле.

Малыш в период поздней новорожденности

Период поздней новорожденности™ длится со второй недели жизни ребенка до окончания первого месяца его жизни.

Для ребенка в возрасте с начала второй до конца четвертой недели характерны следующие особенности.

⇒ Практически все время новорожденный спит, просыпаясь только для кормления.

⇒ Число кормлений в сутки может колебаться от 7 до 20 в зависимости от лактации у матери и особенностей пищевого поведения ребенка. Есть дети, которые достаточно спокойно относятся к процессу кормления в силу своего темперамента, а есть такие, которые сосут часто и жадно. И то, и другое поведение является вариантом нормы.

⇒ Часто в этом возрасте новорожденный путает день с ночью: днем крепко спит и мало ест, а в ночное время много бодрствует и постоянно проявляет чувство голода и готовность сосать. Продолжительность этого периода очень индивидуальна. Один

ребенок может привыкнуть к нормальным суточным ритмам на протяжении первого месяца жизни, другому на это может потребоваться год.

Основные рефлексы новорожденного

Новорожденный кроха физически беспомощен, его движения хаотичны, он не может поднять голову. Впрочем, он уже кое-что умеет. Он обладает рефлексами, которые ему необходимы для выживания.

Среди них наиболее значительными являются: поисковый рефлекс – при поглаживании щечки новорожденный обычно поворачивает головку в сторону прикосновения;

сосательный рефлекс – найдя грудь при помощи поискового рефлекса, младенец начинает сосать;

хватательный рефлекс – если прижать указательный палец к ладони новорожденного, когда он лежит на спине, он попытается сжать палец. Хватка новорожденного бывает иногда настолько крепкой, что может выдержать вес всего тела;

тонический шейный рефлекс, обуславливающий специфическую позу новорожденного – позу фехтовальщика;

испуг, или рефлекс Моро – внезапный или громкий шум и ощущение падения заставляют маленького ребенка вытянуть руки и ноги, выгнуть спину и запрокинуть голову, затем прижать к груди руки со сжатыми кулаками;

рефлекс ползания – если положить младенца на живот, согнутся его ручки и ножки, он способен чуть продвинуться вперед, а вам покажется, что он уже ползет;

рефлекс ходьбы – когда вы возьмете новорожденного под мышки, а ножки малыша коснутся пола, он начнет двигать ими, как будто бы идет. Лучше всего этот рефлекс проявляется после 4 дней жизни;

рефлекс Бабинского – если мягко погладить подошву малыша по направлению от пятки к пальцам, пальцы резко выпрямятся вверх, а ступни повернутся внутрь.

Помимо перечисленных, ребенок обладает рефлексами вздрагивания, мигания, зевания, кашля, чихания и др.

Эти рефлексы вы можете проверить самостоятельно или обратиться за помощью к специалисту.

Некоторые рефлексы исчезают на первом году жизни, а другие сопровождают нас всю жизнь.

Роднички

Роднички – это промежутки, которые образуются в местах соединения костей черепа. В этих промежутках мозг малыша прикрыт только своими собственными оболочками и кожей.

У малыша имеется несколько родничков: большой, или передний («мягкое темечко»), малый, или задний, боковые (они, как правило, уже закрыты к моменту появления малыша на свет в исключительных случаях закрытие происходит на первом месяце жизни малютки).

Большой родничок образуется на стыке теменных лобных костей.



Большой родничок



Малый родничок

Малый родничок образуется на стыке теменных и затылочных костей. Нередко малый родничок, как и боковые, закрыт к моменту рождения малыша.

По уровню родничок должен соответствовать костям черепа, т. е. не быть втянутым, но и не выбухать. Его можно легко вдавить пальцем.

↓ Самостоятельно делать этого не следует, это могут делать только медики!

Во время крика родничок становится более напряженным и может слегка выбухать.

Специального ухода за родничками не требуется. Соблюдайте осторожность при мытье головы и расчесывании.

Зачем нужны роднички

⇨ Благодаря родничкам голова малыша может менять форму во время родов, когда проходит по материнским путям. Это облегчает процесс и ребенку, и маме. Как правило, спустя некоторое время после родов, голова малышки обретает нормальную форму.

⇨ В отличие от взрослых, у младенца еще плохо работает система терморегуляции. Часть ее функций на себя берет родничок. Если у малыша повышается температура тела, то через тонкую мембрану родничка происходит естественное охлаждение мозга.

⇨ Родничок – это «смотровое окно» головного мозга. Благодаря специальному исследованию (нейросонограмме) можно достоверно обследовать мозг ребенка.

Изменения родничков по мере роста ребенка

Изменения размеров родничков рассматривают по периодам.

1 период (период новорожденности). За это время закрываются боковые роднички (если при рождении они были открыты). Малый родничок имеет форму треугольника. У новорожденных он остается открытым на протяжении всего первого месяца жизни.

Большой родничок имеет форму ромба. Его размеры 2,5–3,2 см.

Размеры родничка могут увеличиться, когда голова малыша примет форму через какое-

то время после родов.

2 период (с 1 до 3 месяцев). В это время закрывается малый родничок и уменьшается большой родничок (до 2,2–2,4 см).

3 период (с 3 до 6 месяцев). В это время размеры большого родничка уменьшаются до 1,8–2,1 см.

4 период (с 6 до 9 месяцев). Размеры большого родничка уменьшаются до 1,4–1,6 см.

5 период (с 9 месяцев до года). В это время или немного позже закрывается большой родничок.

Опасные симптомы

В норме родничок соответствует уровню костей черепа. Поэтому патологию можно разделить на две основные группы: чрезмерное напряжение родничка или вдавление.

Вдавленный родничок как правило, является следствием обезвоживания организма. Такое состояние развивается в результате сильных поносов или рвоты.

↓ Следует срочно вызвать врача! До его прихода нужно отпаивать кроху кипяченой водой и специальными солевыми растворами.

Чрезмерное напряжение родничка сопровождается следующими симптомами: отсутствие артериальной пульсации и неизменность родничка при крике (в норме при крике родничок должен выбухать).

↓ Причину такого состояния должен выяснять опытный доктор, поэтому следует незамедлительно показать ребенка специалисту!

Как понять желания и потребности малыша

Так как младенец не может пока общаться с помощью голоса, то вам придется научиться понимать его желания и потребности, просто наблюдая за ним и прислушиваясь к нему. Довольный и радостный малыш будет наградой за ваше умение быстро и правильно читать его язык жестов, мимики и плача.

Научитесь наблюдать за ребенком

⇨ Представьте себе, что наблюдаете за инопланетянином. Такой подход поможет вам избавиться от предвзятого мнения о том, как должен вести себя малыш.

⇨ Пристально наблюдайте за ребенком в течение трех минут. Даже за это время можно узнать о нем очень многое.

⇨ Наблюдайте за ребенком в определенном порядке. Например, рассматривайте его,

начиная с головы, вдумываясь в то, что говорит вашему взору каждая часть тела (голова, верхняя часть туловища, руки, ноги), и, обращая внимание на то, совпадает ли информация, которая исходит от всех частей тела.

⇒ Принимайте во внимание обстановку, в которой находится ребенок: время суток, температуру воздуха в помещении, освещение, звуки.

Язык плача

Плач является единственной возможностью младенца до полугода добиться, чтобы ему оказали жизненно необходимую помощь. Если ваш ребенок заплакал, он требует ответа.

Младенцы плачут, чтобы сообщить нам о своих потребностях. Каждую из них обозначает особый тип плача. Существуют базовые типы плача, общие для всех детей и обладающие четкими характеристиками. Они обозначают голод, гнев, боль и др. Но в то же время каждый ребенок наделен своим неповторимым плачем, который и отличает его от любого другого.

Независимо от причины плача возьмите малыша на руки, прижмите ласково к себе, скажите несколько нежных слов и улыбнитесь, чтобы он почувствовал себя в полной безопасности.

И только после этого устраняйте причину плача.

Английские ученые, изучая особенности поведения родителей из разных стран с плачущими детьми первых дней и недель жизни, пришли к выводу, что папы и мамы, практически не дающие плакать новорожденным, в дальнейшем имеют гораздо меньше проблем с детьми по сравнению с теми родителями, которые не обращают внимания на плачущего ребенка.

Дети, которых на первом году жизни чаще берут на руки, по мере взросления более уравновешенны по сравнению с теми, которых этим не «баловали».

Первое, что следует сделать, – проверить, сухо и комфортно ли маленькой попке. Потом – приложить малыша к груди, и только после этого – пытаться определить причину плача, если она была в чем-то другом.

Виды плача

«Переодень меня». Малыш громко плачет от боли, так как моча и кал вызывают раздражение и сыпь.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ. При необходимости тщательно вымойте малыша, промокните кожу пеленкой, смажьте маслом, смените подгузник. Если дело в зуде – распеленайте малыша, вымойте, и пусть он полежит в кроватке голышом на махровом полотенце. Еще чаще меняйте подгузники. Используйте специальный крем.

«Я хочу есть». Чаще всего голодный плач начинается с призывного плача ребенка. Если мама берет младенца на руки, не предлагая при этом грудь, плач переходит в сердитый крик. А если и крик младенца, и его поиск груди (малыш ловит воздух) не наталкивают маму на мысль, что ребенок проголодался, он начинает захлебываться плачем.

Обычно голодный плач отличается от других видов плача своей требовательностью и настойчивостью.

При голодном плаче младенец, если вы дотрагиваетесь до его личика, сразу же поворачивает к вам голову, начиная искать грудь. А найдя ее, сосет с жадностью, и только после утоления голода всем своим умиротворенным видом показывает, как ему хорошо.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ. Покормите ребенка, приложив к груди, или дайте ему бутылочку, если он находится на искусственном вскармливании.

«Мне одиноко». Плач обиженный. Личико малыша в этот момент приобретает оскорбленное выражение.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ. Возьмите ребенка на руки, прижмите к груди и нежно поговорите с ним. Возможно, малыш, начав сосать вашу грудь, сразу же успокоится.

«Меня мучают газы в животике». Плач надрывно-страдательный. Карапуз зажмуривает глазки, личико его краснеет, ножки поджимаются к животику.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ. Погладьте нежно животик по часовой стрелке. Поднимите согнутые ножки к животику, потом опустите их. Прodelайте это упражнение несколько раз.

«Я устал». Плач неровный, неритмичный, тон и громкость его все время меняются. Помимо этого малыш проявляет и другие, не голосовые, признаки усталости: сосет пальцы, трет глаза, тербит себя за уши.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ. Так как младенцу хочется спать, то, скорее всего, ваши попытки поиграть с ним ему не понравятся, и он будет отворачиваться. Если вы попытаете утешить его другими способами, ребенок перевозбудится еще больше, потому что на самом деле он желает отдохнуть. Поэтому уложите его спать.

По мере того как у вашего ребенка будет налаживаться расписание сна, вы научитесь определять, как именно он сообщает вам о том, что устал, а когда просто хочет, чтобы его оставили в покое.

«Мне больно». Обычно плач от боли звучит одинаково независимо от характера боли, от того, внешняя она или внутренняя. Такой плач начинается без предупреждения, он громок, длителен и пронзителен. Если младенцу больно, он издаст громкий длинный вопль, потом сделает длинную паузу, набираясь сил для следующего. При этом вопле малыша вы наверняка заметите и другие признаки боли: тело у ребенка напряжется, он подтянет к себе руки и ноги, широко раскроет рот, и по выражению его лица будет ясно, что ему очень неприятно.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ. Проверьте, не являются ли причиной какие-то внешние факторы. Может быть, палец на руке или ноге защемило молнией? Может, у малыша появилась сыпь? Возможно, одежда причиняет ему неудобство? Разденьте ребенка и проверьте, все ли в порядке.

Крик внутренней боли истолковать сложнее. У младенца может быть отит, может болеть горло или живот.

↓ Если плач такого типа продолжается, срочно вызовите врача!

«Я заболел». Этот вид плача отчасти похож на плач от боли, но слабее и представляет собой хныкающий носовой звук. Заболевший младенец, возможно, будет красный и горячий.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ.

↓ Если температура не спадает или появились другие симптомы болезни, обратитесь к врачу!

«Мне скучно». Хныканье и плач, которые обычно быстро прекращаются, как только на младенца обращают заботливое внимание.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ. Уже в возрасте нескольких недель ребенок бодрствует минимум 8 часов в сутки, и ему не хочется глядеть только на белый потолок. Он хочет, чтобы им занимались. Важнейшим и любимейшим стимулом остается доверительное общение с близким лицом.

«Мне тревожно, потому что моя мамочка беспокойна». Ребенок плачет громко и встревоженно.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ. Постарайтесь успокоиться! Дышите глубже. Улыбнитесь. Подумайте о том, что вот оно, счастье, рядом с вами – ваш чудесный ребенок. Все хорошо.

«Мне не нравится эта процедура». Сердитый или недовольный плач ребенка сопровождают соответствующие движения и выражение его лица. Например, ребенок «скалится», выгибает спину или вертит головой, тем самым изо всех сил показывая, как ему не нравятся ваши действия. Обычно такой плач не затягивается надолго и стихает, как только устранена его причина.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ. Многие дети не любят одеваться, раздеваться, купаться, лечить насморк. Но эти процедуры отменить нельзя, как бы громко малыш ни выражал свое возмущение. Выход один – постарайтесь проделывать все быстро, а затем приласкайте ребенка, чтобы он успокоился.

«Мне страшно!» Это громкий и пронзительный плач. Обычно он начинается внезапно. Быстро обрывается, потому что ребенку нужно набрать в грудь воздуха. Испуганный плач прекращается так же внезапно, как и начался.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ. Некоторые дети очень чувствительны к шуму, температуре или неожиданным раздражителям.

Возможно, ребенку холодно. Если у него горячая, влажная спинка, значит, ему жарко. Переоденьте кроху.

Также ребенка может беспокоить чересчур яркий свет: проверьте, чтобы лампа над пеленальным столиком или солнце не били ему в глаза.

Мальчики и девочки

Различия между мальчиками и девочками в младенчестве

Различия между девочками и мальчиками заметны уже с первых дней их жизни. Девочки рождаются более зрелыми, чем мальчики. Как известно, в соотношении новорожденных обоих полов последние всегда лидируют. Поэтому особь женского пола должна появиться на свет более приспособленной, чтобы выжить и не нарушить баланс.

Разница в развитии между малышами обычно составляет 3–4 недели. Некоторый разрыв

сохраняется и дальше: мальчики начинают ходить на 2–3 месяца позже, чем девочки; на 4–6 месяцев позже начинают говорить.

Уже с первых месяцев после рождения работа мозга у мальчиков и девочек значительно различается. Это видно и в поведении, и в играх малышей. Масса мозга тоже неодинакова. Эти особенности и определяют разный склад психики. Девочка с самого начала ориентирована на выживаемость, а мальчик – на дальнейшее совершенствование и прогресс.

Мальчики хуже девочек распознают оттенки эмоций; они меньше девочек реагируют на громкие звуки; почти вдвое меньше, чем девочки в период младенчества, смотрят на маму.

Девочек быстрее, чем мальчиков, успокаивают тихие, «воркующие» слова, колыбельные песни, мелодичное пение.

Девочки уже даже в четыре месяца способны узнавать лица знакомых людей на фотографиях, а мальчикам в этом возрасте такое почти недоступно.

Мальчики лучше видят левым глазом, а девочки одинаково видят и левым, и правым глазом.

У девочек лучше развито периферийное зрение, а у мальчиков – пространственное.

Мальчикам больше нравятся механические игрушки, а девочкам мягкие, особенно яркие.

Мальчики легче раздражаются, а девочки чаще грустят.

Девочки больше мальчиков чувствительны к физическим воздействиям на кожу.

Мальчики позднее девочек начинают произносить свои первые слова и словарный запас их меньше, чем у девочек.

Девочки, научившись стоять, по сравнению с мальчиками «ходят» хуже и проявляют меньший интерес к исследованиям окружающего мира.

Мальчики чаще девочек игнорируют голоса не только знакомых людей, но и своих родителей.

У девочек преобладает визуальная память, у мальчиков – слуховая.

Обычно мальчики выражают свои эмоции через действия, а девочки – словами.

Общение с мальчиками и девочками

Уже в период младенчества, учитывая различия между девочками и мальчиками, нужно по-разному общаться с ними.

При общении с девочками:

- ⇨ Учитывайте их способность различать даже оттенки эмоций, а также возможность успокоить их тихими воркующими словами, а не криком, который они не переносят.
- ⇨ Опирайтесь на их легкое усвоение речи, расширяйте их словарный запас, пускай пока еще только пассивный.
- ⇨ Помните об их высокой чувствительности к физическим воздействиям.
- ⇨ Обратите особое внимание на их высокую эмоциональность, ранимость, хорошую визуальную память.

При общении с мальчиками:

⇨ Помните, что им трудно распознавать оттенки эмоций и они хуже девочек реагируют на тихие слова, а также и на ваш крик.

⇨ Учитывайте, что они менее чувствительны к физическим воздействиям на кожу и менее отзывчивы на ваши прикосновения.

⇨ Не забывайте, что они легко раздражаются.

⇨ Физический контакт – поглаживания и объятия – будущим мужчинам так же необходим, как девочкам.

Постарайтесь общаться с ребенком так, как в данной ситуации подсказывает вам родительская интуиция.

Пеленание

Одни мамы еще в роддоме отказываются от пеленания и с самого рождения передевают ребенка в распашонку или рубашечку и комбинезончик, другие используют его до полугода, а иногда и дольше. Если вы относитесь к последним, помните, что при пеленании главное – обеспечить малышу максимальный комфорт.

↓ Некоторые дети лучше спят, если их спеленать!

Есть мамы, которые считают, что пеленать грудничка надо туго, а то ножки будут кривыми. На самом деле пеленание не влияет на форму ног. Она передается по наследству. Искривление может возникнуть в результате рахита или дисплазии (недоразвития) тазобедренного сустава.

Сегодня педиатры советуют применять свободное пеленание, при котором ручки ребенка остаются снаружи. Считается, что тогда малыш лучше развивается. В целях безопасности наденьте малышу рукавички, чтобы он себя не поцарапал.

В зависимости от времени года перед пеленанием одевайте малыша в распашонку или в комбинезон. Пеленки лучше всего использовать трикотажные, так как они обеспечивают прекрасное облежание и идеально подходят для нежной детской кожи.

Если вы пользуетесь одноразовыми подгузниками (см. раздел «Уход за ребенком. Одноразовый подгузник (памперс)» на с. 157), выбирайте такие, которые помогут развести ножки крохи в стороны.

Используя марлевые подгузники, дополнительно прокладывайте между ними маленькую пеленку, сложенную прямоугольником.

Порядок свободного пеленания.

1. На ровную твердую поверхность положите пару свернутых пеленок или одеяло, чтобы крохе было мягче. Сверху поместите еще одну пеленку, сложенную так, чтобы оставался свободный конец примерно в треть длины пеленки. Ребенка положите в центр пеленки.

2. Оберните левую часть пеленки вокруг тельца, аккуратно подоткните оставшийся конец под спинку.

3. Аналогично заверните правую часть.
4. Полностью расправьте нижний свободный конец пеленки.
5. Загните его наверх таким образом, чтобы ножки не были слишком стянуты, и малыш мог ими немного двигать.
6. Правый угол пеленки заведите за спинку ребенка. Так же заверните и левый угол. У вас получится симпатичный «кокон».

При таком способе пеленания малыш, с одной стороны, слегка ограничен в движениях, а значит, не сможет произвольно перемещаться по кроватке. С другой стороны, его ручки остаются полностью свободными, что очень хорошо для развития маленького человечка.

Выбор одежды

Выбор одежды для малыша – приятное и ответственное дело. Внешний вид конечно же важен, но также стоит помнить и об удобстве детских нарядов.

⇒ Покупайте одежду из натуральных тканей, лучше всего – хлопчатобумажный трикотаж.

⇒ Одежда на кнопках или пуговицах спереди гораздо удобнее той, что надевается через голову.

⇒ Традиционным ползункам и распашонкам предпочтите боди с коротким или длинным рукавом, хлопчатобумажные комбинезоны с застежкой по всей длине.

Как правильно держать младенца на руках

Действовать нужно аккуратно и ласково. Вы можете брать кроху под спинку, под животик, под мышки.

Главное условие – придерживайте голову. До 2 месяцев мышцы малыша еще слабые, и это не позволяет ему держать ее самостоятельно.

Не придерживайте младенца рукой под попу, а лучше прижимайте попку ладонью к себе. Ребенок еще не умеет сидеть, а преждевременное подсаживание на вашу руку усилит нагрузку на позвоночник.

Как поднимать младенца

Ласково разговаривайте с малышом, когда вам нужно его поднять или переложить, тогда он не будет пугаться.

Помните о том, что первые месяцы он не держит головку и не управляет своими мышцами. Поэтому будьте осторожны. Поддерживайте его, чтобы голова не заваливалась и не свисали руки и ноги.

Малыш лежит на спине

1. Если малыш лежит на спине, подложите одну руку под нижнюю часть его тела. Другую руку подложите под шею и голову.
2. Медленно приподнимите его, следя за тем, чтобы головка не запрокидывалась.
3. Осторожно опустите его на согнутую руку так, чтобы его голова легла в сгиб локтя.



Поднимаем с бока

1. Подведите одну руку малышу под шею и голову, а другую – под нижнюю часть тела.
2. Убедитесь, что голова не запрокинется назад, потом подхватите кроху. Поднимайте не спеша.
3. Поднеся ребенка ближе к себе, переместите голову в локтевой сгиб. Теперь его голова у вас на руке, и он чувствует себя спокойно.



Поднимаем с живота

1. Подведите руку снизу так, чтобы в момент поднятия она служила опорой для подбородка малыша. Другой рукой поддерживайте нижнюю часть тела.
2. Поднимайте ребенка медленно, осторожно переворачивая. Прижмите его к себе, выводя руку вперед так, чтобы голова легла на сгиб локтя. Другой рукой поддерживайте нижнюю часть тела и ноги ребенка.



Как класть ребенка

Кладем на спину

1. Положите одну руку ему под голову и шею, другой рукой поддерживайте спину. Плавно и не торопясь опускайте ребенка и кладите на матрас.
2. Высвободите ту руку, которая поддерживала спину, затем, слегка приподняв ею голову малыша, высвобождайте другую руку. Не выдергивайте ее слишком быстро, рывком, чтобы голова, потеряв опору, не запрокинулась назад.



Кладем на бок

1. Укладывая малыша спать, опускайте его в кроватку так, чтобы он не скатился у вас с рук. Поддерживайте его головку на локте.
2. Сначала высвободите руку из-под нижней части тела малыша.
3. Приподнимите голову, освобождавая вторую руку, и мягко опускайте малыша.



Соска-пустышка

Ребенок испытывает наслаждение во время сосания груди матери. Если же мама не кормит грудью или в данный момент находится далеко от малыша, то нередко на помощь приходит специальный заменитель женской груди – соска-пустышка.

Однако любой предмет, имитирующий материнский сосок, может оказать на ребенка отрицательное влияние, особенно в период грудного вскармливания. Малыш, привыкший к пустышке с самого рождения, отучается правильно сосать, что требует от него больших усилий. В результате он может перестать брать грудь.

У детей, привыкших к пустышке, могут неправильно развиваться десны и зубы. Поэтому большинство педиатров рекомендует вообще обходиться без нее.

Но в некоторых случаях применение пустышки не только желательно, но и необходимо. Дети с повышенной возбудимостью успокаиваются; оправдано применение пустышки у ребенка с сильным сосательным рефлексом. Если выбор стоит между тем, сосать пустышку или палец, то предпочтительнее первое. К тому же качество материала, из которого делают соски, улучшается с каждым годом, а их форма становится удобнее и удобнее. Также есть мнение, что сосание помогает при метеоризме, когда в кишечнике малыша скопилось много газов. Пустышка стимулирует работу кишечника, что способствует выведению накопившихся газов.

Чтобы избежать проблем, связанных с использованием пустышки, соблюдайте правила:

⇨ Пустышку можно предлагать ребенку лишь в самых крайних случаях: если он очень сильно возбужден, переутомлен или если у него слишком сильно выражен рефлекс сосания.

⇨ Пустышка не должна быть обычным средством для успокоения ребенка. Гораздо важнее выяснить причины расстройства малыша и найти решение проблемы.

⇨ Вы должны помнить, что пустышка существует для удовлетворения потребностей крохи, а не для решения ваших проблем, поэтому ребенок сам должен решать, когда ему нужна соска.

⇨ Не следует давать пустышку малышу в то время, когда он спокоен и может обойтись без нее.

⇨ Сосок в запасе должно быть несколько.

⇨ Перед тем как дать пустышку малышу, прокипятите ее в течение 1–2 минут. Грязная пустышка представляет опасность для здоровья ребенка.

⇨ Храните соску перед использованием на чистом блюдечке под перевернутым стаканом.

⇨ Для того чтобы пустышка не потерялась, ее можно подвесить на ленточку со специальной клипсой. Некоторые родители надевают на шею ребенку веревочку с пустышкой. Так делать ни в коем случае нельзя: это может привести к удушью.

⇨ Нельзя долго держать соску на солнце или около иного источника тепла.

⇨ Регулярно осматривайте пустышку и, обнаружив повреждение, сразу же выбрасывайте, потому что оторвавшийся от нее кусочек может попасть в дыхательные пути ребенка.

⇨ Менять латексные соски нужно один раз в 2–3 недели, силиконовые – после 4–5 недель постоянного использования.

⇨ Не давайте силиконовые пустышки детям с прорезавшимися зубами.

⇨ Не смачивайте пустышку в чем-нибудь сладком (соке, меде, варенье), чтобы малыш быстрее успокаивался и засыпал. У крохи может возникнуть зависимость от определенного вкуса, что не только мешает отучить его от пустышки, но еще и будет способствовать развитию кариеса.

Прогулки с младенцем

Значение прогулок для развития ребенка

Прогулки необходимы для психического развития ребенка. Во время них расширяются границы окружающего его мира благодаря новым зрительным, обонятельным, слуховым и, самое главное, тактильным ощущениям, и малыш получает полезный опыт.

Благодаря прогулкам на свежем воздухе ребенок растет здоровым и готовым противостоять заболеваниям. Для него прогулки – отличный способ освободить переполняющую его энергию и провести время с мамой и папой.

Помимо этого, во время совместной прогулки вы получаете возможность узнать своего малыша получше. На улице вы можете играть с ним и разговаривать более непринужденно, чем дома.

До полугода малыш, скорее всего, будет спать на улице в коляске. Когда ему исполнится 6 месяцев, он уже сможет сидеть. Ребенок будет чаще бодрствовать во время прогулки и ему станет неинтересно все время лежать в коляске.

Позвольте крохе исследовать мир. Он может сидеть в коляске, опираясь на ее спинку, а может путешествовать у вас на руках.

↓ Хотя у новорожденного слабый иммунитет, это не означает, что первые месяцы он должен провести дома, в затворничестве. Ребенку необходим свежий воздух и солнечный свет.

Первая прогулка

В теплое время года можно начинать гулять с ребенком в первые дни после выписки из роддома, в холодное и сырое – со второй недели пребывания дома. Первая прогулка должна длиться не более 10 минут летом и 3–5 минут при температуре воздуха не ниже -10 °С.

Когда стоит отказаться от прогулки

⇨ Если на улице туман после затяжных дождей, лучше остаться в проветренной квартире. Дело в том, что тяжелый туман прибивает выхлопные газы к земле и малыш находится прямо в их облаке.

⇨ Не стоит гулять с младенцем при сильном ветре (15–20 м/с и больше) и при высокой влажности (свыше 85 %) или сильном дожде. В такую погоду быстрее наступает переохлаждение.

⇨ Если температура воздуха на улице -10 °С и ниже.

Летняя прогулка

⇨ Гуляйте с ребенком не меньше двух часов в день. Можно выходить на прогулку 2–3 раза в течение дня.

⇨ С 10 до 17 часов старайтесь не находиться под открытым солнцем, поищите для прогулок с ребенком тенистое место.

⇨ Малыш должен быть легко одет, а на его голове обязательно должна быть панамка (чепчик).

⇨ Завесьте коляску хлопчатобумажной тканью, чтобы защитить ребенка от яркого солнца.

⇨ Возьмите с собой бутылочку с водой, чтобы поить ребенка.

⇨ Запаситесь дополнительными аксессуарами для коляски – дождевиком, защитным козырьком от солнца и противомоскитной сеткой.

Прогулки в прохладную погоду

Зимой воздух намного полезнее, чем летом, так как он в 1,5 раза богаче кислородом, в нем больше отрицательных ионов, которые тонизируют детский организм, укрепляют нервную систему, снимают колики в животе и расширяют бронхи.

Не стоит выходить на долгое время с малышом на улицу при температуре воздуха ниже -5 °С. Младенец не приспособлен к прогулкам на морозе – его неокрепшая носоглотка реагирует на низкую температуру. Если он и не заболит сразу, то потом будет подвержен

простудам даже при небольших перепадах температуры.

Продолжительность первых прогулок не должна превышать 30 минут. Постепенно доведите пребывание на свежем воздухе до двух часов в день. Лучше несколько раз выходить на 30 минут, чем 1 раз на 2 часа.

Защитить младенца от холода можно так.

- ⇨ Поместите одетого кроху в теплый спальный мешок и укутайте одеялом, чтобы в коляске ему было уютно.
- ⇨ Прогуливаясь, выбирайте такое направление, чтобы ветер не дул младенцу в лицо.
- ⇨ Купите или свяжите малышу шапочку или шлем, из которых выглядывают только рот, глаза и нос.
- ⇨ Не надевайте на малыша слишком теплую одежду. Если он вспотеет, то потом, оказавшись под холодным ветром, может легко простудиться.
- ⇨ За 20 минут до выхода на улицу смазывайте лицо младенца защитным детским кремом на жировой основе, а излишки промокните салфеткой.

□ Если крем нанести на кожу непосредственно перед выходом на улицу, то может возникнуть обморожение.

⇨ Обязательно нужно позаботиться и о коже рук малыша. Смазывайте их кремом, содержащим глицерин.

⇨ Губы ребенка нужно намазать гигиенической помадой.

⇨ Рюкзак-кенгуру для ношения ребенка в холодное время года не годится. Во-первых, ребенок не будет тепло одет. Во-вторых, в нем невозможно двигаться.

⇨ Купите крохе овечье одеяло. Овечья шерсть обладает редкостным свойством впитывать влагу (до 30 % собственного веса), не становясь сырой на ощупь. Влага испаряется через шерсть и при этом почти не охлаждает кожу.

⇨ Определить, замерз ли ваш ребенок, можно по нескольким признакам.

⇨ Если нос малыша холодный, значит, он замерз; если очень горячий, значит, ему жарко; ну а если крошечный носик теплый – его обладателю тепло, уютно и комфортно.

⇨ Верным признаком того, что дитя замерзло, является икота.

⇨ Потрогайте шею и спину ребенка. Если кожа там холодная, значит, он мерзнет. Если горячая – вы его чересчур кутаете.

Безопасность ребенка по время прогулок

⇨ Избегайте мест массового скопления народа: магазинов, оживленных проспектов.

⇨ Старайтесь не пользоваться общественным транспортом.

⇨ Если вам все же необходимо взять ребенка в людное место, отдайте предпочтение не коляске, а слингу. Тогда у посторонних людей будет меньше соблазна подойти поближе к малышу и дотронуться до него.

⇨ Когда ваш ребенок начнет активно интересоваться окружающим миром, следите за тем, к чему он будет прикасаться!

Заботы и дела для родителей

☞ Малышу жизненно необходимы ваши ласковые прикосновения. Защищая его от опасностей, играя с ним и отдавая ему свое внимание, вы устанавливаете духовную связь со своим крохой.

☞ Без этих «примитивных» реакций со стороны того, кто его окружает, детский организм не может пышно расцвести – он будет чахнуть и терять силы точно так же, как цветок, лишенный солнечного света.

☞ Несмотря на то что большую часть дня малыш пока еще спит, вы вполне можете использовать короткие периоды бодрствования для его развития. Когда он бодрствует, включайте негромкую нежную музыку (лучше созданную специально для маленьких детишек).

☞ Почаще пойте ребенку смешные и колыбельные песенки, стройте веселые гримасы (подмигивайте, высовывайте язык, делайте большие глаза). Ребенок будет вам подражать!

☞ Разговаривайте со своим малышом. Комментируйте происходящее вокруг и свои действия. Очень важен тон вашей речи. Поэтому как бы вы ни устали, ни были раздражены, старайтесь разговаривать спокойно. Если вы будете кричать на младенца, то он вас не поймет, но испугается.

☞ Самое увлекательное занятие для девочки – общение с людьми. Она намного дольше, чем ее сверстник-мальчик, может удерживать внимание на лице человека. Поэтому лучший подарок для нее – улыбка мамы и время, проведенное вместе с ней.

☞ У мальчиков неодушевленные предметы вызывают больший интерес, чем люди. Им нравится осваивать развивающий коврик, подвесную гирлянду из погремушек или музыкальную карусель.

Детские игрушки

Вашему малышу предстоит многому научиться. Его первые попытки познать окружающий мир происходят через игру. Тут малышу, конечно, не обойтись без вашей помощи и веселых, умных и безопасных игрушек. Вы можете доставить массу радости себе и малышу, просто играя и улыбаясь друг другу!

В этом возрасте ребенку нужны:

- набивные игрушки черно-белых тонов;
- музыкальные шкатулки;
- большие разноцветные (но не слишком пестрые) кольца.

Покупные игрушки

Мобиль. Над кроваткой малыша подвесьте яркий вращающийся мобиль – подвижную конструкцию с прикрепленными на ней пластмассовыми фигурками, шариками, яркими

ленточками. Он крепится на край кровати. Из коробочки в центре конструкции звучит простая приятная мелодия, игрушки движутся по кругу, тем самым привлекая внимание малыша. Мобиль закрепляют на расстоянии 15–20 см от глаз ребенка. Не подвешивайте на него много игрушек – достаточно двух-трех. Меняйте их через 4–5 дней, ведь малышу необходимы новые «объекты» исследования.

Мобиль развивает зрение и слух, дает маме возможность немного передохнуть и заняться своими делами.

□ Следите за тем, чтобы игрушки мобиля не были слишком крупными и яркими, а музыка – громкой, так как такое сочетание способно напугать грудничка.

Погремушки. Покажите малышу погремушку, дайте ее рассмотреть, вложите ее в крошечные детские пальчики, при этом рассказывая про нее спокойным таинственным голосом. Игра началась!

Задача погремушки – привлечь внимание ребенка, которому пока еще очень сложно сосредоточиться. Но даже такая простая игрушка не заработает без маминой помощи. Ведь потрясти ее самостоятельно малыш сможет только через несколько месяцев.

Самодельные игрушки

По мнению психологов, именно рукотворные игрушки, несущие энергию любви, изготовленные из натуральных материалов, особенно полезны для развития ребенка.

Схематичное изображение человеческого лица. Нарисуйте на картоне лицо улыбающегося человечка, оно должно быть достаточно крупным (10–15 см в диаметре). Прикрепите картинку на расстоянии 20–25 см от глаз ребенка, и он будет внимательно ее разглядывать, когда вас нет рядом.

Подобные изображения способствуют развитию зрения ребенка. Новорожденный «узнает» человеческие лица и рассматривает их с большим интересом, чем другие объекты.

Мобиль. Сначала сделайте бумажную выкройку желаемых предметов, например зайчиков, мишек. Размеры не должны быть более 8–10 см. Перенесите выкройку на разноцветные лоскуты ткани, затем сложите детали лицевой стороной внутрь, сшейте, оставив небольшое отверстие для набивки, и выверните. Плотно набейте игрушки и зашейте отверстие. Сшив 5–7 таких игрушек, объедините их в единый мобиль с помощью ниток. Подвесьте его над изголовьем кровати малыша. Он будет двигаться от малейшего прикосновения и обязательно привлечет внимание ребенка.

Тряпичная кукла с волосами из пряжи, сшитая мамой, станет любимой подружкой вашего малыша. Ее можно брать с собой в кровать, обнимать, держать за ручку. Но сначала, конечно, внимательно рассматривать.

Книжка-игрушка представляет собой тряпичные страницы с нашитыми на них шуршалками, пищалками, блестяшками и другими увлекательными вещами. Важно, чтобы «картинки» в этой оригинальной книжке были выполнены из материалов разного цвета и фактуры. Когда кроха будет трогать их пальчиками, у него будут активизироваться тактильные ощущения и разовьется мелкая моторика.

Книжка с окошками (нашитыми на тканевую страницу ставнями) – безусловный хит.

При их открывании можно обнаружить мишку, зайчика или котика, или любую другую забавную зверушку (можно воспользоваться готовой аппликацией).

Добрые советы

Набивать сшитые собственными руками игрушки (мобиль или куклу) лучше обычным синтепоном, который предварительно надо «пощипать» руками на мелкие кусочки. Чтобы изделие не деформировалось, набивка должна быть плотной. Синтепон держит форму лучше ваты, и он быстро сохнет после стирки.

Избегайте в игрушках мелких деталей. Глазки тряпичным куклам и зверятам лучше вышить, а не использовать пуговицы. Там, где пуговицы или кнопки неизбежны, они должны быть надежно закреплены.

Отделка игрушек помпонами, бахромой или контрастной тесьмой обязательно порадует глаз и пальчики вашего малыша.

Для своих изделий выбирайте яркие, но не аляповатые цвета. Используйте не более двух-трех ярких цветов, при необходимости разбавляйте их нейтральными – белым, бежевым. Помните о том, что новорожденные лучше всего реагируют на контрастные узоры вроде шахматной клетки или полосок зебры.

□ Не используйте в качестве наполнителя детских игрушек высушенные травы и другие материалы растительного происхождения, так как у малышей может развиваться на них аллергия.

Игры для малышей

Игра малышам необходима. Без нее они просто не могут полноценно развиваться. Для такого ответственного дела подходит не каждая игрушка. Она должна не просто нравиться ребенку, но и соответствовать его возрасту и быть безопасной.

Игра – универсальный способ общения

Языком игры малыш овладевает раньше, чем произносит первые слова. В 4–5 месяцев он уже готов разговаривать с вами на этом удивительном наречии. Чтобы убедиться в этом, сыграйте с ним в «прятки». Закройте лицо руками, затем на мгновение отнимите их и снова заслонитесь от ребенка. Повторите несколько раз и посмотрите, что же будет? Малыш присмотрится к происходящему, уловит последовательность действий, угадает ваше появление и улыбнется, сделав открытие – а мама-то снова рядом, никуда не исчезла! Это первая игра вдвоем, правила которой понятны без слов.

Игра дает возможность и детям, и взрослым общаться на равных. Благодаря ей малыш обретает психологическую свободу, а ведь ее отсутствие приводит к неврозам, страхам и

депрессии. Ребенком быть нелегко! Для детской психики скучно и обременительно всецело зависеть от взрослых, не нарушать запреты, делать не то, что хочешь, а то, что положено. Выручает игра, которая позволяет меняться ролями. Например, малыши любят изображать то папу, то маму, то воспитательницу из детского сада. Таким образом, они избавляются от накопившегося нервного напряжения.

Игра – путеводитель по окружающему миру

По мнению психологов, все детские игры – деловые.

Первая и самая важная игрушка для ребенка – он сам. Когда кроха рассматривает собственные ручки и ножки и играет с ними, он разбирается, что к чему в его теле, учится ориентироваться в пространстве.

Чашки, ложки, крышечки, расчески, варежки, пинетки и другие предметы домашнего обихода в первые годы жизни интересуют его гораздо больше, чем погремушки и мишки.

Если вы хотите чему-нибудь научить ребенка, играйте с ним! Знания, подкрепленные живым интересом и положительными эмоциями, легче усваиваются и дольше сохраняются в памяти.

Дети, с которыми много играли родители, вырастают уверенными в себе.

Ребенок, не наигравшийся в положенное по возрасту время, подрастая, плохо ориентируется во взрослой жизни и становится потенциальным кандидатом на прием к психотерапевту.

Игра – гимнастика для воображения

По мнению психологов, детская игра является первой ступенькой на пути к восприятию высокого искусства. Она развивает творческие способности и предоставляет простор фантазии, пробуждая при этом в детских душах задатки музыкантов, актеров, художников, поэтов, изобретателей.

Интересно, что, чем проще и незамысловатее игрушка, тем больше она тренирует воображение.

Воспитание грудничка

Народная мудрость гласит: «Воспитывай дитя, пока оно умещается поперек лавки. Когда станет ложиться только вдоль, придется перевоспитывать».

Наши предки начинали процесс воспитания с рождения. Так разумнее, ведь перевоспитание – трудоемкое и неприятное дело.

Еще недавно было принято помещать новорожденного практически в эмоциональный вакуум, показывая ему, что главный не он. Считалось, что мы портим малыша, потакая его капризам. А, не откликаясь на его пронзительный плач, когда он сыт, здоров и не мокрый, ограничиваем границы дозволенного и готовим к жизненным трудностям.

Многие современные родители, очарованные гуманными принципами, впадают в другую

крайность. Ради ребенка молодые мамы готовы превратить первый год материнства в подвиг самоотречения.

На самом деле, в первые месяцы младенцу действительно необходим непрерывный физический и эмоциональный контакт с мамой. Но при этом в не меньшей степени малыш нуждается в том, чтобы родители определяли для него четкие рамки поведения.

Как правило, мама управляет повседневной жизнью и поведением ребенка. Ведь именно она определяет, когда ему пора есть, играть, спать и т. д.

Для того чтобы научиться дисциплинировать кроху, не противореча его врожденным ожиданиям и не нарушая его природные ритмы, начинать нужно с самого его рождения и действовать при этом осторожно и постепенно.

В первые 40 дней после рождения малыш практически не отлучается от матери. Но постепенно, начиная с нескольких минут в день, мама учится выполнять домашнюю работу вместе с малышом на руках или в слинге. А кроха привыкает, что мама не только ухаживает за ним, но и бывает занята важной работой. Не обязательно постоянно держать ребенка на руках. Вы можете перемещать за собой по дому шезлонг или переноску с малышом. К четырем месяцам кроха должен уметь ждать, пока мама, например, закончит приготовление супа и сможет снова с ним позаниматься.

Поначалу ненадолго оставляйте ребенка одного, но всегда берите его на руки до того, как он захнычет от одиночества. Тогда в сознании малыша вместо связи: «Я заплакал – мама сразу подбежала и взяла меня на ручки» закрепляется: «Мама всегда точно знает, когда меня пора взять. Если она считает, что я должен подождать, что ж, подожду». Лучше оставлять малыша утром.

так как к вечеру он устанет и ему больше, чем в первой половине дня захочется на ручки.

Если малыш постоянно находится при хлопочущей маме, то его воспитание и социализация происходят естественно и успешно. Такие «совместные дела» – прекрасные возможности для раннего развития. У ребенка складывается примерно такая картина мира: «Мы делаем полезные дела, и это очень увлекательный процесс! Вода в кране шумит, нож стучит о доску, морковка оранжевая, а огурец – зеленый...»

Правила развития ребенка

☞Играйте с малышом. Все дети любят играть, и именно в процессе игры лучше преподносить им знания об этом мире.

☞Развивайте ребенка от чистого сердца. Если кроха не почувствует вашего искреннего желания заниматься с ним, то и усваивать информацию он будет невнимательно и без энтузиазма.

☞Представьте себя малышом. Постарайтесь воспринимать обучение через призму детского мировоззрения.

☞Развивать малыша нужно постепенно. Начинайте с разговора – речи, обращенной к нему. Первые несколько месяцев кроха практически все время спит, а в перерывах – ест. Свои начальные познания о мире он обретает, слушая голоса родителей. Разговаривать с ребенком нужно как можно чаще и обо всем, что его окружает. Меняйте интонацию голоса, темп, тембр, громкость. Комментируйте свои действия. При этом называйте вещи своими именами, говорите не только о том, что видите, но и о своих чувствах.

☞ Придумывайте малышу ласковые имена или прозвища. Для развития ребенка в раннем возрасте очень важна эмоциональная среда.

Главные источники информации для малыша сейчас – зрение и слух.

Развитие зрения

Зрение обеспечивает поступление 90 % информации об окружающем мире, и младенцы знакомятся с действительностью прежде всего благодаря способности видеть.

Особенности зрения малышей.

☞ К моменту рождения глаза у детей уже полностью развиты. Однако новорожденные воспринимают окружающий мир не так, как взрослые. В первые дни жизни взгляд у маленького человечка блуждающий (несфокусированный), младенец не может различать цвета, видит каждым глазом отдельно (это называется монокулярное зрение). Маленькие дети близоруки. Постепенно у них развивается восприятие перспективы. В дальнейшем пространственное зрение быстро развивается. Этому весьма способствует умение малыша ходить и исследовать окружающие удаленные объекты с помощью не только глаз, но и рук.

☞ От рождения до одного месяца ребенок четко видит предметы, расположенные на расстоянии не более 30 см от его лица.

☞ Сосредоточить взгляд на таком объекте новорожденный может всего на несколько секунд.

☞ Внимание крохи привлекают прежде всего не яркие игрушки, как считают большинство родителей, а контрастные черно-белые предметы. Клетка, полоска, черно-белые изображения способны привлечь его гораздо сильнее. Именно на этом основана проверка зрения младенцев у офтальмолога, которую врачи настоятельно рекомендуют проходить регулярно.

☐ ☞ Первый раз посетить офтальмолога желательно, когда вашему малышу исполнится 1 месяц.

☞ Второе обследование зрения проведите через год.

☞ Цветовосприятие у ребенка появляется примерно в 2-месячном возрасте и начинается с восприятия красного цвета. В 6 месяцев малыш отчетливо реагирует на красный, желтый и зеленый цвета, несколько позже – на синий. Полное цветовосприятие формируется к 2–4 годам.

☞ К 2 годам дети могут различать рисунки, а к 3 – иметь уже высокую остроту зрения – вплоть до 1,0 (примерно 10 % малышей).

Развивающие игрушки, которые способствуют тренировке зрения:

- мобили с черно-белыми подвесками-игрушками, которые постепенно, по мере роста малыша, заменяют цветные игрушки;
- схематичное изображение человеческого лица, крупные черно-белые фото мамы и папы;
- сшитые мамой кубики из ткани, деревянные кубики;

- фигурки из картона, разрисованные простыми черно-белыми изображениями.

□ Игрушек, которые вы одновременно предлагаете малышу, не должно быть больше 2–3. Меняйте игрушки 1 раз в 3 дня, не чаще.

☞ Если вы используете бутылочку для кормления, можно сшить или изготовить из бумаги «обертку» для нее с вертикальными или горизонтальными полосами.

☞ Если ваш малыш уже умеет морщить лобик, хмурить бровки, непроизвольно улыбаться, копируйте его мимику. «Живое зеркало» вызовет новые эмоции, увлечет кроху, он станет с удовольствием вам подражать.

☞ Для развития навыка слежения подойдет небольшой яркий предмет, например игрушка, мячик, кусочек ткани. Сначала медленно проносите его перед личиком малыша вправо и влево, чуть позже передвигайте этот предмет по направлению от подбородка крохи ко лбу и по кругу.

☞ Ближе к месячному возрасту ребенок в вертикальном положении на расстоянии 30 см от зеркала способен разглядеть в нем изображение. Не стоит ожидать, что кроха сразу же узнает вас, а тем более себя в отражении. Важно совместное разглядывание малыша, мамы или папы в зеркале. Почаще хвалите его носик, ротик, глазки, ушки. Это принесет большую пользу и радость вашему крохе. Признания в любви никогда не бывают лишними!

Развитие слуха

☞ Для развития слуха у ребенка используйте погремушки с разным звучанием. Вы сами можете сделать музыкальные игрушки. Положите в баночки различные наполнители, чтобы звуки отличались друг от друга.

☞ Музыка очень хорошо развивает слух и музыкальность. С самого рождения давайте слушать ребенку спокойные приятные мелодии. В продаже есть диски с классикой для малышей, колыбельные песни, звуки природы. Знакомьте кроху с разными ритмами. Включайте быструю, громкую, мелодичную, медленную музыку.

Развитие ребенка к концу 1-го месяца

✓ Начинает реагировать на голос матери – прислушивается, затихает, если до этого плакал.

✓ Зрение крохи уже позволяет ему четко определять очертания лица матери и выделять его из всего окружения.

✓ Впервые осознанно улыбается, увидев склонившееся к нему лицо матери. Это грандиозное событие, так как первую осознанную улыбку можно назвать первым настоящим психологическим контактом между ребенком и его матерью.

✓ Замечает яркие предметы, может различать некоторые цвета, орнаменты, узоры.

✓ Фиксирует взгляд на ярких предметах.

✓ Копирует простейшие движения взрослых: вытягивает губки, высовывает язычок.

✓ Замечает источник света и движущееся сбоку в направлении его взгляда кольцо;

следит за объектом глазами. Максимальный угол отслеживающих движений 45°.

✓ Вздрагивает или мигает, когда слышит резкий звук, пытается прислушаться к тому, что происходит вокруг.

✓ Начинает гулить.

✓ Лежа на животе, может удерживать голову в вертикальном положении в течение нескольких секунд.

✓ Тело находится в основном в согнутом положении.

✓ В положении на спине непроизвольно подносит руку ко рту.

✓ Соппротивление раскрытию кулака сильнее со стороны мизинца.

✓ Потягивается, пытается оттолкнуться ногами и ползти.

✓ С момента рождения и до 2 месяцев спит около 20 часов в сутки.

Такими навыками обладает большинство детей к концу первого месяца жизни. Все эти изменения очень заметны. После рождения новорожденный переживал тяжелый период ранней адаптации, а теперь он улыбается, пытается удерживать головку и с интересом рассматривает игрушки.

□ Вам стоит насторожиться, если малыш:

- не реагирует на громкие и неожиданные звуки;
- мало спит (бодрствует между двумя-тремя кормлениями) или наоборот много (его приходится будить, чтобы покормить);
- плохо ест (не доедает положенный объем пищи);
- не может удержать голову в вертикальном положении даже на мгновение;
- не следит взглядом за движением вправо-влево яркого источника света;
- не смотрит в глаза наклонившегося к нему взрослого;
- не кричит при неприятных ощущениях (например, перед кормлением, когда голоден);
- продолжает плакать, когда мама прикладывает его к груди или берет на руки.

2-й месяц

Режим дня

⇨ В среднем вы должны кормить ребенка 6 раз в сутки каждые 3,5 часа (если вы кормите его грудью по требованию, то больше).

⇨ Периоды бодрствования после кормления составляют 1–1,5 часа. В это время активнее побуждайте ребенка к играм.

⇨ Сон после кормления, как правило, продолжается 2–2,5 часа. Днем малыш спит 4 раза. Некоторые дети часто просыпаются ночью, проспав всего несколько часов после кормления. Это нормально. У ребенка пока не установился правильный ритм сна и бодрствования. Он еще не чувствует разницу между днем и ночью. Поэтому на данном этапе ваша задача – приучить малыша к ритуалам засыпания (купание, колыбельная) перед длительным отходом ко сну.

☞Помните о прогулках.

Сон ребенка

Спальное место

☞Позаботьтесь о том, чтобы малыш чувствовал себя в своей первой кроватке так же безмятежно, как и у вас на груди.

Царских младенцев после родов заворачивали в дорогие собольи пеленки, в Индии – в драгоценный мех шатуш, наследников монгольских ханов – в теплое тесто и укладывали в седельную меховую сумку. Новорожденному не предлагали детских кроваток таких размеров, как современные, а только мягкие, глубокие колыбели.

Сейчас такие тоже есть в продаже. Актуальны они первые 4–6 месяцев, но зато крохе будет очень уютно в замечательном мягком, теплом, безопасном «гнездышке». Можно купить корзину из ивовых прутьев или качающуюся колыбельку, ее колыхание будет напоминать малышу о беззаботной жизни в материнской утробе.

Чтобы крохе было уютно и комфортно, к внутренним стенкам кровати прикрепите специальное мягкое покрытие из приятной, неяркой и не слишком толстой ткани.

☞Вместо подушки используйте хлопчатобумажную пеленку, сложенную в два слоя. Тогда постель малыша останется чистой, если он неожиданно срыгнет.

☞Постарайтесь сделать так, чтобы малыш не играл там, где спит. Тогда кровать начнет вызывать у него устойчивые ассоциации только со сном. Отсутствие игрушек в колыбельке оградит вас от проблем с укладыванием в будущем.

Как уложить малыша спать

☞Перед тем, как уложить ребенка спать, обязательно проветрите комнату. Дети легче засыпают и крепче спят на свежем воздухе. Температура воздуха в комнате должна быть 20–22 °С. Задерните шторы.

☞Наденьте на малыша распашонку или маечку, ползунки (комбинезончик) или пижаму, а потом уложите его в спальный конверт. Не забудьте надеть подгузник, чтобы ребенок оставался сухим всю ночь.

Важно учитывать темперамент вашего чада. Спокойного «ленивца» можно и не пеленать. Тогда он будет энергичнее двигаться. Впечатлительному же младенцу желательно подрастать запеленутым, иначе он не даст покоя ни себе, ни родителям.

☞Откажитесь от толстого одеяла или спального конверта в тех случаях, когда в комнате тепло или у малыша поднялась температура. В этих ситуациях лучше укрыть его махровой простынкой.

☞Засыпание ребенка в процессе сосания груди является нормой и потребностью. Женское молоко содержит вещества, которые регулируют деятельность нервной системы и головного мозга, помогая малышу перейти из активного состояния в спящее. Не стоит забирать грудь раньше, чем ребенок сам ее отпустит. Большинство деток сосут молоко и в

процессе сна, продолжая получать питание.

Укладывания малыша спать с грудью необходимы для выработки достаточного объема молока. В этом случае ребенок сосет грудь дольше, опорожняя молочную железу практически полностью.

⇨В ваших объятиях малыш ищет покоя и ощущения безопасности, поэтому, баюкая кроху, будьте спокойны и нежны.

⇨Малыша может усыпить ритмичное поглаживание по животу. Поглаживайте, не меняя ритма, пока он не закроет глаза.

⇨Надежный и испытанный способ – укачивание малыша на руках.

⇨Включите магнитофонную запись колыбельных, которую вы слушали во время беременности или, лучше, спойте колыбельную сами. Причем, песенка, исполненная мамой, успокоит кроху быстрее, чем аудиозапись.

Предлагаю вам текст некоторых колыбельных.

Спи, дитя

Поздно. Свечка догорела...
Сладко до утра
Спи, дитя, закрывши глазки.
Спать давно пора.
В небе звезды льют сиянье
Чище серебра...
Спи, дитя, закрывши глазки.
Спать давно пора.

(Д. Д. Минаев)

Казачья колыбельная песня

Спи, младенец мой прекрасный,
Баюшки-баю.
Тихо смотрит месяц ясный
В колыбель твою.
Стану сказывать я сказку,
Песенку спою;
Ты ж дремли, закрывши глазки,
Баюшки-баю...

(М. Ю. Лермонтов)

Когда малыш уже начинает дремать, его можно уложить в кроватку.

⇨Педиатры рекомендуют укладывать малыша спать на спину. Это положение исключает возможность остановки дыхания, риск внезапного и опасного повышения температуры, обеспечивает отличное поступление кислорода в легкие. Можно также положить кроху на бок, подложив ему под бок валик из сложенной фланелевой пеленки, чтобы малыш не смог перевернуться на живот. Если младенец лежит на животике, опасность внезапной смерти значительно выше. В 3 месяца ребенок начнет сам переворачиваться в удобное для него положение.

Осторожно уложите заснувшего ребенка в кроватку, одной рукой поддерживая его голову, другой – попку. После этого покиньте поле зрения малыша, тихонько постоит несколько минут в комнате, послушайте, как он засыпает...

Спокойствие, только спокойствие!

Младенец распознает почти все окружающие его цвета. Сейчас для него все очень важно – цвет полога кроватки, тон обоев и пеленок.

Не стоит торопить малыша и усложнять цветовой поток. Лучше подольше придерживаться тишины и стабильности: в цвете, звуке, ощущениях.

Наверняка вы сами замечали, что невольно стараетесь говорить шепотом в присутствии новорожденного. Младенческая безмятежность охраняется с самых давних времен. Малыш еще успеет бурно порадоваться жизни вместе с вами, разделить шумное веселье. А сейчас ему необходим покой.

Если мы заглянем в сундучки потомственных крестьянок, то увидим, что на пеленках и детском белье из неокрашенного полотна нет рисунка, иногда только национальный орнамент, который не несет в себе возбуждающих элементов, а его повторяющиеся «звенья» успокаивают и воспитывают.

Одежда, особенно младенческая, сдержанна: только мережка по ткани и кружево в тот же цвет. Таким образом щадил детские глазки от перевозбуждения.

На мой взгляд, следует прислушаться к этому дружескому совету народной мудрости. Пусть и белье, и полог над колыбелькой, и обои на стенах будут мягких тонов, без отчетливого рисунка.

Конечно, малыш постарается отыскать яркие пятна, например на вашей одежде, но он будет разглядывать их столько, сколько захочет, при этом имея возможность отдохнуть в спокойном цветовом окружении. Для этого ему достаточно вернуться в свое уютное гнездышко.

Заботы и дела для родителей

Ваш малыш становится сильнее и активнее с каждым днем, поэтому вам необходимо постоянно заботиться о его безопасности.

□ ☞Нельзя оставлять ребенка одного без присмотра на пеленальном столике даже на минутку. Достаточно всего одного внезапного резкого движения для того, чтобы кроха оказался на полу.

☞Если вы пользуетесь пустышкой, не надевайте ленточку с соской ему на шею. То же самое относится и к цепочкам с крестиками и амулетами. Если малыш совершит неловкое движение, цепочка или ленточка может стать причиной удушья.

☞После того как ребенку исполнится месяц, вам необходимо посетить поликлинику. Кроху, помимо участкового педиатра, осмотрят окулист, хирург-ортопед, невропатолог.

☞Уделяйте больше времени совместным играм. Попробуйте заняться музыкальными

играми. Возьмите колокольчик, дудочку, барабан. Ручкой малыша медленно покачайте колокольчик и скажите: «Смотри, это – колокольчик, послушай, как он красиво звенит». Занимайтесь 1 раз в неделю по 10 минут.

Пойте малышу песенки, рассказывайте стихи. Можете даже читать ему вслух детскую книжку, меняя интонацию в зависимости от прямой речи персонажей. Главное, чтоб ребенок постоянно слышал ваш голос.

Кроме вашего голоса дайте ему возможность прислушаться к различным музыкальным звукам. Включайте классическую музыку и детские песни.

Массаж

Вы должны быть уверены в том, что массаж полезен для вашего ребенка. Тогда и кроха будет положительно его воспринимать.

В течение первого месяца жизни малыша массаж под запретом. Ребенок должен адаптироваться к новым условиям жизни и поэтому не стоит обременять его дополнительной нагрузкой. В это время рекомендуется делать только поглаживания!

Не расстраивайтесь, если у вас не получится сделать целиком весь комплекс. Начинайте с отдельных частей тела. Многим детишкам нравятся поглаживания ножек и ягодичек. Через несколько дней попробуйте сделать массаж спинки, грудки и животика. Имейте в виду, что не всем малышам по душе зарядка для ручек. Но делать ее очень важно, так как обычно у младенцев повышенный тонус ручек.

Для того чтобы малыш начал получать удовольствие от упражнений, он должен к ним привыкнуть. Ведь для него массаж – большой труд. Поэтому заниматься следует каждый день, понемногу увеличивая длительность и интенсивность занятия.

Самые первые сеансы должны длиться не более 5—10 минут. К 1,5–2 месяцам вы можете заниматься уже по 30 минут.

Лучше, если на первых сеансах массажа вас будет направлять опытный специалист.

Курс не должен длиться больше 20 дней. После этого нужно прерваться на 2–3 недели, иначе ребенок перевозбудится, и его сон нарушится.

Во время занятия разговаривайте с крохой, пойте ему, рассказывайте веселые стишки или потешки. Малыш будет следить за движением ваших губ и все запоминать. Именно благодаря этому он начинает гулить и произносить первые звуки.

Массаж противопоказан:

- при гнойных и острых воспалительных поражениях кожи, лимфатических узлов, мышц и костей;
- при любых лихорадочных состояниях;
- при заболеваниях, сопровождающихся ломкостью сосудов, костей;
- при заболеваниях, сопровождающихся повышенной чувствительностью кожи;
- при острых стадиях хронических и инфекционных заболеваний: пиелонефрита,

гепатита, туберкулеза, а также при грыжах со склонностью к ущемлению.

Польза массажа

⇨Целебный магический эффект прикосновения не имеет границ, принося успокоение и любовь воспринимающему и наслаждение дающему. Это прекрасный способ установить связь между вами и вашим чудесным ребенком, передать ему свою нежность и тепло.

⇨Тактильные ощущения у младенцев развиты гораздо лучше зрения и слуха. Поэтому с помощью массажа можно стимулировать развитие всех органов и систем крохи, и особенно – центральной нервной системы.

⇨Благодаря физическим контактам и ласкам близких людей ребенок лучше спит, меньше плачет, реже демонстрирует беспорядочные движения (которые могут считаться признаком стресса).

⇨Постоянный телесный контакт с матерью повышает у детей уровень содержания кислорода в крови. Пятиминутное растирание подошв ног каждые 30 минут помогает отрегулировать частоту дыхания. Многие дети даже способны узнать мать по прикосновению в полной тишине и темноте.

⇨Как правило, новорожденный находится в состоянии физиологического гипертонуса – его ручки и ножки согнуты, кулачки сжаты, а движения хаотичны. Важно помочь малышу уравновесить тонус мышц и вовремя пройти все необходимые этапы развития. Поэтому с первых дней жизни легкий поглаживающий массаж так важен для крохи.

Место и время для массажа

⇨Приступайте к массажу, когда вы в хорошем настроении. Дети очень чутко реагируют на любые эмоции.

⇨Постарайтесь создать комфортные условия в комнате, где будете проводить массаж, для того чтобы ребенок извлек из него максимум пользы. Проверьте, тепло ли в ней. Солнечный или электрический свет, попадающий на лицо малыша, не должен быть слишком ярким. Когда малыш лежит на спине, используйте боковой свет. А еще лучше, если массаж проводится при естественном освещении. Отключите телефон. Это время должно принадлежать только вам и вашему ребенку. Включите негромкую спокойную музыку.

⇨Для массажа лучше всего подходит пеленальный столик, но можно делать массаж и на обычном столе. Застелите его байковым одеялом, положите сверху клеенку и чистую простынку или большую пеленку. Если вы собираетесь делать массаж на полу, подстелите мягкий матрас или одеяло.

□ Кровать или диван не подходят для проведения массажа, так как поверхность должна быть широкой и твердой.

⇨Заранее приготовьте все, что вам может понадобиться. Держите под рукой пеленки и масло.

⇨ Внимательно понаблюдайте за своим крохой и выберите время проведения занятия, подходящее именно для него. Малыши так же, как и взрослые, делятся на «жаворонков» и «совят», поэтому кто-то лучше чувствует себя утром, а кто-то бодрее вечером.

Условие удачного массажа – ребенок не должен хотеть спать. Если кроха обычно засыпает в 12 часов, то не стоит приступать к занятию в 11.50, так как оно не принесет удовольствия ни вам, ни ему.

⇨ Постарайтесь сделать массаж приятным ритуалом: проводите занятия ежедневно, лучше в первой половине дня, через 40–45 минут после еды, когда ребенок уже не сыт и еще не голоден. К тому же имейте в виду, что не следует массировать живот сразу после того, как ребенок попил.

Готовимся к массажу

Вы можете стать замечательным массажистом для своего любимого малыша или малышки. Крохе не придется привыкать к новому человеку. С ним будет самый родной для него человек – мама.

□ Прежде чем приступить к занятиям, обязательно посоветуйтесь со своим педиатром. Медицинский контроль будет необходим и в дальнейшем,

⇨ Перед занятием проветрите комнату. Оптимальная температура воздуха 18–22 °С.

⇨ Снимите часы, кольца и другие украшения.

⇨ Ваши руки должны быть чистыми, теплыми, а ногти коротко острижены. Согретье руки в ванночке с горячей водой и высушите их, энергично растирая полотенцем. Это усилит кровообращение и сохранит ваши руки теплыми.

⇨ При массаже тела можно использовать 3 капли эфирного масла лаванды или ромашки, добавив их к 30 мл масла-основы.

□ Не применяйте аромамасла для массажа лица, пока ребенку не исполнилось 3–4 года.

Пользуйтесь только растительными маслами – миндальным, оливковым или из виноградных косточек, которые получают холодным отжимом. Они смягчают кожу. Не применяйте для массажа готовое детское масло, содержащее минеральное масло, так как оно плохо впитывается кожей.

⇨ Не наносите масло прямо на кожу ребенка. Лучше смажьте им свои руки, чтобы согреть его до того, как вы прикоснетесь к малышу. Не берите слишком много масла: ваши руки должны быть мягкими, но не мокрыми.

Для массажа можно использовать вазелиновое масло или любое другое из серии детской косметики.

⇨ Убедитесь, что у малыша нет аллергии на масло.

⇨ Перед тем как непосредственно приступить к проведению массажа, разденьте ребенка и заверните в теплую пеленку, чтобы он согрелся.

Во время сеанса малыш должен быть голеньким. Холодные ручки, ножки и носик не показатель того, что ребенок замерз. Проверяйте затылок. Если он теплый, то все в порядке. Обычно в конце массажа дети выглядят не замерзшими, а, наоборот,

распаренными.

Приемы массажа

Основной массажный прием – поглаживание. При этом ваша ладонь должна равномерно и нежно скользить по коже ребенка.

При растирании вы прикладываете больше усилий, воздействуя на кожу ребенка в различных направлениях.

Для глубокого массажа мышц применяется разминание. При этом вы захватываете мышцы и разминаете их ритмичными спиралеобразными движениями пальцев.

Поколачивание – это ряд легких ритмичных ударов ладонями, кончиками пальцев или их тыльной стороной. Делают его только хорошо упитанным детям.

Массажные приемы проводятся в следующей последовательности: поглаживание – растирание – поглаживание – разминание – поглаживание – поколачивание – поглаживание. Поглаживание повторяют 4–6 раз, остальные приемы – 8–12 раз.

Всегда начинайте массаж с легких движений. Усиливайте давление, когда почувствуете расслабление мышечной ткани. Постепенно увеличивайте давление, массируя конечности снизу вверх, и лишь слегка надавливайте, двигаясь сверху вниз. Таким образом, ваши движения будут соответствовать току жидкостей в организме.

⇨ При массаже стоп и кистей рекомендуется применять приемы разминания и растирания.

⇨ При массаже ножек ручек, спинки, ягодичек грудной клетки до 2–3 месяцев используют поглаживание, легкую вибрацию и легкое поколачивание. Все эти приемы снижают тонус мышц, расслабляют, стимулируют крово- и лимфообращение.

⇨ Движения в области ложек совершаются от стопы к паховым лимфоузлам.

⇨ Движения в области ручек – от кисти к подмышечным лимфоузлам.

⇨ В области спинки двигайтесь от поясницы к плечу и от позвоночника к бокам.

⇨ В области ягодичек – от тазобедренных суставов к анусу.

⇨ Животик массируют только по часовой стрелке.

⇨ В области груди движения должны идти от грудины к плечикам и от грудины к боковым поверхностям.

Обычно массаж начинают с ручек или ножек, при этом их следует держать чуть согнутыми.

Руки массажиста должны быть расслабленными.

□ ⇨ При массаже ножек следует обходить коленную чашечку и не затрагивать внутреннюю поверхность бедра.

⇨ При массаже живота старайтесь не задевать половые органы ребенка.

⇨ Нельзя похлопывать область почек.

Массаж стоп

☞ Возьмите левой рукой левую ногу ребенка в области голени. Указательный и средний палец правой руки положите на тыльную сторону стопы, создавая опору. Большим пальцем правой руки начните растирать подошву: совершайте движения от пятки к пальцам и обратно.

☞ Нарисуйте своим пальцем на подошве малыша несколько раз восьмерку, семерку.

☞ Нажмите на середину стопы под пальцами – они согнутся. Не отрывая пальца, проведите по наружному краю стопы к пятке и нажмите на ее середину – пальцы малыша разогнутся.

☞ Разомните каждый пальчик.

☞ Разотрите и разомните свод стопы и ахиллово сухожилие (область на голени сразу над пяткой).

☞ Слегка постучите стопой ребенка по поверхности стола. Это приводит к снижению тонуса всей ножки.

Повторите то же самое с правой ногой.

Массаж ног

☞ Погладьте левую ногу ребенка от стопы к паховой области по передней, боковой и задней поверхности 6–8 раз.

☐ При этом обходите коленную чашечку!

☞ Положите расслабленную ладонь на переднюю поверхность ноги и слегка потрясите ее, ощутив вибрацию.

☞ После этого двумя или тремя пальцами правой руки слегка постучите по наружной поверхности ножки (при этом двигайтесь от стопы к тазобедренному суставу).

Повторите поглаживание, вибрацию и постукивание несколько раз. Всегда заканчивайте массаж поглаживанием.

Повторите массаж на правой ноге. При этом старайтесь держать ее своей правой рукой, а массировать левой.

Затем возьмите малыша за левую руку и ногу и осторожно перекатите его на живот.

☐ Не стоит пугаться. Даже младенец первых дней жизни не сможет задохнуться в положении на животе, так как у него есть защитный рефлекс. Он обязательно повернет голову на бок, чтобы свободно дышать.

Погладьте еще раз правую и левую ножки от пяточек к ягодицам. Повторите поглаживание несколько раз.

Массаж ягодиц

☞ Ладонью правой руки сначала погладьте одну ягодицу, затем другую от тазобедренного сустава по направлению к анусу. Прodelайте это несколько раз.

☞ Немного пощипайте ягодички и еще раз погладьте справа и слева. Легко и нежно

ладошками пошлепайте по ним.

☞ Завершите массаж поглаживанием.

☞ Если ребенок не отказывается лежать на животе, перейдите к массажу спины.

Массаж спины

☞ Погладьте правой ладонью правую половинку спины малыша от поясницы к плечу. То же самое сделайте левой ладонью. Чередуйте движения справа и слева, повторите их несколько раз.

☞ Погладьте спинку ребенка от ягодиц к плечам тыльной стороной кисти, а в обратном направлении, от плеч к ягодицам, – ладонью. Повторите этот прием несколько раз.

☞ Погладьте ладошкой спину в направлении от позвоночника к боковой поверхности туловища справа и слева одновременно несколько раз.

☞ Завершите этот этап массажа поглаживанием от поясницы к плечам.

Массаж живота

☞ Погладьте живот малыша по ходу часовой стрелки 5–6 раз.

☞ Положите ладонь правой руки поверх левой половины живота ребенка, а тыльную сторону пальцев левой руки – на правую половину его живота снизу. Одновременно поглаживайте ладонью вниз, а тыльной стороной пальцев – вверх.

☞ Положите пальцы обеих рук под поясницу и направьте руки навстречу друг другу, снизу вверх, соединяя над пупком.

Для профилактики пупочной грыжи после полного заживания пупочной ранки несколько раз в день пощипывайте кожу вокруг пупочка, собирайте пупочек в складочку. Крутите кожный пупочный узелок: положите большой палец на пупок ногтем вниз, затем, не отрывая, поверните палец ногтем вверх.

Массаж груди

☞ Установите два средних пальца обеих рук на середину грудины малыша. Одновременно двумя руками делайте поглаживающие движения по направлению к правому и левому плечу («рисуйте галочку»).

☞ Также двумя пальцами «нарисуйте круги» вокруг грудных желез младенца.

☞ Проведите тремя средними пальцами по межреберным промежуткам от конца грудины к боковой поверхности туловища справа и слева (как бы причесывайте грудную клетку).

Повторите каждое упражнение несколько раз.

Массаж рук

☞ Вложите большой палец левой руки в левую кисть ребенка. Остальными пальцами обхватите предплечье (часть руки от локтя до запястья) и поверните малыша на бок.

⇨ Чтобы ручка крохи расслабилась, правой рукой совершите легкое поколачивание или вибрацию. Когда рука малыша расслабится, постарайтесь ее выпрямить. Поколачивание и вибрацию повторите несколько раз.

⇨ Обхватите левую ручку пальцами правой руки и погладьте ее несколько раз в направлении от кисти к подмышечной области. Поглаживайте в основном наружную поверхность рук.

Повторите массаж для другой руки.

Массаж кистей

⇨ Разомните каждый пальчик малыша.

⇨ Большой палец отведите наружу, разомните его бугор на ладошке.

⇨ Несколько раз нарисуйте на ладошке младенца кружочек.

⇨ Потрясите кисть, проведите ею по своей руке, слегка постучите по поверхностям разной фактуры.

После массажа уложите ребенка в постель на 20–30 минут, укрыв одеялом.

В дальнейшем вводите и другие приемы. С 1,5–2 месяцев массаж дополняется гимнастическими упражнениями.

Полезные упражнения с элементами массажа для грудничка

Эти упражнения следует выполнять ежедневно.

⇨ Если у малыша сжат кулачок, старайтесь вкладывать в его ладошку свой палец. Таким образом вы будете стимулировать ее раскрытие. Разминайте пальчики: рисуйте на ладони своим пальцем кружочек, выводите большой палец. Чем чаще вы будете это делать, тем быстрее ваш малыш сумеет правильно взять в руки игрушку.

⇨ Как можно чаще растирайте, разминайте стопы ребенка и пальчики на ножках. Тем самым вы будете стимулировать множество активных точек и улучшать работу различных органов и систем новорожденного.

⇨ Ежедневно разминайте ушные раковины крохи в течение 30 секунд каждую, нежно и аккуратно оттягивайте мочку уха вниз 10–15 раз. Это упражнение укрепляет иммунитет.

⇨ Подносите ручки и ножки малыша к предметам различной фактуры. Гладьте ими теплую, прохладную, мокрую, сухую, гладкую, шершавую поверхности, при этом комментируя свои действия. Благодаря этим упражнениям развитие ребенка будет идти быстрее.

⇨ Возьмите малыша на руки и плавно двигайтесь с ним вверх-вниз, вперед-назад, по кругу. При этом происходит мягкая стимуляция вестибулярного аппарата, а это благотворно влияет на развитие головного мозга младенца.

Гимнастика для малышек с 1,5 до 3 месяцев

Покачивание на мяче. Вам пригодится фитбол, который вы использовали во время беременности.

Положите малыша животом на мяч, разведите его колени в стороны. Одной рукой придерживайте стопы, а другой – спинку ребенка. Медленно раскачивайте мяч в разных направлениях: в стороны, вперед, назад, по кругу.

Это упражнение способствует расслаблению ребенка и тренирует его вестибулярный аппарат.

Рефлекторная ходьба. Поддерживая малыша под мышками в вертикальном положении лицом или спиной к себе, опустите его стопы на пол или стол. Ребенок будет делать рефлекторные шаги.

Ведите малыша так, чтобы вес его тела попеременно переносился то на одну, то на другую ногу.

□ Не сдавливайте грудную клетку ребенка и старайтесь, чтобы малыш наступал не на цыпочки, а на всю стопу.

Детские игрушки

Воздушные шары способствуют развитию зрения и координации движений. Привяжите шарик к руке малыша так, чтобы, двигая ею, он наблюдал за движением шарика и со временем смог установить взаимосвязь между движением руки и шара.

Тряпичный яркий браслет с колокольчиком, застегивающийся на липучку. Эта игрушка способствует развитию координации движений рук и развитию слуха. Браслет надевается ребенку на запястье, попеременно то на правую, то на левую руку.

Музыкальные игрушки (погремушки, колокольчики, дудочки, резиновые пищащие игрушки) способствуют развитию слуха. Позвоните в колокольчик или потрясите погремушкой на расстоянии не более 1,5 метра от правого или левого уха малыша. Если ребенок повернул голову в вашу сторону после того, как услышал звук, обязательно улыбнитесь, похвалите его и покажите игрушку.

Поющая юла, неваляшка. Такие игрушки способствуют развитию зрения, слуха и познавательных способностей. В них нужно играть вместе с ребенком. Возьмите малыша на руки, дайте ему потрогать юлу. Потом раскрутите ее и, после того как она начнет гудеть, скажите: «Послушай, как поет юла!»

Играя с неваляшкой, покажите малышу, как она раскачивается. Услышав мелодичный звон, улыбнитесь и скажите: «Ты слышал?» со временем малыш сможет играть самостоятельно.

Игры для малышей

Где у нас пальчики?

Напевайте слова и дотрагивайтесь до той части тела младенца, о которой поете.

Где у нас пальчики на руках?

Где у нас пальчики на ногах?

Где у нас животик?

Ищем – ищем...

Где у нас ушки?
Где у нас носик?
Где у нас ротик?
Ищем-ищем...

Играя с малышом, вы можете не только использовать общеизвестные игры, но и придумывать свои, учитывая возможности его развития.

Развитие ребенка к концу 2-го месяца

- ✓ Прислушивается к звону колокольчика.
- ✓ Поворачивает голову в сторону на человеческий голос.
- ✓ Прекращает сосать, если ему показывают яркий предмет.
- ✓ Взглядом фиксирует источник света или кольцо, которое движется прямо перед глазами или сбоку. Максимальный угол отслеживающих движений глаз 90°.
- ✓ Лежа на животе, поднимает голову и приподнимает грудь, на 1–1,5 минуты удерживает голову.
- ✓ Поворачивается с бока на спину.
- ✓ Энергично машет то одной, то другой ножкой.
- ✓ В положении на спине ненадолго удерживает погремушку.
- ✓ Уже не может удерживаться в висячем положении.
- ✓ Ладони малыша чаще раскрыты.
- ✓ В хорошем настроении улыбается в ответ на улыбку и гулит уже более отчетливо.
- ✓ Пробует удерживать предметы всей рукой, и его движения уже не такие беспорядочные и неопределенные, как раньше.
- ✓ На появление мамы реагирует фиксированным взглядом, мимолетной обаятельной завораживающей улыбкой и оживленным движением.

Вам стоит насторожиться, если малыш:

- не проявляет никаких эмоций;
- безразличен к окружающему;
- не реагирует на улыбку близких;
- не пытается удерживать предметы рукой;
- лежа на животе, не может удержать голову в течение одной минуты;
- не может приподнять головку на 5 см от поверхности и удержать ее;
- совершает несимметричные и хаотичные движения руками и ногами;
- не следит за погремушкой;
- не имитирует мимику взрослого;
- не прислушивается к звону колокольчика, который располагается на расстоянии 1,5 м от него.

3-й месяц

Режим дня

⇨ В среднем ребенок ест 6 раз в сутки каждые 3,5 часа (если вы кормите малыша грудью по требованию, то возможно и больше в зависимости от желаний крохи).

⇨ Периоды бодрствования после кормления составляют 1–2 часа. Сон после бодрствования – 1,5–2 часа. Днем ребенок спит 4 раза. Малыш уже начинает ориентироваться во времени суток.

Некоторые детишки после вечернего кормления спят всю ночь, не просыпаясь.

⇨ Помните о прогулках.

Сон ребенка

К 3 месяцам в распорядке дня малыша появляются промежутки бодрствования. В этом возрасте ночной сон постепенно становится длиннее дневного. Ребенок теперь спит несколько раз в день по 1,5–2 часа.

⇨ Чтобы помочь малышу заснуть, задерните в комнате шторы и тихонечко покачайте кроватку.

□ До 2-летнего возраста ребенок не должен спать на подушке – существует опасность задохнуться!

⇨ Снимите с матраса полиэтиленовые чехлы, не используйте пластиковые подстилки.

⇨ Кладите малыша на спину – это положение наиболее безопасно. Укрывайте его, но не слишком кутайте – это вредно. Если в комнате тепло, вместо одеяла используйте махровое полотенце.

⇨ Младенец будет лучше спать, если его завернуть в простынку или покрывальце.

Пеленание не только подарит ему ощущение уюта и чувство безопасности, но и ограничит движения, которые могут помешать уснуть.

Имейте в виду, что не все дети любят спать с закутанными руками. Если ваш малыш будет пытаться их освободить – не волнуйтесь, это нормально. Тогда лучше пеленайте его так, чтобы ручки оставались свободными.

Заботы и дела для родителей

⇨ Малышу, как и прежде, нужно внимание родителей и близких людей. Ему нравится, когда мама и папа берут его на руки, разговаривают и общаются с ним, рассказывают о том, что происходит вокруг, читают книжки.

⇨Надуйте воздушный шарик, привяжите его к кроватке так, чтобы он находился в поле зрения ребенка, а проходя мимо, заставляйте шарик двигаться.

□ С каждым днем ваш ребенок становится активнее и активнее, поэтому будьте бдительны! Он уже может самостоятельно перевернуться на живот и, как колобок, скатиться с дивана или пеленального столика.

⇨Предоставляйте малышу свободу – пусть он всласть подрыгает ножками и ручками. Регулярно выкладывайте его на животик – таким образом укрепляются мышцы спины и шеи.

⇨Продолжайте заниматься гимнастикой и массажем. Чтобы во время занятий крохе было интересно, поставьте рядом с ним игрушки без мелких деталей.

□ ⇨Ребенка нельзя сильно трясти! Это может привести к синдрому сотрясения младенцев. Он угрожает детям до 2 лет. Его причина – энергичное встряхивание или подбрасывание младенца при занятиях гимнастикой, а также чтобы развлечь его или успокоить. Такие действия опасны, так как в результате их может возникнуть кровоизлияния в мозг и глаза ребенка, что может привести к слепоте и параличам.

⇨Также не стоит поднимать ребенка за обе руки или за руку и за ногу и трясти. Его суставы еще не до конца сформированы, связки слабые, и при таком обращении можно их растянуть и даже вывихнуть!

⇨Проводите ежедневные воздушные ванны. Это закаливающая и оздоравливающая процедура. У малышей достаточно высокая проницаемость кожи, поэтому воздушные ванны приводят к дополнительному насыщению кожи кислородом. Оптимально совмещать закаливание с массажем и гимнастикой.

⇨Длиться воздушные ванны должны 15–30 минут. Проводите их утром, после пробуждения и завтрака или вечером – перед купанием.

⇨Не переживайте, если у ребенка выпадают волосы. Младенцы очень часто теряют их в течение первых трех месяцев жизни, особенно в местах трения волосяного покрова о матрас или подушку. Начиная с 4 месяца, когда ребенок научится легко менять свое положение, выпадение волос прекратится.

⇨Если нет противопоказаний, в 3 месяца детям делают прививки против полиомиелита и коклюша, дифтерии и столбняка (АКДС).

Общение с малышом

Каждая мама с нетерпением ждет, когда заговорит ее чадо. А ведь общение начинается еще задолго до этого!

Нередко будущая мама ощущает движения крохотных кулачков или пяточек в ответ на поглаживание своего животика. Таким образом, зарождается взаимопонимание между мамой и крохой. Очень важно сохранять и развивать его в первые годы жизни малыша.

Безусловно, важнейшая роль во взаимодействии младенца с окружающим миром принадлежит маме. Она общается с ребенком на языке жестов, мимики, знаков и телодвижений, а он, не зная слов, мимикой, жестами, взглядами и звуками сообщает ей о

своих желаний и потребностях. Малыш использует в общении так называемый протоязык – первичный язык.

Большинство жестов являются врожденными. Например, покачивание головой для обозначения отрицания или несогласия, специалисты объясняют насыщением новорожденного и отказом от пищи. Если он насосался молока, то делает движение из стороны в сторону, отказываясь от материнской груди. Подобным образом детишки постарше вертят головой, пытаясь увильнуть от ложки, с которой их кормят родители. У всех малышей одинаковая последовательность появления жестов, сроки же появления могут различаться в пределах 1–3 месяцев.

Каждая мама без слов понимает «ищущее» движение открытого ротика голодного ребеночка. Примерно через три недели после рождения малютка показывает первую улыбку всем на радость.

В 2–4 месяца в ответ на голос мамы кроха проявляет так называемый комплекс оживления: гулит, улыбается, машет ручками и ножками. Это очень важный показатель развития детской психики. Его отсутствие должно встревожить родителей.

Мимика очень важна в процессе общения с ребенком с первых дней его рождения.

Следите за тем, чтобы выражение вашего лица соответствовало тому посланию, которое вы передаете крохе.

Также стремитесь понимать мимическую информацию, которую передает лицо малыша. О ребенке многое могут рассказать его выражение лица, глаз.

Игры и игрушки для малышей

Пальчиковые игры. Играйте с ребенком в «козу». Малышам нравится, когда считают вслух до 10, загибая и разгибая их пальчики. Возьмите ручку ребенка и водите ею по своему лицу, приговаривая: «Где носик? Вот он! А где ротик?..» Когда пальчик с вашей помощью найдет искомое, поцелуйте его.

Легкое прикосновение. Проведите по животу или спинке малыша перышком или кусочком мягкой материи. Слегка подуйте на его личико, животик. Покажите ребенку разноцветные платочки.

Колыбельная «Только для тебя». Сочините песенку, которую будете напевать своему малютке каждый вечер, вытирая его после купания или укладывая спать. Вспомните в песне о том времени, когда он родился, опишите семью, в которой он растет, поведайте о том, что он будет делать, когда станет взрослее. Можете напевать слова собственного сочинения на мотив какой-нибудь известной колыбельной, например «Спи, моя радость, усни».

Развивающие коврики позволяют крохе играть самому, даже не осознавая этого. Игрушки, колокольчики, бубенчики размещаются возле ручек, младенец задевает их и раздаются перезвон.

Ненадолго выкладывать ребенка на развивающий коврик можно уже с 2 месяцев.

Развитие ребенка к концу 3-го месяца

- ✓ Сосредотачивает взгляд на лице говорящего с ним взрослого или на игрушке, когда его держат вертикально.
- ✓ Активно двигает руками и ногами.
- ✓ Когда вы подходите к кроватке, узнает вас, радуется и отвечает улыбкой на улыбку.
- ✓ Может лежать на животе в течение нескольких минут, опираясь на предплечья и высоко подняв голову.
- ✓ Находясь на руках у взрослого, сам держит голову в вертикальном положении. Правда, все же лучше подстраховать ладонью неокрепшие мышцы шеи.
- ✓ Поддержите ребенка под мышки, и вы почувствуете, как сильно он уже может опираться ножками.
- ✓ Находясь в вертикальном положении, может сосредоточить взгляд и следить за предметом в течение 5–6 минут.
- ✓ Четко улавливает направление звука и поворачивает голову в ту сторону, откуда он раздается.
- ✓ Уже не ищет грудь, а сам открывает рот, когда она приближается.
- ✓ Лежа на животе, может подниматься, опираясь на локти и предплечье, высоко поднимает голову и удерживает ее в вертикальном положении не менее одной минуты.
- ✓ Пробует сидеть (если его поддерживают за спинку), переворачиваться со спины на бок.
- ✓ Ладони чаще раскрыты.
- ✓ Движения ручек становятся свободными и целесообразными: он подносит предметы ко рту, тянется к игрушкам, гремит погремушками, хлопает в ладоши и тянет их в рот, в положении на спине поднимает руки над головой и рассматривает их.
- ✓ Узнает маму, начинает улыбаться родителям и знакомым людям.
- ✓ Смеется, если доволен, и кричит, если что-то идет не так.
- ✓ Гулит на все лады.
- ✓ С удовольствием слушает музыку.
- ✓ Появляются различные типы крика, отражающие голод, боль, усталость.
- ✓ Следит взглядом за движущимися людьми.
- ✓ Приближение человека вызывает радостную улыбку.

- Вам стоит насторожиться, если малыш:
- не может сам удерживать голову;
 - не следит за движущимися предметами;
 - не ищет взглядом и не поворачивает голову вправо и влево в направлении источника звука;
 - не реагирует на музыкальные игрушки;
 - не тянется полуоткрытой ручкой к предмету красного цвета, который держат перед ним;
 - не разглядывает свои ручки;
 - не улыбается и не меняет выражения лица в ответ на улыбку взрослого;
 - не координирует свои движения;
 - не съедает положенный объем пищи.

4-й месяц

Режим дня

- ⇨ В среднем ребенок кушает 6 раз в сутки каждые 3,5 часа (если вы кормите грудью по требованию, то больше).
- ⇨ Периоды бодрствования после кормления составляют 1–2 часа.
- ⇨ Сон после бодрствования длится 1,5–2 часа. Днем ребенок спит 4 раза.
- ⇨ Помните о прогулках.

Заботы и дела для родителей

- ⇨ Старайтесь не стеснять движения малыша, пусть он двигает ручками и ножками сколько хочет. Это необходимая физическая нагрузка. Регулярно делайте крохе легкий массаж. Если врач назначил лечебный массаж, стоит самим освоить его приемы.
- ⇨ Устраивайте малышу 20-минутные воздушные ванны во время занятий гимнастикой, перед купанием. Это отличная профилактика пеленочного дерматита, который возникает из-за раздражающего действия мочи и кала на детскую кожу.
- ⇨ Особое внимание уделяйте туалету ребенка, делайте ванны с отварами ромашки, череды, дубовой коры. Мойте малыша теплой водой, а затем промокайте пеленкой. Почаще оставляйте попку «проветриваться».
- ⇨ Некоторые детишки все еще страдают от приступов колик. При этом кроха безутешно плачет, краснеет, сучит ножками. Нежно помассируйте его животик по часовой стрелке, положите на область пупка теплый носовой платок, прогретый утюгом.
- ⇨ Обратите внимание на детскую одежду. Возможно, пора переодеть малыша во что-нибудь более подходящее, так как он очень вырос (почти удвоил свой вес с момента рождения). Слишком тесные ползунки, рубашки, носки сковывают движения и мешают росту ребенка.
- ⇨ Чем взрослее и активнее становится ваш ребенок, тем острее у вас желание постоянно его удивлять чем-нибудь новеньким, дарить ему все больше и больше новых игрушек. Предлагайте ему их по очереди. Получив новую игрушку, малыш должен иметь достаточно времени, чтобы ее исследовать. Если вы предложите ему сразу несколько новых предметов, то поставите его перед сложным выбором. Внимание малыша будет рассеиваться, а в итоге и совсем затихнет. Поэтому уберите «лишние» игрушки на антресоли. Время летит быстро, и ваш 2-летний ребенок будет очень рад музыкальному паровозу или мягкой обезьянке, которые не произвели на него впечатления в младенчестве.

Игры и игрушки для малышей

В этом возрасте ребенку нужны:

- яркие погремушки с удобными ручками;
- пищащие игрушки в виде зверей;
- надувные мячи;
- большие кубики;
- мобили;
- специальные книжки для младенцев с большими картинками и водостойкими моющимися страницами.

Погремушка. Когда кроха научится держать что-либо в руках (а случится это в 3–6 месяцев), уже знакомые ему погремушки обретут новый смысл. Теперь он знает, что, если потрясти, погремушка оживет. Особенно детишкам нравятся погремушки, если они звенят, в них перекатываются шарики, мелькают блестящие и шуршащие наполнители. Малыши от этого получают огромное удовольствие. Они видят результат своего действия – размахивания погремушкой и даже слышат его. Дети не просто восторженно реагируют, но и стараются снова и снова воспроизвести звук. И это позволяет им ощутить свою самостоятельность. Таким образом, младенец учится управлять новыми навыками – хватать, удерживать, двигать пальчиками, руками и телом.

Научите ребенка брать и удерживать погремушку сначала двумя руками, а затем одной.

□ ☞ Покупайте ребенку простые погремушки округлой формы на палочке, кольцо или в форме булавы, так как их удобно зажимать и удерживать в руке.

☞ Звук погремушки должен быть приятным и мелодичным, а не пугать малыша!

С этого возраста младенцы уже любят играть в игры-забавы вместе со взрослым. Обычно первой игрой бывает игра в «Куку». Вы закрываете ладонями глаза и говорите ребенку: «Ку-ку, ку-ку, где я? Где я?». И тут же открываете лицо, смеясь и радуясь вместе с крохой: «А вот и я!». Вы можете разнообразить эту игру и прятаться от малыша в разных местах (за кроватью, за стулом). Ребенок будет вас отыскивать, ориентируясь на ваш голос.

Развитие ребенка к концу 4-го месяца

- ✓ Лежа на животе, следит за движущимися предметами.
- ✓ Увидев незнакомое лицо, может испугаться или, наоборот, заинтересоваться.
- ✓ Узнает маму, предпочитая ее всем близким.
- ✓ Приподнимаясь на руках, опирается только на ладони, переворачивается со спины на живот, хватает, гладит предметы.
- ✓ При поддержании под мышки опирается на кончики пальцев ног и слегка отталкивается.
- ✓ Находит глазами невидимый источник звука.
- ✓ Ищет источник звука, поворачивая голову.
- ✓ Бодрствуя, активно двигает руками и ногами. Играет с пальцами рук.
- ✓ Занимается игрушкой, которая висит над ним на расстоянии, позволяющем схватить ее (кольцо на шнурке), дотрагивается до нее и приводит в движение.
- ✓ Рассматривает игрушку, вложенную в руку.

- ✓ Долго гулит, и в его «песенках» появляются певучие и гортанные звуки.
- ✓ Свое неудовольствие выражает хныканьем.
- ✓ Громко смеется, когда взрослый забавляет его.
- ✓ Сопротивляется, когда у него забирают игрушку, радуется, когда с ним играют.

□ Вам стоит насторожиться, если малыш:

- не переворачивается со спины на живот;
- не удерживает предметы;
- лежа на животе, не может приподнять туловище, опираясь на предплечья;
- отклоняет голову назад, когда его поднимают из положения лежа на спине;
- не пытается опереться на пальцы ног, когда его поддерживают в вертикальном положении под мышками;
- не реагирует на посторонних людей;
- не улыбается, когда с ним разговаривают;
- не радуется, когда с ним играют.

5-й месяц

Режим дня

⇨ В среднем малыш питается 5 раз в сутки каждые 4 часа.

⇨ Периоды бодрствования после кормления составляют 1,5–2 часа.

⇨ Сон после бодрствования длится 1,5–2 часа (3 раза в день). Малыш подрастает, и его дневной сон становится более чутким. Это не значит, что потребность крохи в отдыхе снижается. Сон необходим ребенку, чтобы его мозг успел переработать огромное количество новой информации, полученной за день из окружающего мира. Поэтому отдыхать он должен в тишине.

⇨ Помните о прогулках.

Заботы и дела для родителей

⇨ Постоянно общайтесь с крохой. Показывайте ему все и объясняйте. Повторяйте за ним слоги, агукайте, копируйте «рожицы».

⇨ Всегда будьте начеку, так как малыш научился хватать, и теперь все, что он может взять в руки, он с удовольствием тянет в рот, а ведь среди интересующих его предметов вполне могут оказаться и опасные.

□ Позаботьтесь о безопасности [3 - Более подробную информацию вы найдете в книге «Безопасность ребенка. Первая помощь» (М.: Оникс: Мир и Образование, 2009).] своего ребенка.

☞ Не держите малыша подолгу в манеже, так как ему нужно большое пространство. Чаще берите ребенка на руки и исследуйте с ним квартиру.

☞ Малышу нужно пространство для движения и ползания.

☞ Эксперты единодушны в том, что малышу нельзя смотреть телевизор. Начиная с 4 месяцев дети уже активно реагируют на картинку на экране, однако телевизор – слишком сильный раздражитель для детского мозга. Результатом телевизионного воздействия могут стать нарушения сна, беспокойство, беспричинный плач.

Гимнастика для малышей с 4 до 6 месяцев

Скрещивание рук на груди. Положите ребенка на спину и вложите свои большие пальцы ему в кулачки. Медленно разводите руки крохи в стороны. После этого скрестите их на груди и снова разведите. Выполните упражнение 6–8 раз.

Велосипедист. Положите ребенка на спину.

Одновременно согните обе его ноги, слегка нажав ими на живот и разведя колени. Затем медленно разведите ноги. Повторите упражнение 5–6 раз.



Мельница. Положите ребенка на спину. Вложите свои большие пальцы ему в ладошки. Отведите руки малыша в стороны, поднимите к голове, опустите вперед и вниз. Повторите упражнение 4–6 раз.

Со спинки на животик. Покажите малышу интересную игрушку и положите ее с той стороны, в которую он должен повернуться.

Положите ребенка на спину. Вложите ему в кулачок свой большой палец, а свободной рукой удерживайте обе ноги в области голени. Слегка выпрямите ноги и поверните таз ребенка в сторону поворота. После этого малыш самостоятельно развернет голову и верхнюю часть туловища в ту же сторону. Выведите ручку ребенка вперед. Малыш окажется на животе. Помогите ему опереться на кисти рук.

Повороты выполняются 2–3 раза в каждую сторону.

К 5 месяцам ребенок может это сделать практически самостоятельно.

Давай полетаем! Положите малыша на живот. Одной рукой обхватите его голени, а другую подведите ладонью под живот ребенка и горизонтально поднимите его над столом. Ребенок при этом должен опереться ногами в вашу грудь, а его тело – образовать дугу. Голова приподнята, спина и ягодицы напряжены.

Игры и игрушки для малышей

Разложите игрушки на достигаемом для крохи расстоянии. Таким образом, будет стимулироваться его стремление к движению. Сейчас ему больше всего нравятся музыкальные игрушки, предметы, которые издают разнообразные звуки.

То, что нужно – конструктор с крупными деталями (их уголки должны быть скруглены), крупные пластмассовые кубики. Не стоит ожидать, что малыш построит башенку или домик, однако сам процесс соединения и разъединения деталей очень увлекает ребенка.

Разложите перед крохой несколько различных по форме предметов, например мячик, кубик (не более трех сразу). Малыш будет их изучать.

«Домашние» игрушки:

блестящая эмалированная кастрюля;

- клубок шерстяных ниток;
- папина бейсболка или мамина панамка, которую родители будут снимать и надевать под одобрительные возгласы крохи;
- шнурки от детских ботиночек, которые можно вынимать из дырочек.

□ Во время игр с этими предметами ребенок должен находиться под присмотром взрослого!

Интерес малыша к окружающему миру проявляется в желании самому схватить и удержать предмет. Это важное событие означает, что теперь вы можете активно знакомить ребенка с миром, используя игрушки.

С 4 месяцев ребенок уже может держать предметы, вложенные ему в руку. Когда он интересуется какой-нибудь вещью, то тянется к ней, хватает и берет ее в рот. В игрушки превращаются мобильные телефоны родителей, пульт от телевизора, ложка из маминой тарелки.

После того как кроха научится держать предмет сам, ему захочется им помахать, подвигать, переложить из одной руки в другую, взять еще одну игрушку и освоить ее.

В этом малышу помогут:

- погремушки,
- подвесные ленты с размещенными на них мягкими маленькими игрушками.

Подвесные игрушки хороши тем, что ребенок их не уронит, как погремушку, которую он еще не научился держать своими слабыми пальчиками. Он сможет самостоятельно осваивать новую игрушку, а вы в это время – находиться неподалеку и заниматься своими делами.

На подвесной ленте разместите разноцветные прозрачные кольца, наполненные забавными мелочами, яркие мячики и мягкие игрушки. Кроха постарается до них дотянуться. При этом он будет пытаться встать, приподнимаясь на одном локте. Таким образом, у ребенка развивается двигательная активность.

Звучащие и вертящиеся игрушки помогут активизировать наблюдательные навыки ребенка и откроют ему мир новых звуков.

Развитие ребенка к концу 5-го месяца

✓ С удовольствием подолгу лежит на животике, опираясь о поверхность ладошками выпрямленных рук, переворачивается со спины на живот.

✓ Если вы предложите игрушку, он тут же ее заберет, будет держать в руке и рассматривать.

✓ Уверенно хватает предметы руками и также уверенно тянет их в рот.

✓ Хорошо сидит, держась за что-нибудь руками.

✓ Если взять его под мышки, он будет стоять почти прямо, не подгибая ноги, и даже переступать ими.

✓ Лежа на животе, упирается только на ладони.

✓ Лежа на спине, поднимает руки и ноги и рассматривает их.

✓ Протягивает руку и пытается схватить движущийся предмет.

✓ Активно переворачивается с боку на бок.

✓ Смеется, когда мама и папа строят ему рожицы.

✓ С удовольствием рассматривает лица на картинках.

✓ «Воркует» или перестает плакать, когда слышит музыку или когда с ним разговаривают.

✓ Болтает сам с собою, четко разделяя слоги.

✓ Различает нежную и строгую интонации и выражение лица.

✓ Пытается обратить на себя внимание.

✓ По-разному реагирует на людей. Все лучше ориентируется в окружающем мире и отличает близких от чужих. При виде незнакомца может даже заплакать.

✓ Поворачивается в сторону говорящего или поющего.

✓ Узнает знакомого взрослого и тянется к нему.

□ Вам стоит насторожиться, если малыш:

- плохо сидит или даже не делает попыток сесть;

- не узнает родителей;

- плохо поворачивается с живота на спину;

- неуверенно держит голову, особенно в тот момент, когда его приподнимают за руки из положения лежа на спине;

- не протягивает руки и не берет заинтересовавшую его игрушку;

- не прекращает плакать, когда слышит музыку или голос мамы;

- не произносит отдельные звуки или слоги типа «ба-ба-ба» или «га-га-га»;

- не пытается, находясь на руках у мамы, отыскивать взглядом объекты, которые она называет;

- не прекращает плакать, когда с ним заговаривают;

- не различает доброжелательных и недовольных интонаций и мимики взрослого.

6-й месяц

Режим дня

- ☞ В среднем ребенок ест 5 раз в сутки каждые 4 часа.
- ☞ Периоды бодрствования после кормления составляют 1,5–2 часа.
- ☞ Сон после бодрствования длится 1,5–2 часа. Днем ребенок спит 2 раза.
- ☞ Массаж и гимнастику лучше проводить в период второго бодрствования.
- ☞ Помните о прогулках.

Приучаем ребенка к режиму сна

Днем ребенок отдыхает только 2 раза, потому что ночью он спит подольше – около 12 часов с перерывами. Ведь нужно же перекусить! Чтобы малыш хорошо спал ночью, промежуток бодрствования между последним дневным и ночным сном должен быть не менее 4 часов.

Начинайте приучать кроху засыпать в определенное время вечером.

- ☞ Выберите время. Пусть это будет между 18 и 20 часами.
- ☞ Купание – прекрасная прелюдия ко сну: оно расслабляет и доставляет удовольствие.
- ☞ Если перед сном малыша еще нужно кормить, делайте это в его комнате, чтобы он не воспринял переход из одной комнаты в другую как изгнание и отлучение от жизни всей остальной семьи.
- ☞ Расскажите малышу сказку, тогда заснуть ему будет легче.
- ☞ Укройте малыша, рядом с ним положите его любимую игрушку и поцелуйте его перед сном.
- ☞ Погасите свет, но оставьте ночник.
- ☞ Еще пару минут побудьте в комнате, чтобы ребенок вас слышал.

Заботы и дела для родителей

Не форсируйте события!

- До 8–9 месяцев не стоит ставить малыша на ноги!

В 6 месяцев косточки, связки и мышцы крохи, его ножки и позвоночник не готовы к нагрузкам, связанным с вертикальным положением. Ребенок заваливается на наружные края стоп, а ножки приобретают форму колеса. Если преждевременные уроки ходьбы продолжатся и дальше, то деформация ног будет нарастать, а стопы – выворачиваться и уплощаться, формирование осанки нарушится.

Всему свое время!

Общение с ребенком

В 5–7 месяцев у малышей появляются жесты, которым их никто не обучал. Например, когда кроха недоволен и раздражен, он покачивает кистями обеих рук влево-вправо или вверх-вниз. Радость и возбуждение выражают легкие, частые постукивания кулачками по бедрам в сочетании с сияющей улыбкой. В этом возрасте ребенок начинает протягивать руки ладонями вверх (это значит «дай»), тянет обе ручки вверх – «хочу на руки», машет рукой для того, чтобы на него обратили внимание.

Появление зубов

Сроки появления зубов

Прорезывание зубов начинается еще до рождения ребенка. Зубные зачатки, основа первых (молочных) зубов, закладываются у плода во время беременности. Эти зачатки начинают пробиваться через поверхность десен в период между 3 и 12 месяцем.

Говорить о сроках прорезывания первых зубов можно с оговорками «как правило» и «у большинства детей», так как в современной стоматологии нормой признаны отклонения от «графика» в обе стороны до 6 месяцев.

У большинства детей первый зуб появляется примерно в 6–7 месяцев.

В сроках прорезывания зубов девочки обычно опережают мальчиков.

Бывает, что кроха может похвастаться своим приобретением уже в 4 месяца. Такие ранние зубки, конечно, предмет гордости мамы с папой, но вы должны помнить о том, что такие «торопыжки» часто становятся добычей кариеса.

Появление зубов у младенца является очередной стадией взросления-готовностью питаться твердой пищей. Традиционно «на зубок» ребенку дарят чайную или десертную серебряную ложечку. Иногда случается и так, что ложка уже припасена заранее, а зубок все нет и нет. В большинстве случаев, если ребенок здоров и во всех отношениях развивается нормально, то нет повода для волнения.

Особенности развития зубов передаются по наследству, поэтому, если у вас зубы появились рано, то, скорее всего, они появятся рано и у вашего малыша.

В формировании и прорезывании зубов многое зависит от того, правильно ли питается малыш, как часто бывает на свежем воздухе, достаточно ли получает витамина D.

В некоторых случаях, когда зубки заставляют себя ждать слишком долго, педиатр может назначить малышу препараты кальция и поливитамины. Также могут быть рекомендованы гомеопатические препараты.

Случается, что нарушается и порядок прорезывания. Но обычно первыми все же прорезываются пара резцов на нижней челюсти.

Приблизительно рассчитать, сколько зубов должно быть у малыша, можно, используя формулу: $N = p - 4$, где N – количество зубов, а p – возраст в месяцах. К 1 году большинство малышей уже может похвастаться 8–12 зубками, а к 3 годам у малыша должен быть полный набор из 20 молочных зубов. Они выпадут только перед тем, как появятся новые, постоянные зубы.

Наиболее распространенные сроки прорезывания зубов у младенцев:

- нижние центральные резцы 6–7 месяцев;
- верхние центральные резцы 8–9 месяцев;
- верхние боковые резцы 10 месяцев;
- нижние боковые резцы 12 месяцев;
- первые моляры 12–16 месяцев;
- клыки 16–20 месяцев;
- вторые моляры 20–30 месяцев.

Появление первых зубов не является причиной для прекращения грудного вскармливания!

Если малыш начнет вас кусать [4 - Более подробную информацию о том, как справиться с этой проблемой, вы найдете в книге «Кормление ребенка грудью» (М.: Оникс: Мир и Образование, 2009).], прервите кормление и скажите ему «нет». Скажите это очень твердо. По интонации вашего голоса малыш должен понять, что вы не одобряете его действий.

Признаки прорезывания зубов

Довольно часто появление первого зуба не приносит ребенку никакого удовольствия, так как в отличие от постоянных зубов, молочные зубы могут прорезываться очень болезненно.

При прорезывании зуб двигается внутри челюсти. Десна при этом припухает и краснеет. На месте будущего зубика набухает белый бугорок, а вскоре показывается и сам зуб. В тот момент, когда он подходит к поверхности десны, у малыша могут возникать зуд, боль, усиливаться слюнотечение. Из-за этих неприятных ощущений ребенок становится более беспокойным, раздражительным, требовательным и капризным. Особенно сильно это проявляется ночью. В ожидании зубов малыш может отказываться от еды или, наоборот, часами висеть на маминой груди. При этом кроха все тянет в рот, грызет бортики кровати и собственные пальцы. Таким образом, он пытается унять зуд и боль в припухших деснах. Из-за этого нередко к неприятностям с прорезыванием зубов присоединяется и кишечная инфекция: у малыша поднимается температура, появляется понос.

Слабый стул довольно часто сопровождает процесс прорезывания. Поэтому некоторые родители считают его одним из признаков скорого появления зубов. Но это не норма, поэтому следует со всей серьезностью отнестись к вопросам гигиены. Чаще мойте руки малыша, протирайте рейки кровати, детский стульчик, купите ребенку специальные прорезыватели для зубов.

Прорезывание зубов может оказаться длительным процессом, и первые симптомы, слюнотечение или боль могут опережать появление зуба на 1–2 месяца.

У некоторых детишек прорезывание зубов может пройти без всяких неприятностей, и только по белой кромке, появившейся над поверхностью десны, счастливые родители узнают, что это свершилось.

Как облегчить состояние малыша

⇒Поите малыша отваром ромашки и череды (1 ч. л. сбора на 1 стакан кипятка).
⇒Существует множество гелей для десен, содержащих анестетик. Эти препараты обезболивают десну, тем самым ненадолго облегчая состояние малыша.

□ Не злоупотребляйте этими гелями! Четко соблюдайте инструкцию по применению!

⇒Поможет гомеопатия. С нарушениями сна, жидким стулом, слюнотечением, пониженным аппетитом справится Хамомилла 6 (Chamomilla 6). Если зубки вылезают слишком долго, специалисты рекомендуют Кальциум карбоникум 6 (Calcium carboni-cum 6).

□ Не занимайтесь самолечением! Обратитесь к врачу-гомеопату, который назначит индивидуальное лечение для вашего ребенка!

⇒Чтобы успокоить малыша и дать ему «поточить» зубки, можно использовать зубные кольца, резиновые игрушки. Ошпаривайте их кипятком, прежде чем дать малышу. Очень эффективны кольца для кусания, наполненные жидкостью. Подержите их некоторое время в холодильнике (но не в морозильной камере), после чего предложите ребенку. Холод – естественное обезболивающее средство, которое успокаивает нервы десны и таким образом без всяких побочных явлений снимает боль.

⇒Делайте ребенку массаж десен 2–3 раза в день перед основными приемами пищи.

⇒Если из-за болезненных ощущений ребенок отказывается от пищи, поите его с ложечки 5 %-ным раствором глюкозы или сахарозы (12 мл на 100 мл воды), которые можно купить в любой аптеке.

⇒Если лекарства не помогают, попытайтесь отвлечь малыша от боли. Хорошо влияют прогулки на свежем воздухе.

⇒Регулярно проветривайте комнату малыша, чтобы он лучше спал.

⇒Почаще берите ребенка на руки. Он почувствует материнское тепло и будет меньше плакать.

Игры и игрушки для малышей

В 6 месяцев малыш сначала исследует игрушку и выясняет, на что она пригодна, а потом начинает действовать. Он ее рассматривает, ощупывает, переворачивает, толкает и бросает. Таким образом, он изучает ее качества. Все это развивает мыслительные способности ребенка, его моторику. Малыш уже может манипулировать на примитивном уровне – достать и вложить обратно, сжать и разжать, при этом извлекая пищание звуки, толкнуть и вновь притянуть, бросить игрушку и наблюдать, как она движется, а затем ползти за ней вдогонку.

В этом возрасте ребенку нужны:

- пирамидки:
- игрушки-вкладыши разных форм, размеров и цветов для вкладывания и накладывания.

- специальный развивающий коврик. Ползая по нему, ребенок то извлекает какие-то звуки, то обнаруживает игрушку, то изучает геометрическую фигуру.

Развитие ребенка к концу 6-го месяца

- ✓ Переворачивается с живота на спину и, наоборот, со спины на живот.
- ✓ Лежа на животе, опирается только на одну руку, другая тянется к игрушке.
- ✓ Лежа на спине, играет со своими ногами, приподняв голову. ✓ Крепко держится за пальцы при подтягивании в сидячее положение и пытается подтянуться вверх, чтобы сесть.
- ✓ Сидит с небольшой помощью.
- ✓ Пытается ползать на четвереньках.
- ✓ Перекладывает предметы из одной руки в другую.
- ✓ Бросает все то, что схвачено.
- ✓ При поддерживании под мышки вытягивает ноги и «танцует» на носочках.
- ✓ Ощупывает поверхность предмета всей ладонью.
- ✓ Хватает предметы одной рукой, размахивает погремушкой, поднимает выпавшую игрушку, начинает искать исчезнувшие предметы.
- ✓ Смеется, хнычет, плачет и реагирует на эмоции других людей.
- ✓ Пытается произносить слоги, маму он зовет «ма», а бабушку – «ба».
- ✓ «Воркует», лепечет, издает радостные крики, звуки, выражающие напряжение при определенных движениях.
- ✓ По-разному ведет себя в присутствии знакомых и незнакомых людей. Соблюдает определенную дистанцию при общении с посторонними.
- ✓ Протягивает ручки, чтобы его взяли на руки.
- ✓ Внимательно вслушивается в вашу речь.
- ✓ Начинает понимать происходящее вокруг.
- ✓ Постепенно усваивает понятие «причина – следствие».

Вам стоит насторожиться, если малыш:

- не сидит даже с поддержкой;
- не «пританцовывает», когда его придерживают в вертикальном положении под мышками;
- не может переложить игрушку из одной руки в другую;
- не реагирует на шуршание бумаги, находящейся вне поля его зрения;
- не просится на руки, протягивая свои ручки к взрослому.

7-й месяц

Режим дня

- ☞ В среднем малыш ест 5 раз в сутки каждые 4 часа.
- ☞ Периоды бодрствования после кормления составляют 1,5–2 часа.
- ☞ Сон после бодрствования длится 1,5–2 часа. Днем ребенок спит 3 раза.
- ☞ Массаж и гимнастику проводите, как и ранее, в период второго бодрствования.

Постепенно снижайте долю массажа, а количество физических упражнений с постепенным нарастанием нагрузки увеличивайте.

☞ Проводите закаливающие процедуры. Начните с воздушных ванн, которые будут длиться 10–12 минут во время переодевания, затем в течение недели сухие обтирания фланелевой рукавичкой до тех пор, пока кожа слегка не покраснеет. После этого переходите к влажным обтираниям прохладной водой (температура 35 °С).

- ☞ Не забывайте гулять с ребенком.

Прогулки

Ношение малыша в «кенгуру»

Прогулки с «кенгурушкой» весьма популярны. Действительно, малыш рядом, в безопасности, а у мамы свободны руки.

При использовании «кенгуру» удовлетворяются те же потребности ребенка, что и при ношении слинга: быть рядом с мамой и чувствовать себя защищенным.

Однако конструкция «кенгуру» более сложная, чем конструкция слинга, и позволяет рюкзаку соответствовать особенностям тела малыша, находящегося в нем.

□ До 6 месяцев (пока малыш не научится самостоятельно сидеть) лучше не использовать «кенгуру», так как до этого времени костно-мышечная система ребенка еще не окрепла и вся нагрузка падает на его поясничный отдел. Природой не предусмотрена подобная нагрузка на неокрепший детский позвоночник, а мышцы – держатели позвоночника – еще слабы. Кроме того, вибрация в такт шагов мамы существенно усиливает нагрузку. Подсознательно стараясь выбрать комфортное положение, малыш изгибается, принимает нехарактерную для него позу. Так начинают формироваться разнообразные искривления.

После 6 месяцев ношение в «кенгуру» рекомендуется, так как оно способствует профилактике часто встречающейся патологии – дисплазии тазобедренных суставов у младенцев.

Правила использования «кенгуру».

☞ Рюкзачок должен соответствовать возрасту и весу ребенка. Информацию об этом смотрите на упаковке.

☞ При выборе «кенгуру» обратите внимание, чтобы спинка была твердой, а ремешки – регулируемые и удобными как для ребенка, так и для мамы.

☞ Носить ребенка удобнее всего в положениях – лицом к маме или папе с постановкой ног в стремена; лицом к вам, но со спущенными ножками; спиной к вам, но лицом к

окружающим людям и предметам; а также в положении лежа.

⇨ Следите за своей осанкой: она должна быть прямой и правильной.

⇨ Для безопасности младенца крепления рюкзака необходимо плотно застегивать.

⇨ Ребенок должен принять удобное для себя положение, при этом плотно прилегая к вам. Это поможет избежать чрезмерной нагрузки на его позвоночник и не позволит ему просто болтаться в рюкзаке.

⇨ Головку крохи должен поддерживать специальный подголовник.

⇨ Поначалу носите малыша в «кенгуру» не более 15–20 минут. После этого необходимо сделать перерыв. Присядьте, положите малыша себе на колени, дайте ему отдохнуть.

Обращайте внимание на настроение вашего малыша. Если ему комфортно, значит, вы все сделали правильно.

Познавательные прогулки

Для юного путешественника вокруг множество интересных для наблюдения объектов. Это и дома, и деревья, и кошки, и собаки, и голуби, и вывески магазинов. Ребенок все это видит впервые, и его удивляют самые обычные, на наш взгляд, вещи.

Увлекательная экскурсия может начаться прямо от порога дома. Привлекайте внимание ребенка к выбранному «экспонату». Подойдите к нему поближе, коснитесь или возьмите в руки выбранный объект. Например, форму листика удастся хорошенько рассмотреть на фоне ладони или однотонной одежды. Камень заметить легче, если поднять его с земли. Движение объекта или действие с ним также привлекает внимание. Например, на глазах у ребенка возьмите, а потом высыпьте горсть песка, проводите взглядом проехавшего по тротуару велосипедиста. Комментируйте все, что вы рассматриваете. Таким образом, вы поможете малышу составить более четкое понятие о наблюдаемом объекте и пополните его словарный запас.

Старайтесь гулять подальше от дорог, заводов. Лучше всего для прогулки подходят сквер или парк, где много деревьев и свежий воздух.

Положение ребенка в коляске

Положение, когда малыш сидит лицом вперед, оказывается, может навредить детской психике. «Впередсмотрящие» получают меньше внимания взрослых, и с ними реже разговаривают, чем с тем, кто едет лицом к родителям. А ведь от рождения до 3 лет количество связей в мозгу ребенка увеличивается в 20 раз, и постоянный контакт с родителями ему необходим. С уменьшением внимания и ласки неминуемо растет тревожность и неспособность формировать отношения.

Заботы и дела для родителей

⇨ Большую часть времени ребенок находится в прекрасном настроении, он с удовольствием идет на контакт со взрослыми, узнавая знакомых. Не расстраивайтесь, если малыш пугается и плачет при виде нового человека. Это нормально. Ведь он уже хорошо различает «своих» и «чужих».

☞ Кроха теперь подолгу лепечет, некоторые малыши даже повторяют за взрослыми такие слова, как «ау» и «бух». Общаясь с ребенком, четко произносите слова и показывайте рукой на предметы. Таким образом, вы будете стимулировать развитие речи малыша. Обычно ребенок сначала усваивает имена взрослых, названия окружающих его вещей и игрушек, а затем частей тела и лица.

Общение с ребенком

В 6–9 месяцев для выражения просьбы малыш может использовать указательный жест кистью руки вперед. Он научился отмахиваться или отталкивать рукой то, что ему не нравится. Ребенок использует больше способов, с помощью которых он привлекает к себе внимание. Например, выкидывает из кровати игрушки и ждет, когда взрослый подойдет, поднимет их и заговорит с ним.

Для ребенка прежде всего важна интонация, а не слова. Психологами проводился эксперимент, в процессе которого мамы 9-месячных малышей по-разному общались со своими крохами. Сначала они говорили им ласковые слова и сопровождали их объятиями и улыбкой. Маленький человечек отвечал своей мамочке такими же благожелательными жестами и мимикой. Потом мамы говорили те же ласковые слова, но без улыбки. Не было и жестов-прикосновений. После 3 минут такого «безликого» общения малыши начинали проявлять беспокойство, которое переходило в плач. На последнем этапе мамы говорили те же самые ласковые слова, но строгим резким голосом, выражая недовольство мимикой. Все детишки реагировали на мимику и интонации мам и игнорировали то, что они говорят.

Разговаривая с ребенком, описывайте действия, которые вы выполняете во время беседы. Не искажайте слова, подражая детской речи. Произносите их правильно. Возможно, вы считаете, что использование детского языка поможет малышу узнать больше, но на самом деле это не так. Произносите слова отчетливо, повторяйте предложения и сложные слова. Не просите малыша бесконечно повторять каждое слово. Юному исследователю это покажется невероятной скукой.

Учите ребенка правильному произношению. Если он просит дать ему «бау-бау», переспросите его: «Ты хочешь бутылочку?»

Выслушивайте ребенка и отвечайте на его лепет, чтобы показать ему, что такое общение.

Для того чтобы облегчить понимание, помогайте себе жестами. Как можно чаще рассказывайте малышу интересные истории, читайте ему стихи, сказки, пойте песенки.

□ Если вам приходится повышать голос, чтобы привлечь внимание ребенка, покажите его специалисту!

Постоянно говорите малышу, что любите его. Как можно чаще шепчите ему на ушко о том, какое счастье быть его мамой.

Расставание с пустышкой

Отучать ребенка от пустышки нужно начинать с 6-месячного возраста, когда у него появляются первые зубы. Дело в том, что давление, которое пустышка оказывает на зубы и небо, может вызвать их деформацию.

К 1,5–2 годам у вашего ребенка полностью угаснет сосательный рефлекс, а это значит, что необходимость в пустышке пропадет. Тем не менее будет совсем неплохо, если малыш с ней расстанется до достижения им этого возраста.

«Хитрости» у каждого родителей свои. Одни мажут соску чем-нибудь горьким, например горчицей. Другие просто не дают пустышку малышу, а третьи показывают ее, сломанную, ребенку и объясняют, что она негодная и ей пользоваться нельзя, а другой такой нет. Уверены, вы найдете свой, самый лучший способ отучить вашего «повзрослевшего» малыша от пустышки.

Гимнастика для малышей с 6 до 9 месяцев

Гимнастические упражнения предваряйте, перемежайте и заканчивайте массажем (к растиранию и поглаживанию присоединяется поколачивание кончиками пальцев). К обычному гимнастическому комплексу добавьте новые упражнения.

Веселый велосипедист. Ребенок лежит на спине. Обхватите его ноги в нижней части голени своими руками и подвигайте ими, имитируя движения ног велосипедиста.

Ползем вперед. Ваш малыш уже хорошо опирается на выпрямленные руки и пробует ползать самостоятельно? Если нет, помогите ему.

Ноги вверх! Обхватив голени, поднимите выпрямленные ноги ребенка до вертикального положения, а затем медленно их опустите. Поочередно поднимайте то левую, то правую ногу. Повторите упражнение 6–8 раз.

Встанем на коленочки! Ребенок лежит на животе. Вложите в его ладошки ваши большие пальцы. Отведите выпрямленные руки ребенка в стороны и поднимите к голове на уровень ушей. Ребенок поднимет голову движением «вверх и назад», а вы осторожно поднимайте его до тех пор, пока он не встанет на колени. Повторите упражнение 2 раза.



Боксер. Обхватите запястья малыша своими руками и попеременно сгибайте и разгибайте его ручки, как во время бокса. При разгибании двигайте руку ребенка вперед и к центру, слегка приподнимая плечо. Выполняется упражнение 5–6 раз каждой рукой.

После 8 месяцев это упражнение делают в положении сидя.

Детские игрушки

В этом возрасте ребенку подойдут игрушки, разные по материалу и форме:

- погремушки;
- коробочки, стаканчики, которые можно вставлять друг в друга;
- колокольчики;
- резиновые и пластмассовые куклы и животные;
- кольца с шарами;
- мячи;
- матрешки;
- убирающиеся друг в друга цилиндры;
- пирамидки из 2–3 крупных элементов;
- яркие игрушечные зверушки со звуковым эффектом (резиновые, целлулоидные);
- большие куклы;
- игрушечный телефон;
- машинки, деревянный поезд.

Матрешки. Покажите крохе, как класть маленькую матрешку в большую. Рассказывая о размере матрешек, четко произносите слова «большая» и «маленькая». Такие игрушки развивают координацию движений и мелкой моторики, а также стимулируют развитие понимания речи и познавательных способностей.

Пирамидки. Научите малыша снимать кольца пирамидки и надевать их на стержень. Когда малышу исполнится год, он будет собирать пирамидку совершенно самостоятельно.



Но, возможно, он не всегда будет учитывать величину колец. Игра с пирамидками развивает зрительно-моторную координацию и мелкую моторику рук, а также познавательные способности.

Машинки необходимы не только мальчикам, но и девочкам. Как только малыш сможет сидеть без вашей помощи, покажите ему, как катать машинку или поезд. Игра с машинками развивает координацию движений, учит совершать простые манипуляции с предметом.

Игры для малышей

⇨ Положите несколько игрушек в кроватку, а малыш с удовольствием выбросит их оттуда.

⇨ Вместе с ребенком катайте мячик, собирайте матрешку, пирамидку.

⇨ Учите ребенка выбирать игрушки по размеру. Для этого расставьте несколько игрушек разных размеров в ряд. Берите по одной, показывайте малышу и описывайте. Например, это – большая кукла, а это – маленький мишка.

⇨ Посадите малыша к себе на колени, дотрагивайтесь пальцем до различных частей тела и называйте их (за один раз не более трех понятий). Это занятие способствует расширению словарного запаса ребенка.

Для того чтобы играть, не всегда нужны предметы. Вернее, предметом игры может стать слово, произнесенное с нежностью и любовью, а зарифмованное слово поможет сделать игру неожиданно увлекательной.

В старину мамы и бабушки знали об этом. Они пели, развлекали дитяtko присказками и поговорками.

Действительно, то умиление, которое переполняет маму, когда она видит или берет на ручки своего ребенка, лучше всего передают старинные стишки – пестушки, потешки, прибаутки.

«В ямку – бух!» Когда малыш научится сидеть, он вполне может переместиться с маминых ручек на папины колени. Дети с большим удовольствием вместе с папами едут в лес за орехами, неизменно по пути проваливаясь в пару ямок.

Поехали, поехали
В лес за орехами!
Поскакали, поскакали
За калачами, за калачами!
Вприпрыжку, всприскочку
По кочкам, по кочкам —
В ямку – бух!

Эта игра развивает у ребенка чувство равновесия и вызывает положительные эмоции.

Пестушка, которая учит ребенка хлопать в ладоши. Взрослый помогает малышу, приговаривая:

Ладушки-ладушки.

(Хлопайте в ладоши.)

Где были? – У бабушки. —
Что ели? – Оладушки. —
Где оладушки? – Съели...
Нет оладушек!

(Разведите руки крохи в стороны.)

Ку-ку! – одна из самых любимейших игр всех маленьких детей. Закройте лицо руками или спрячьтесь за полотенце, потом появьтесь и произносите весело «ку-ку». Эта нехитрая игра – освоение фундаментальных понятий отсутствия и присутствия. Со временем усложните игру в прятки: исчезайте за дверцей шкафа или дверьми в комнату.

Развитие ребенка к концу 7-го месяца

- ✓ Тянется к своему изображению в зеркале и удивляется ему.
- ✓ Поднимает и тянет в рот выпавшую бутылочку.
- ✓ Уверенно поднимается на четвереньки.
- ✓ Свободно ползает.
- ✓ Хорошо сидит.
- ✓ Если захочет, может наклониться и выпрямиться.
- ✓ Ровно стоит и переступает ножками, если его поддерживать за ручки.
- ✓ Если раньше малыш случайно ронял игрушки, то теперь он их бросает специально.
- ✓ Движения становятся целеустремленными. Например, он умеет перекладывать предмет из руки в руку, поворачивать его в руках, проситься на руки, протягивать свои ручки.
- ✓ Ударяет кубиком о стол, тащит его в рот, вертит рукой и рассматривает.
- ✓ Начинает повторять слоги: «ба-ба-ба», «ма-ма-ма», «ва-ва-ва», «на-на-на», «ла-ла-ла».
- ✓ Стараются привлечь к себе внимание определенными слогами и зовущими звуками.
- ✓ Сидя на руках у мамы, отслеживает глазами предметы или людей, которых она назвала перед этим три раза (папа, баба...)

□ Вам стоит насторожиться, если малыш:

- не переворачивается с живота на спину и обратно;
- при поддержке за руку не пытается сесть;
- не может стучать кубиком по столу;
- не поворачивается в сторону звука или говорящего человека;
- не улыбается, когда слышит речь;
- не пытается привлечь к себе внимание какими-либо определенными звуками;
- не проявляет нежность по отношению к маме и близким (не прижимается к телу, щеке);
- с трудом доносит предметы до рта;
- опираясь на ноги, не способен выдержать собственный вес;
- ничему не радуется;
- не следит глазами за движущимися предметами;
- не проявляет интереса к игре «Ку-ку»;
- не лепечет.

8-й месяц

Режим дня

- ⇨ В среднем малыш ест 5 раз в день каждые 4 часа.
- ⇨ Периоды бодрствования после кормления составляют 1,5–2 часа.
- ⇨ Сон после бодрствования длится 1,5–2 часа. Днем ребенок спит 3 раза. Очень важно соблюдать режим дня, так как его нарушение может привести к разладу. Малыш может не захотеть ложиться спать вечером, а утром, наоборот, не захочет просыпаться, будет капризничать.
- ⇨ Продолжайте делать малышу массаж и заниматься с ним гимнастикой.
- ⇨ Помните о прогулках.

Первая обувь

Настало время купить ребенку ботиночки. Перед выбором первой пары обязательно познакомьтесь с основными требованиями к детской обуви.

- ⇨ Ботиночки должны быть сшиты из мягкой натуральной кожи.
- ⇨ Подошва не должна быть скользкой. Она должна легко гнуться, иначе у малыша может неправильно сформироваться походка.
- ⇨ У внутреннего края подошвы в «правильной» обуви обязательно есть супинатор.
- ⇨ Задник должен быть цельным, без вырезов. Это позволит лучше фиксировать ножку ребенка.
- ⇨ Пальцы ног должны иметь достаточную свободу – расстояние до ранта обуви должно равняться примерно 1 см, по бокам также должно быть достаточно места, чтобы ребенок мог растопырить пальцы ног.
- ⇨ Каблучок должен быть 5–7 мм.

Заботы и дела для родителей

Малыш активно совершенствует моторные навыки, поэтому старайтесь не ограничивать его двигательную активность.

⇨ Проверьте, насколько безопасен ваш дом или квартира. Маленькие ручки очень любят залезать во всякие дырочки, поэтому обязательно поставьте заглушки на розетки. Если вы живете в доме, позаботьтесь о том, чтобы проход к лестницам, печкам и каминам был надежно защищен.

⇨ Если вы поднесете кроху к зеркалу, он с восторгом будет наблюдать за своим отражением. Пока малыш не понимает, что в зеркале он сам. Однако его очень увлекает отражение, которое улыбается ему, машет ручкой.

⇨ Ребенок с интересом наблюдает за любыми вашими действиями: режете ли вы хлеб или убираетесь в комнате. Важно разговаривать с малышом, комментируя свои действия, так как это способствует развитию речи.

Общение с ребенком

Зона общения

Во время общения мы устанавливаем определенную дистанцию между собой и собеседником, не замечая этого. Психологи называют ее зоной общения. Зона интимного общения составляет не более 50 см. Обычно на таком расстоянии держатся влюбленные, родители и малыши. Когда от навязанного тесного общения становится действительно тесно, в крови начинают вырабатываться гормоны стресса и мы внутренне сразу переключаемся на самозащиту.

Ребенок чаще, чем взрослый, оказывается в ситуации, когда кто-то навязывает ему свое общество. Но, в отличие от взрослого, малыш не может заявить о своих правах на «неприкасаемость». Поэтому дети могут страдать от «террора» поцелуев или объятий родственников и друзей дома, которые не подозревают о том, что крохам это не нравится.

□ Помните, что дети, так же как и взрослые, при навязанном им тесном общении испытывают не только психологический, но и физиологический дискомфорт!

Для того чтобы оградить ребенка от подобного стресса, больше внимания обращайтесь на его жесты и мимику.

Практически все младенцы до полугода спокойно воспринимают чужие руки. Но уже к 7–8 месяцам малыши начинают относиться к общению избирательно. Если ребенок отворачивается от любимой бабушки, не пытайтесь силой навязать ему нежность. Относитесь с уважением к нежеланию крохи идти на руки к вашим друзьям. Пусть в первые минуты знакомства он общается с ними на расстоянии.

Важно, чтобы маленький ребенок ощущал себя полноправным членом общества. Он не должен смотреть на взрослого снизу вверх. Поэтому при общении с малышом опускайтесь на корточки, чтобы ваши и его глаза были на одном уровне.

Учимся понимать жесты ребенка

К 7–8 месяцам младенцы постоянно пользуются сходными жестами, чтобы показать взрослым, что им нужно.

Важно понимать жесты ребенка и эмоционально на них реагировать.

Если вы научитесь распознавать хотя бы часть знаков, которые подает вам малыш, то вам будет гораздо проще откликнуться на его повседневные нужды.

С помощью этой таблицы вы сможете овладеть невербальным языком ребенка в возрасте от 7 месяцев.

Действия ребенка	Что это может означать
Сильно размахивает руками	Признак недовольства или гнева
На что-то указывает или смотрит	Желание двинуться в данном направлении или получить нечто, что там находится
Поднимает руки. При этом он неподвижен	Неуверенность или желание, чтобы его взяли на руки
Вытягивает руки ладонями кверху, а голова слегка опущена	Желание помириться. Ребенок хочет сказать: «Прости меня» или «Давай мириться»
Вытягивает руки вдоль тела, прижав к бокам	Часто это является знаком тревоги или страха
Стискивает руки перед собой	Если ребенок старше 9 месяцев, то это, возможно, знак покорности
Закрывает глаза руками	Скорее всего, это знак беспокойства
Сосет или жует палец	Младенцы делают это для собственного удовольствия, но у детей старше 1 года такое поведение является признаком тревожности
Долго, неотрывно смотрит вам в глаза	Он хочет с вами поиграть
Смотрит на вас и быстро отводит глаза	Скорее всего, он хочет, чтобы его оставили в покое
Смотрит на вас и сразу опускает глаза	Знак покорности («сдаюсь»)
Гладит или стучит себя по голове	Признак неудовлетворенности или тревожности
Наклоняет голову, смотрит вам в глаза и улыбается	Знак дружелюбия, таким образом, ребенок говорит «давай поиграем»
Опускает голову на грудь. Его кулачки стиснуты	Признак гнева
Запрокидывает голову назад	Признак дружелюбия, расположенности поиграть и расслабленности
Топают ногой	У детей старше 1 года это признак гнева или требование внимания
Хлопает в ладоши	Признак радости и ликования

Развитие ребенка к концу 8-го месяца

- ✓ Улыбается своему отражению.
- ✓ Ищет взглядом предметы.
- ✓ Удивляется при виде чего-то нового.

- ✓ Сам садится и из этого положения может лечь.
- ✓ Умеет стоять, держась одной рукой.
- ✓ Крепко схватившись ручками за прутья своего манежа, может встать, переступить бочком, затанцевать и сделать ряд ритмических прыжков, а иногда и маленьких шажков.
- ✓ Если вы поддержите его за ручки, сделает попытку пройтись.
- ✓ С удовольствием играет в «Ладушки», т. е. старается хлопать в ладоши.
- ✓ Ползает.
- ✓ Сидя за столом, берет «пуговицу» (небольшой предмет диаметром около 8 мм) большим и указательным пальцами.
- ✓ Звонит в колокольчик.
- ✓ Прислушивается к разговору.
- ✓ Держа один кубик в руке, толкает по столу другой кубик, сбрасывает его на пол.
- ✓ Поворачивает голову, ищет уже знакомые предметы или лица.
- ✓ Показывает пальчиком на предмет.
- ✓ Понимает запрет.
- ✓ Плачет и огорчается, когда мама уходит.
- ✓ Повторяет за взрослым слоги, которые уже умеет хорошо говорить.
- ✓ Может найти упавший предмет.
- ✓ Пьет из чашки.
- ✓ Самостоятельно ест небольшие кусочки пищи.
- ✓ Любит баловаться во время еды, пытается кормить маму.
- ✓ Умеет стаскивать носок с ноги.

Вам стоит насторожиться, если малыш:

- не сидит;
- не пытается встать;
- не умеет ползать назад;
- не стоит при поддержке за руки даже непродолжительное время;
- не берет двумя руками протянутые ему кубики;
- не прислушивается к разговору взрослых;
- не замирает в ответ на новый для него звук;
- не проявляет интерес к музыке;
- не лепечет;
- постоянно в плохом настроении, ему не доставляют радости ни игрушки, ни присутствие родителей.

9-й месяц

Режим дня

- ☞ В среднем малыш ест 5 раз в сутки каждые 4 часа.
- ☞ Периоды бодрствования после кормления составляют 2–2,5 часа.
- ☞ Сон после бодрствования длится 1,5–2 часа. Днем ребенок спит 2–3 раза. Если вы поздно уложите малыша на дневной сон, не удивляйтесь, что вечером он долго не сможет заснуть. Укладывать ребенка лучше спустя 30 минут после еды. Промежуток между окончанием второго дневного сна и началом ночного отдыха должен быть не менее 4 часов.
- ☞ Помните о прогулках.

Прогулки

Ваш 8—9-месячный исследователь дома уже завоевал право на свободное передвижение и ждет того же и на улице. Наверное, стоит ему иногда это позволить. Многие дети в этом возрасте не желают сидеть в коляске во время прогулки. Поэтому все, что от вас требуется – обеспечить комфорт и безопасность ребенка. Запаситесь влажными салфетками и плотными штанишками для защиты коленок. Не ругайте малыша и не расстраивайтесь, если одежда испачкается. Зато сколько открытий сможет сделать ваш ребенок!

Вас тоже ждет сюрприз. Наверняка, вы удивитесь скорости, с которой ваше чадо способно передвигаться.

Если у вас есть возможность, вывезите ребенка на природу. Польза от этого будет огромная. Малыш прекрасно натренирует маленькие ручки, когда будет трогать чистый песочек, собирать в ведерко сосновые шишки и веточки, бросать камешки в речку.

Яркие впечатления и новые ощущения – прекрасный стимул для развития мозга. Замечено, что смена обстановки сопровождается скачком в развитии ребенка.

Заботы и дела для родителей

☞ Сейчас крохе очень нравится быть в центре внимания. Сидя на своем высоком стульчике, он активно общается со всеми членами семьи. Однако ребенок должен иметь «свои» часы, когда он будет играть один.

☞ Ребенка увлекает мир тихих звуков, а громкие его пока пугают. Ему интересно, что это там тикает на полке? А что шуршит у мамы в руках?

Смастерите для малыша погремушку из пластиковой бутылки, внутрь которой насыпьте песок или горох.

Общение с малышом

В возрасте 9—14 месяцев ребенок использует много жестов-знаков. Причем одни он изобретает сам, они индивидуальны, а другие характерны для большинства детей и их легко понять и узнать (такие жесты – «подражательные», так как они представляют собой простое подражание, имитацию движения, ассоциирующегося с услышанным словом или фразой).

В следующей таблице вы найдете основные подражательные жесты, к которым

прибегают дети. Наблюдайте за своим малышом, делает ли он их, и записывайте те варианты, которые он изобрел сам.

Действия ребенка	Что это может означать
Показывает на рот, чмокает губами	Пить
Стучит пальцами по столу или другой поверхности	Еще
Хлопает себя по макушке	Шапка
Вытягивает губы вперед	Рыба
Складывает ладони вместе, сводит и разводит их	Книга
Делает колечко из указательного и большого пальца и подносит его к глазу	Фотоаппарат
Зажимает нос большим и указательным пальцем и морщится	Неприятный запах
Разводит руками, держа ладони кверху	Где?
Пожимает плечами, держит руки ладонями кверху, поднимает брови	Я не знаю

Дети, еще не знающие даже 7 слов, обладают «словарем», который насчитывает до 70 осмысленных жестов.

Дело в том, что у них когнитивные и языковые способности развиты гораздо сильнее, чем собственно речевые, т. е. они понимают и знают гораздо больше, чем способны произнести. Обучение детей языку жестов помогает им лучше продвинуться в освоении грамматики и синтаксиса (в частности, освоить использование прошедшего и настоящего времен), да и языка в целом.

Процесс обучения обязательно должен протекать естественно. Например, если ребенок смотрит на танцующих детей, просто скажите ему слово «танец» и сопроводите его соответствующим жестом. Переверните одну руку ладонью вверх и указательным и средним пальцами другой изобразите на ней танцующие ножки. Дети быстро усваивают ассоциацию между жестом и словом, если показать им то или иное понятие на наглядном примере.

Детские игрушки

Резиновый мяч, который можно пинать ногами. Игра в «футбол» разовьет мышцы ног и координацию движений вашего малыша. Укрепите мяч «в ногах» кровати, и малыш с большим удовольствием будет его пинать.

Игрушечный молоток. С его помощью ребенок будет развивать зрительно-моторную координацию, укреплять мышцы рук.

Покажите малышу, как стучать пластмассовым молоточком по крышкам от кастрюль, пустым металлическим банкам из-под кофе, пластмассовым бутылкам.

Мешочки или тряпичные мячи, сшитые из различных тканей и наполненные крупами (горох, бобы, гречка, фасоль), развивают мелкую моторику и тактильную (кожную)

чувствительность, так как предоставляют возможность для исследования, хватания, бросания и т. д. Вы можете купить готовые мягкие игрушки с «крупяным» наполнителем или сшить их сами.

□ Перед тем, как давать их ребенку, убедитесь в том, что они достаточно прочны и их содержимое не высыпается!

Музыкальные центры развивают зрительно-моторную координацию и слуховое внимание. Стимулируют развитие мышления, так как помогают установить логическую связь между действием (нажатием на кнопку) и звуковым эффектом. Клавиши таких центров могут быть выполнены в виде разных зверюшек, нажав на которые малыш услышит соответствующее звукоподражание.

Покажите малышу, как нажимать на кнопки музыкального центра, а потом он сможет «музыцировать» сам.

Игровые центры – плоские доски с набором разнообразных игрушек. Обычно в комплект входят зеркальце, яркие фигурки, которые двигаются вверх и вниз, крутящиеся шарики и цилиндры, колокольчики и др. Такие центры развивают мелкую моторику и слуховое восприятие, помогают малышу научиться манипулировать различными предметами.

Мягкие книжки из ткани или пластика. Первые книжки для младенцев развивают зрительное внимание, познавательный интерес, понимание речи, а также мелкую моторику и тактильные ощущения.

□ Почаще мойте такие книжки, так как ваш малыш все пробует на вкус.

Научите ребенка переворачивать страницы, покажите картинки, назовите предметы и зверюшек, которые на них изображены.

Игрушки для игр в ванне (губки в форме зверюшек, пластмассовые уточки, кораблики, дельфины). Эти плавающие игрушки разовьют моторные навыки, зрение и познавательные способности. Научите малыша передвигать игрушки, хлопая ладошкой по воде. Покажите фокус: спрячьте уточку в пене, а затем достаньте ее.

Игры для малышей

Малыш начинает ориентироваться в расположении предметов в трехмерном пространстве. Он уже может сортировать игрушки и группировать их по размерам.

Ребенок также учится по своему желанию ронять и бросать предметы. Он с удовольствием изучает, что будет, если ими барабанить, трясти их, сжимать, скручивать.

Повторялки. Малыш улыбается – вы улыбаетесь, вы машете рукой на прощание – он делает то же самое. Ребенок хлопает в ладоши – вы хлопаете в ладоши, он «щебечет» – вы «щебечете». Главное – делать все по очереди, так ребенок учится обмениваться «репликами» и участвовать в диалоге.

Маленький музыкант. Дети этого возраста обожают стучать по окружающим предметам и производить невероятный шум. Для игры в оркестр в качестве ударных инструментов подойдут деревянные ложки и кастрюли, а для более бесшумного исполнения –

пластиковые коробочки из-под йогуртов.

Чтобы повеселить маленького музыканта, сделайте ему маракасы, насыпав в коробочки из-под фотопленки или пустые пластиковые флаконы и бутылки песок, чечевицу, кукурузу, пуговицы, камешки.

- Только обязательно проследите за тем, чтобы маракасы были плотно закрыты!

Маленький поваренок. Ваш ребенок начинает интересоваться обычными бытовыми предметами. Чтобы удовлетворить его исследовательский интерес, поделитесь с ним разноцветными пластмассовыми формами разных размеров, пластиковыми стаканчиками, бутылками, воронками, шумовками, мыльницами, формочками для льда. Пусть он сам с ними поиграет.

Гол! Сядьте с малышом на пол лицом друг к другу и отправьте ему мячик так, чтобы он смог его поймать. Затем попросите его прислать мяч обратно. Чаще всего к 9 месяцам ребенок уже понимает, что нужно сделать, чтобы мяч покатился, а в 15 месяцев он научится ловить его и бить по нему ногой.

Развитие ребенка к концу 9-го месяца

- ✓ Сам ищет спрятанный или упавший предмет.
- ✓ Делает попытки стоять без опоры и ходить за стулом (берется руками за спинку стула и двигает его вперед).
- ✓ Пока еще ему не удастся удерживать равновесие дольше нескольких секунд.
- ✓ Выполняет различные сложные действия с разнообразными предметами и игрушками в зависимости от их свойств (открывает коробочки, катает шарики, перебирает кубики).
- ✓ Если вы поддержите его за обе ручки, он сможет сесть и встать на колени.
- ✓ Ползает по ступенькам.
- ✓ Вытаскивает игрушки из коробки.
- ✓ Ищет игрушку, спрятанную у него на глазах.
- ✓ Понимает простые просьбы, например: «Иди ко мне!»
- ✓ Подражает большому количеству звуков.
- ✓ Активно осваивает речь, пытается говорить слоги.
- ✓ По просьбе взрослого делает «хлоп-хлоп» после предшествующего обучения.
- ✓ Плачет, если его ругают.
- ✓ Сердится, когда забирают игрушку.
- ✓ Радуется при появлении близкого взрослого.
- ✓ Ест пальцами.
- ✓ Когда пьет из чашки, пытается взять ее обеими руками.
- ✓ Срывает с головы шапку.
- ✓ Помогает одевать себя, просовывает руки в рукава.
- ✓ Ударяет кубиком о кубик.
- ✓ Собирает мелкие предметы.
- ✓ Глазами следит за падением предметов.
- ✓ Во время еды пытается пользоваться собственным пальцем.
- ✓ Начинает осваивать жесты, например, качает головой, пытается объяснить, чего он не

хочет.

- ✓ Играет в прятки – находит взрослого, спрятавшегося за мебелью.
- ✓ Хорошо знает свое имя!
- ✓ Подражает взрослым – повторяет за ними слоги, манеру говорить, интонации.

□ Вам стоит насторожиться, если малыш:

- не может шагать;
- не стоит без опоры;
- лежа на животе, не может повернуться вокруг своей оси и ползти вперед;
- при сидении плохо удерживает равновесие и не может повернуться вокруг своей оси;
- не стучит кубиками друг о друга;
- не реагирует на собственное имя;
- не понимает слово «нет»;
- не повторяет одинаковые слоги, которые звучат, как одно слово, например: «ма-ма», «дей-дей», «да-да»;
- не различает близких и чужих людей;
- не пугается и не стесняется чужих людей;
- не сердится, когда у него отбирают игрушку.

10-й месяц

Режим дня

- ⇨ В среднем малыш ест 5 раз в сутки каждые 4 часа.
- ⇨ Периоды бодрствования после кормления составляют 2–2,5 часа.
- ⇨ Сон после бодрствования длится 1,5–2 часа. Днем ребенок по-прежнему спит 2–3 раза.
- ⇨ Проводите гимнастику во второй период бодрствования примерно через 1 час после того, как малыш поел.
- ⇨ Помните о прогулках.

Заботы и дела для родителей

⇨ Вам может показаться, что кроха готовится стать настоящим акробатом, так как он обожает преодолевать всевозможные препятствия – ступеньки, табуретки, стулья. Не стоит переживать по этому поводу – с вашим малышом все в порядке. Лучше поспособствуйте ему. Постройте для него на полу город из диванных подушек.

Синяки и шишки в этом возрасте не редкость. Это результат того, что ребенок осваивает мир и приобретает свой собственный жизненный опыт.

⇨ Малыш по-прежнему все тянет в рот. С этим ничего не поделаешь. Ваша задача – проследить за тем, чтобы колющие и прочие опасные предметы были вне его зоны

достижимости.

☞Ребенку необходимо место для безопасного ползания.

☞Малыш время от времени пугается обычных и совсем не страшных, на ваш взгляд, предметов – вязаного шарфа, большой кожаной сумки и др. Не стоит силой засовывать ему в руку «страшную» вещь. Ребенок расплачется. Лучше покажите ему представление. Разыграйте знакомство с шарфом, повяжите его себе на шею, погладьте его сначала сами и только потом вместе с ручкой крохи. Кстати, если вы сами побаиваетесь пауков или ос, не стоит при ребенке бурно демонстрировать свои эмоции. Дети быстро перенимают поведение взрослых.

☞Продолжайте играть с ребенком в пальчиковые игры.

Гимнастика для малышей с 9 до 12 месяцев

Продолжайте делать упражнения «Веселый велосипед», «Мельница», «Боксер», а также познакомьте малыша с новыми. Активно используйте различные предметы: палочку, мячик, кольца. Палочка – прекрасный тренажер для упражнений ногами; кольца способствуют укреплению мышц кистей и предплечий.

Давай походим! Замечательно, если малыш уже может сделать 2–4 шага с вашей помощью. А возможно, ваша помощь ему уже и не нужна!



Давай поприседаем! Во время упражнения поддерживайте ребенка за руки. Следите за тем, чтобы, приседая, малыш опирался на всю стопу. Повторите упражнение 4–6 раз.

Игры и игрушки для малышей

Кроха снова и снова готов изучать игрушку и совершать с ней одни и те же действия по несколько десятков раз. Для него это совсем не утомительно (не то, что для взрослого), так как он познает мир в игре.

В этом возрасте ребенку нужны:

- мягкие домики с окошками различной формы и мягкими вставками в них;
- резиновые пищалки;
- мягкие игрушки, которые могут пищать, шуршать;
- игрушки, наполненные маленькими шариками, которые ощущаются пальчиками;
- коробочки с секретом;
- механические игрушки;

- игрушки, которые можно толкать, тянуть, переворачивать и бросать;
- составные игрушки, которые можно разбирать на части, находя один предмет внутри другого;
- несложные конструкторы крупных форм;
- игрушки, в которых можно вращать шарики, трогая их пальчиком, толкать предмет, катящийся по желобку;
- формочки из набора для песочницы;
- кукольная посуда;
- игрушечный телефон.

В этом возрасте ребенок играет в подражание. Он многократно воспроизводит действия или слова окружающих в конкретной ситуации. Например, нажимает кнопки на пульте телевизора или прикладывает телефонную трубку к уху.

Продолжайте играть с ребенком в пальчиковые игры.

Сорока

Сорока-Белобока,
Кашку варила,
Деток кормила.

(Поводите по ладошке ребенка пальчиком.)

Этому дала,
Этому дала,
Этому дала,
Этому дала.

(Поочередно загибайте пальчики малыша.)

А этому не дала, не дала!
Ты дров не колोल,
Воды не носил,
Каши не варил.

(Потрясите последний пальчик.)

Мои пальчики

Этот пальчик маленький

(загибайте мизинчик).

Этот пальчик слабенький

(загибайте безымянный пальчик).

Этот пальчик длинный

(загибайте средний пальчик).

Этот пальчик сильный

(загибайте указательный пальчик).

Ну, а это – толстячок

(загибайте большой пальчик),

А все вместе кулачок

(потрясите кулачком)!

Пальчики

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – папа,

Этот пальчик – мама,

Этот пальчик – я,

Вот и вся моя семья!

(Поочередно показывайте на пальчики малыша.)

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик лег в кровать,

Этот пальчик лишь вздремнул,

Этот пальчик уж заснул.

Этот крепко, крепко спит.

Тише! Тише, не шумите!

(Поочередно загибайте пальчики малыша.)

Солнце красное взойдет,

Утро ясное придет.

Будут птички щебетать,

Будут пальчики вставать!

(Поочередно разгибайте пальчики малыша.)

Где кошечка? Как только ребенок научится указывать пальчиком на интересующий его предмет, начните вместе искать знакомые вещи. Попросите показать вам кошечку, кроватку, телефон.

Развитие ребенка к концу 10-го месяца

- ✓ Спокойно стоит без опоры, самостоятельно поднимаясь. Идет, придерживаясь за руку.
- ✓ Ребенка увлекают мелкие предметы, ему нравится их ощупывать и разглядывать.
- ✓ Может показать пальчиком на то, что ему интересно и что он хотел бы немедленно получить.
- ✓ Садится на пол из положения стоя.
- ✓ Катает мяч по полу в направлении, которое указал взрослый. ✓ Смотрит по направлению руки взрослого.
- ✓ Показывает любовь к близким, обнимает их.
- ✓ Понимает, когда с ним прощаются.
- ✓ Ищет спрятанную у него на глазах игрушку.
- ✓ Поднимает предметы, удерживая их большим и указательным пальцами.
- ✓ Поднимает чашку двумя руками.
- ✓ Берет ложку за ручку.
- ✓ Подражает движениям взрослых.
- ✓ Открывает и закрывает дверцы.
- ✓ Называет предметы отдельными, но одними и теми же упрощенными словами или слогами.
- ✓ Выполняет простые требования и понимает запрет.

□ Вам стоит насторожиться, если малыш:

- не стоит;
- не пытается ходить;
- не сбрасывает игрушки со стола;
- не пользуется голосом, чтобы привлечь к себе внимание;
- не может повторить за взрослым около 8 различных звукосочетаний и слогов;
- не повторяет действия, вызвавшие смех окружающих;
- не может покачать головой в знак отрицания («нет-нет»), помахать рукой на прощание («пока-пока»).

11-й месяц

Режим дня

- ⇨ В среднем малыш ест 5 раз в сутки каждые 4 часа.
- ⇨ Периоды бодрствования после кормления составляют 2–2,5 часа.
- ⇨ Сон после бодрствования длится 1,5–2 часа. Днем ребенок спит 2 раза (некоторые детки переходят на один дневной сон).
- ⇨ Помните о прогулках.

Заботы и дела для родителей

⇨ Уже можно понять, какая рука у крохи является доминирующей. Чтобы это определить, положите игрушку и посмотрите, какой ручкой малыш к ней потянется. Повторите тест несколько раз.

⇨ Покажите ребенку фотографии семейного торжества. Малыши обожают рассматривать снимки знакомых им людей. Особенно бурную радость они испытывают, когда видят изображения мамы и папы.

⇨ Потребности ребенка растут с каждым днем. Ему необходимы автомобильное сиденье, развивающий коврик... И, конечно, новая одежда!

Не обязательно покупать все новое – некоторые вещи вам понадобятся всего на 2–4 месяца, ведь малыш очень быстро растет. Не стесняйтесь спросить знакомых мамочек, у которых уже есть подросшие дети, не отдадут ли они вам вещи.

Развитие ребенка к концу 11-го месяца

- ✓ Хорошо ориентируется в пространстве – садится, встает, нагибается.
- ✓ Самостоятельно стоит, делает первые шаги, идет вперед, когда ему подадут обе руки.
- ✓ Улучшается координация движений – кроха крепко держит игрушку, комкает бумагу. Он уже может познакомиться с книгой, перевернуть страничку.
- ✓ Осваивает первые обобщения. Например, может найти не один, а все мячики.
- ✓ Произносит первые слова, а также обозначения (например, «дай», «на», «ав»),
- ✓ При хватании рука раскрывается соответственно размерам предмета.
- ✓ Находит игрушку под стаканчиком или в прикрытой коробке.
- ✓ Пытается достать игрушку из коробки.
- ✓ Часто умышленно сбрасывает игрушки со стола.
- ✓ Показывает рукой на предмет, который его интересует.
- ✓ Подражает действиям мамы.
- ✓ Понимает хотя бы несколько хорошо знакомых слов.
- ✓ Повторяет за взрослым несколько слов.
- ✓ Любит рассматривать картинки.
- ✓ Понимает и выполняет простые просьбы, например: «Дай мне мяч!»
- ✓ Пытается подцепить пищу ложкой.
- ✓ Ест твердую пищу.

□ Вам стоит насторожиться, если малыш:

- не ползает на четвереньках;
- не может сидеть с вытянутыми ногами;
- не передвигается, держась за опору;
- не поддерживает чашку при питье;
- не может самостоятельно есть сухарь.

12-й месяц

Режим дня

- ☞ В среднем малыш ест 5 раз каждые 4 часа.
- ☞ Периоды бодрствования после кормления составляют 2–2,5 часа.
- ☞ Сон после бодрствования длится 1,5–2 часа. Днем ребенок спит 2 раза (некоторые детки переходят на один дневной сон).
- ☞ Помните о прогулках.

Заботы и дела для родителей

Настало время, когда малыш хочет вам помочь по хозяйству. С одной стороны, это может привести к разрушениям, а с другой – так забавно наблюдать, как усердно кроха копирует ваши движения. Конечно, еще рановато поручать ребенку вытирать тарелки, а вот повозить чистой тряпочкой по дверце холодильника или отнести носочки в корзину для грязного белья можно.

Стричь ли малыша в 1 год

Родителей нередко беспокоит состояние волос ребенка. Некоторые мамочки даже пытаются втирать лосьоны, стимулирующие рост волос, в кожу головы малыша. Этого делать не стоит. Все, что нужно сейчас детской коже головы, – чистота и легкий массаж щеточкой при расчесывании.

Раньше существовал обычай делать первую стрижку наголо в первую годовщину рождения. Теперь не все этому следуют.

Множество примет и суеверий объясняются современной наукой и медициной. Давайте разберемся.

«За»

☞ Младенческие волосики уже исполнили свое предназначение. Их состригание стимулирует активный рост новой, более пышной шевелюры. Короткие волосы растут быстрее.

☞ Молочные корочки, которые в возрасте нескольких месяцев являются вариантом нормы, после года уже мешают нормально функционировать коже головы и препятствуют росту здоровых волос. Полностью и безопасно удалить гнейс можно только при обнаженной коже. Как только вы сострижете волосы, корочки пропадут. Достаточно 2–3 раза помыть голову ребенка мягкой щеточкой с легким массажем.

«Против»

⇨ Возможна травма волосяных луковиц. Да, такое может случиться, если брить голову налысо станком или опасной бритвой. Но в наше время существуют высококлассные машинки для стрижки, с помощью которых можно отрегулировать желаемую длину.

⇨ Ребенок испугается и потом всю жизнь будет бояться стричь волосы. На самом деле все не так страшно. Современная машинка не цепляет волосы и жужжит совсем негромко.

⇨ Девочка будет переживать, что у нее некрасивая голова без волос. Детские психологи считают, что годовалый ребенок любит себя и близких независимо от внешности. Переживать по этому поводу, скорее всего, могут родители. На помощь придут яркие повязочки, шапочки, разноцветные ободки.

Детские игрушки

Игрушки с прорезями различных форм (куб, черепаха, автомобиль), а к нему всевозможные детали. Сначала кроха будет пытаться втиснуть цилиндр в треугольное отверстие, однако через некоторое время он научится находить соответствие и будет блестяще справляться с поставленной задачей.

Такие игрушки развивают познавательные способности и зрительно-моторную координацию.



Кубики. Научите ребенка ставить кубик на кубик. Постройте на его глазах высокую башню, а затем разрушите ее, воскликнув: «Бах!» Такая игра доставит малышу большое удовольствие. Помимо этого, из кубиков можно делать паровозик, гараж для машины и многое другое. Игра в кубики развивает зрительно-моторную координацию и познавательные способности.

Игрушки-гнезда (вкладывающиеся друг в друга цилиндрические и прямоугольные разноцветные стаканчики разного размера). Научите малыша играть с двумя стаканчиками – маленьким и большим. Покажите, что меньший стаканчик можно накрыть большим, или поставить один на другой вверх дном, строя башню, а можно спрятать под ними яркий шарик, а затем попросите малыша отгадать, под каким из стаканчиков он находится. Такие игрушки развивают координацию движений, мелкую моторику и познавательные способности.

Музыкальные игрушки (барабан, металлофон). Покажите ребенку, как ударять палочками по металлофону. Объясните: если ударить несильно, звук будет тихий, и наоборот. А если ударить несколько раз по разным клавишам, получится мелодия.

Музыкальные игрушки развивают слуховое восприятие и зрительно-моторную координацию.

Конь-качалка, машинка, в которую можно сесть, мячи и спортивные игрушки. Благодаря им малыш разовьет координацию движений, научится управлять своим телом, ходить и бегать.

□ Играть с подобными игрушками малыш должен под вашим присмотром.

Заводные игрушки. Игрушки, которые нужно заводить с помощью ключика, способствуют развитию мелкой моторики. Покажите малышу, как заводить игрушку, а затем предложите ему сделать это самому.

Тряпичные куклы с крупными чертами лица. Покажите малышу, где у куклы носик, глаза, рот, а затем попросите его показать то же самое на кукле, на лице у мамы, на своем лице. Научите ребенка качать, кормить и укладывать куклу спать.

Игрушки-каталки на колесиках с длинной ручкой (лошадки, мишки, бабочки). Во время ходьбы малыш будет толкать ее впереди себя. Каталки развивают координацию движений у детей и помогают им сохранять равновесие при ходьбе.

Игры для малышей

Прятки. На глазах у малыша спрячьте его любимую игрушку под полотенце, подушку. Увидите, с какой радостью он будет искать своего медвежонка! Можно играть и так: спрячьте игрушку за спиной и достаньте ее жестом фокусника.

Юный читатель. Предложите малышу пластиковую книжку-игрушку. В этом возрасте дети обычно уже могут переворачивать страницы, хотя им не всегда удается перелистывать каждый раз по одной странице.

Фотоальбом. Возьмите несколько фотографий малыша, ваших близких людей, вырежьте из журналов изображения животных, квартиры, комнаты, игрушек, предметов, одежды. Затем наклейте все это в альбом для рисования и время от времени просматривайте его вместе с ребенком, называя объект, который изображен на картинке.

Развитие ребенка к концу 12-го месяца

- ✓ Начинает самостоятельно ходить.
- ✓ Приседает и выпрямляется без опоры, наклонившись, может поднять с пола предмет.
- ✓ Выполняет разученные действия с игрушками (катает, кормит). Может перенести действия, разученные с одним предметом, на другой. Например, научившись кормить куклу, он с удовольствием проделает то же действие и с вами.
- ✓ Одной рукой хватает два кубика, двумя руками может взять одновременно три кубика.
- ✓ Подает взрослому игрушку и отпускает ее.
- ✓ Захватывает «пуговицу» согнутыми большим и указательным пальцами.
- ✓ Пытается поставить один кубик на другой.

- ✓ Кладет кубики в коробку, а затем достает их оттуда.
- ✓ Снимает кольца с пирамидки, если взрослый показал, как это делается.
- ✓ Реагирует на музыку – пытается подпевать.
- ✓ Говорит от 2 до 10 осмысленных слов на «детском языке».
- ✓ Активно осваивает речь. В его лексиконе появляются двусложные слова (около 10).
- ✓ Учится произносить новые звуковые сочетания.
- ✓ Может выполнять простые поручения. На просьбу «принеси мне мяч» (или другие известные предметы) ищет, находит и приносит.
- ✓ Смотрится в зеркало и восхищается своим отражением, улыбается, играет с ним.
- ✓ Самостоятельно пьет из чашки.
- ✓ Делает первые попытки самостоятельно есть ложкой.
- ✓ Целует маму.
- ✓ Машет рукой: «Пока-пока».
- ✓ Подражает вашим действиям: дует на горячее, причесывается.
- ✓ Повторяет жесты, вызывающие смех взрослого.
- ✓ Хлопает в ладоши.
- ✓ Может удержать в руке карандаш.
- ✓ Любит складывать предметы в коробки.

□ Вам стоит насторожиться, если малыш:

- не ползает или ползает с трудом;
- не стоит без поддержки;
- не может сделать несколько шагов, держась за руки взрослого;
- не пользуется жестами, например, не машет рукой на прощание;
- не может удержать одной рукой два маленьких кубика, подать игрушку взрослому;
- не произносит ни одного осмысленного «детского слова», которым ребенок называет одни и те же предметы, лица и ситуации;
- не пытается говорить;
- не прислушивается к музыке;
- не поворачивает голову в сторону как тихих, так и громких звуков;
- не выполняет простую просьбу, например: «дай машинку»;
- не проявляет интереса к игрушкам;
- не пытается отыскать игрушку, которую спрятали у него на глазах;
- не повторяет действия взрослого с игрушками (не ставит кубик на кубик).

Уход за младенцем

Косметический распорядок дня

Утро. Аккуратно промыть глазки, почистить ушки, носик и после еды зубки (если они уже есть), причесать волосики.

День. Перед выходом на улицу нанести защитный детский крем (зимой – от ветра и мороза, летом – от солнечных лучей). Если вы пользуетесь подгузниками, то перед каждой их сменой нужно протереть ягодицы ребенка влажными салфетками (или подмыть) и нанести на них крем под подгузник (он изолирует кожу от следующих выделений и препятствует ягодичному дерматиту).

Вечер. Ежедневное купание (предпочтительнее – плавание в большой ванне). После водных процедур нанести на все тело малыша, включая ладошки и стопы, увлажняющий крем.

□ Все положенные гигиенические процедуры проводят с ребенком каждый день!

Добрые советы

Пусть ваши прикосновения будут ласковыми. Давайте ребенку возможность почувствовать вашу любовь. Прикасайтесь к его ручкам, ножкам и тельцу с большой нежностью, целуйте его в животик после процедуры, разговаривайте с ним с улыбкой на лице.

Если во время гигиенической процедуры ребенок начинает плакать, успокойте его и только потом продолжайте.

Приступайте к гигиеническим процедурам, когда кроха будет сыт.

Прежде чем начинать, убедитесь в том, что вы приготовили все необходимое.

Подготовка к гигиеническим процедурам

Необходимые вещи

Заранее подготовьте:

- слегка теплую кипяченую воду (физиологический раствор, купленный в аптеке, или спрей на основе минеральной воды);
- стерильную вату (храните ее в плотно закрывающейся тубе);
- стерильную марлю;
- влажные салфетки;
- стерильное вазелиновое или персиковое масло;
- зеленку (1 %-ный раствор бриллиантового зеленого);
- метиленовый синий на водной основе;
- салфетки или мягкое полотенце;
- ватные палочки;
- ватные жгутики;
- капли для носа;
- детский крем или масло;
- детскую расческу (щетку);
- ножницы;
- небольшую миску.

Подготовка ватных жгутиков

Возьмите небольшой кусочек ватки и сверните его в тонкий жгутик (фитилек). Когда жгутиков накопится много, сложите их в стеклянную баночку, можно из-под детского пюре, и плотно закройте крышкой. На дно кастрюли положите тряпочку, поставьте на нее банку со жгутиками, налейте воды и закройте крышкой. Кипятите в течение 30 минут. Стерильные жгутики готовы.

Подготовка малыша

Удобнее всего проводить процедуры на пеленальном столике. Уложите кроху на пеленку. Разденьте его, если температура в помещении +21...+24 °С. Воздушные ванны очень полезны для малыша, так как являются замечательной закаливающей процедурой. Она отлично препятствует возникновению опрелостей и потницы. Если в комнате прохладно, то раздевать малыша следует постепенно.

Ежедневные гигиенические процедуры

Уход за глазами

Ежедневное умывание ребенка начинают с обработки глаз.

У здорового ребенка функцию «очистки» глаз выполняет слезная жидкость, которая вырабатывается слезными железами. Омывая глазное яблоко, она оттекает через слезоотводящие пути, которые начинаются у внутреннего угла глазной щели, в полость носа. Обновление слезной пленки происходит во время моргания. Такое движение слезы способствует постоянной очистке глазной щели от всего лишнего. Таким образом, природа сама позаботилась о том, чтобы глазки малыша были чистыми.

Поэтому в норме глаза ребенка не требуют особого ухода. При умывании малыша достаточно обмыть водой веки и кожу вокруг глаз, а промывать область внутри глазной щели не надо.

Смочите ватный тампон в воде (физиологическом растворе), отожмите его и проведите по краю века малыша в направлении от внешнего угла глаза к внутреннему. Для каждого глаза используйте отдельный тампон!

□ Обратитесь к врачу, если у малыша:

- не текут слезы;
- на ресницах или в уголках глаз появились корочки или выделения.

Если у ребенка на глазах вы заметили выделения, то до консультации с врачом можно промывать глаза ватными тампонами, смоченными в отваре ромашки. Готовят его так: 2–3 ст. л. сухой ромашки залейте 200 мл кипяченой воды, кипятите 20–30 минут на водяной бане, затем процедите отвар.

Оберегайте глазки малыша от прямого попадания солнечных лучей и яркого света.

Уход за носом

Нос ребенка требует ежедневного тщательного очищения. У новорожденных очень узкие носовые проходы. В них могут оседать мелкие пылинки, капельки молока, а сморкаться кроха пока не умеет.

Чтобы прочистить носик, сначала тугой ватный жгутик смочите в кипяченой воде и очистите проход от скопившихся образований круговыми движениями. Затем вытрите чистым жгутиком насухо и после этого осторожно вставьте новый жгутик, пропитанный стерильным маслом (например, персиковым) и затем хорошо отжатым, и слегка поверните его по часовой стрелке.

□ Для каждой ноздри используйте новый жгутик!

Если в носике образовалось много корочек или у малыша начался насморк, воспользуйтесь физиологическим раствором или средством на основе морской стерильной воды. Поверните голову крохи на бок и закапайте средство в ближнюю к вам ноздрю. Немного подождите, потом поверните головку и повторите процедуру. Вода делает корочки мягкими, и вы сможете легко их удалить ватным жгутиком.

В носу крохи всегда должно быть влажно, но не мокро. В то же время повышенная сухость слизистой доставляет малышу массу неудобств. Поэтому нужно следить за тем, чтобы воздух в комнате был увлажненным.

Уход за ушами

Сера является естественным выделением из ушного канала. Она оберегает слуховой проход от влаги и пыли. Поэтому частое и полное удаление серы не только не приносит пользы, но может быть вредным.

Слишком частое очищение способствует большему выделению серы, поэтому проводить эту процедуру следует не чаще 1 раза в 2–3 недели с помощью мягкого ватного жгутика. Не стоит пытаться проникнуть как можно глубже. Достаточно удалить то, что уже скопилось в самой раковине.

□ Не используйте ватные палочки, так как они могут повредить тонкую и нежную кожу малыша и слуховой проход, а также они способствуют утрамбовыванию серы и появлению пробок.

Чуть влажным жгутиком протрите кожу вокруг слухового прохода, а затем все завитки ушной раковины. После этого высушите полотенцем.

Кожу за ушком ребенка смажьте специальным детским маслом, так как это частое место появления опрелостей.

Процедуру очистки ушей оптимально проводить после купания.

Уход за ротовой полостью до появления зубов

Лучшее время для этой процедуры – спустя 30 минут после еды. Чтобы открыть ротик малыша, слегка нажмите на подбородок и аккуратно опустите его вниз. Засуньте в ротик крохи обернутый стерильной марлей и смоченный кипяченой водой указательный палец и осторожно помассируйте десны круговыми движениями. Для этого можно использовать пальчиковую зубную щетку из силикона.

Обратите внимание на слизистую. Она должна быть чистой, влажной, розового цвета. Довольно часто у младенцев встречается грибковое поражение слизистой (молочница [5 - Более подробную информацию об этом заболевании (причины, симптомы, лечение) вы найдете в книге «Детские болезни от рождения до трех лет» (М.: Оникс: Мир и Образование, 2009).]), которое проявляется в виде белых отложений на щеках, губах и языке.

Уход за зубами

Важность ухода за молочными зубами

⇒ Зубы нужны для эффективного жевания, а, следовательно, для правильной работы желудочно-кишечного тракта.

⇒ Зубки участвуют в развитии речи, произнесении звуков. Логопед может поинтересоваться прикусом ребенка и даже направить к стоматологу для его коррекции.

⇒ Полный комплект молочных зубов необходим для правильного роста челюстей, сохранения места под постоянные зубы и формирования идеального прикуса.

⇒ Так как под молочными зубами находятся зачатки постоянных, то очень важно не допустить развития кариеса, поскольку инфекция легко может спуститься ниже, и постоянный зуб вылезет уже больным.

⇒ Хорошие зубы нужны малышу, для того чтобы чувствовать себя комфортно. Ведь белоснежная улыбка располагает к себе и взрослых, и сверстников.

Очищение зубов

В течение первого года жизни необходимость в зубной щетке отсутствует. Однако старайтесь очищать зубы марлей или влажной тканью. Делать это нужно каждый вечер перед сном.

□ Не давайте малышу на ночь бутылочку с молоком или сладким кефиром, так как эти жидкости, оставшиеся на его зубах, могут стать причиной кариеса. Кормление же грудным молоком, даже ночью, на здоровье зубов не влияет.

Уход за лицом

Теперь можно приступить к умыванию личика малыша. Для этого смочите ватный тампон (салфетку или диск) в миске с водой и слегка его отожмите. Легкими движениями сверху вниз протрите лицо крохи, двигаясь ото лба к подбородку. Особое внимание уделите области вокруг рта и подбородку, смойте засохшее молоко и слюну. После этого

осторожно вытрите лицо мягким полотенцем или сухой салфеткой (не трите кожу).

Уход за волосами

За волосами нужно ухаживать, даже если на голове у крохи – еле заметный пушок. Расчесывать младенца следует очень осторожно и только специальной детской расческой (щеткой).

Если волосики спутались, не пытайтесь их расчесать, вы только сделаете ребенку больно. Придется отрезать колтун ножницами.

Для мытья волос используйте специальный детский шампунь. Голову ребенку можно мыть ежедневно.

Имейте в виду, что правильный детский шампунь не требует кондиционеров. Если волосы малыша очень длинные и тонкие, путаются и плохо расчесываются после мытья, то лучше их остричь.

Себорея

В первые месяцы жизни у многих детишек появляется себорея – плотные желтые корочки на волосистой части. Дело в том, что сальные железы выделяют большое количество секрета, который защищает кожу головы от внешнего воздействия. Когда этого секрета становится слишком много, он не дает клеткам верхнего слоя кожи отшелушиваться и склеивает их. Со временем работа желез нормализуется, и корочки проходят.

Пока они есть, смазывайте кожу головы теплым оливковым маслом, наденьте чепчик и, когда под действием масла они станут мягкими, очень осторожно счешите их расческой с частыми зубчиками.

Если себорейные корочки долго не проходят, обратитесь к врачу. Это может свидетельствовать о том, что у крохи атопический дерматит.

Уход за кожей новорожденного

Кожа новорожденного ребенка отличается от кожи взрослого человека. И поэтому она требует особого ухода.

Особенности кожи младенца

Поверхностный слой кожи у новорожденных намного тоньше, чем у детей более старшего возраста и взрослых. Из-за этого под влиянием различных механических и химических воздействий (например, в результате трения кожи об одежду или при удалении пластыря с кожи малыша, или в случае сохранения остатков стирального порошка на белье) он может отслаиваться. В норме это проявляется шелушением кожи. Однако, если на коже ребенка возникнет инфекция, могут образоваться пузыри различного размера. В структуре кожи ребенка первых месяцев жизни отсутствуют

эластические волокна, что также способствует быстрому нарушению целостности кожи при неправильном уходе.

Поверхность кожи ребенка имеет нейтральную, а не кислую, как у взрослых, реакцию. При нейтральной реакции защитные свойства кожи выражены слабо. Это способствует росту бактерий и более высокому риску гнойно-септических заболеваний у детей первых недель жизни.

Так как защитные свойства кожи малыша несовершенны, она ранима и склонна к быстрому присоединению и распространению инфекции, то очень важно соблюдать определенные условия при уходе за ребенком.

Выбор косметических средств для крохи

Лучше для гигиенического ухода за ребенком использовать косметику, которую дерматологи рекомендуют для профилактики атопического дерматита (продается в аптеке).

- ⇨ В детских очищающих средствах не должно быть щелочных компонентов и спирта.
- ⇨ Обычное детское мыло (хоть и с добавками череды, облепихи, но все же с небольшим процентом щелочи) годится только для нечастого мытья рук.

Выбирайте увлажняющие кремы, которые препятствуют не только сухости кожи, но и возможности присоединения вторичной инфекции. Ведь именно инфекционные поражения представляют серьезную опасность для малышей, особенно аллергиков.

Здоровая чистая кожа малыша не требует использования специальных косметических средств.

Детская косметика должна быть как можно более нейтральной по составу, не содержать красителей и ароматических добавок. Используя ее, старайтесь не переборщить.

Если ребенку уже исполнилось 3 месяца, и у него нет опрелостей и диатеза, специальная косметика ему не нужна. Достаточно ежедневных купаний и воздушных ванн.

Телесный покров крохи обладает собственной системой само-поддержания. Перегружая его косметикой, вы нарушаете восстановительные механизмы кожи.

Если пользоваться антибактериальным мылом каждый день, то можно уничтожить полезные микроорганизмы, защищающие детскую кожу от инфекций, и сделать ее доступной для тех самых возбудителей, от которых вы и хотели уберечь малыша.

Во время гигиенических процедур особое внимание стоит уделить коже под подбородком, складкам шеи и подмышек. Протирайте эти места чистым влажным тампоном и хорошо высушивайте, чтобы не было опрелостей [6 - Более подробную информацию об этом заболевании (причины, симптомы, лечение) вы найдете в книге «Детские болезни от рождения до трех лет» (М.: Оникс: Мир и Образование, 2009).].

Не забудьте разжать крохотные кулачки и тщательно вымыть ладошки, особенно между пальчиками.

Интимная гигиена

Пеленки и многоразовые подгузники необходимо менять малышу по мере загрязнения, а одноразовые подгузники – каждые 2,5–3 часа.

После каждого акта дефекации следует подмывать ребенка под проточной водой. При этом тщательно промывайте его паховые складочки.

Не подменяйте подмывание и купание малыша вытиранием кожи влажными салфетками. Даже салфетки, содержащие экстракты лечебных трав, не предназначены для частого использования.

После этой процедуры необходимо хорошо высушить кожу ребенка, промокая влагу мягкой пеленкой или полотенцем.

Средства для детской интимной гигиены

Для интимной гигиены мальчиков можно использовать те же детские гель и мыло, что и для всего тела.

Для интимной гигиены девочек необходимо мыло без щелочи. Щелочь нарушает кислотность влагалищной среды и способствует гибели полезной микрофлоры. Вслед за этим начинает бурно размножаться патогенная флора. Поэтому подмывать малышку следует деликатными гелями и так называемым мылом без мыла, которые продаются в парафармацевтических отделах аптек.

Для детской гигиены мамин интимный гель использовать нельзя. В его состав, как правило, входят антибактериальные компоненты и отдушки, которые нередко становятся источниками раздражения и аллергических реакций у крох.

Особенности ухода за девочкой

Девочку подмывать нужно так, чтобы вода лилась спереди назад, так как кишечные бактерии не должны попадать во влагалище. Разместите малышку таким образом, чтобы ее голова лежала на локтевом сгибе вашей руки, кистью придерживайте кроху за бедро, а другой рукой мойте.

Деликатной многослойной марлей или ватой, стараясь избегать касания внутренних половых губ, омывайте только большие наружные.

Если вы заметили покраснения слизистой малых половых губ или обнаружили выделения, не лечите малышку самостоятельно. Проконсультируйтесь у детского гинеколога или педиатра.

Особенности ухода за мальчиком

Мальчика удобнее подмыть, положив его животом на предплечье.

Смывать пену можно струей воды, направленной со спины вперед.

Как вспомогательное средство удобно использовать вату или очень мягкую марлю, сложенную в несколько слоев. Если вы подмываете малыша своей ладонью, то вам следует тщательнее, чем обычно, следить за чистотой своих рук и ногтями (они должны

быть аккуратно подпилены).

После того как вы подмыли малыша, подержите его немного голеньким. Это поможет избежать опрелостей.

Некоторые мамы считают, что уход за маленьким сынишкой проще, чем за дочкой, так как в половые органы мальчиков инфекцию занести сложнее. На самом деле это не так!

Урологи считают, что большинство мужских проблем во многом связаны с погрешностями ухода в детстве. Поэтому позаботьтесь о своем будущем защитнике сейчас!

Будущие мужчины появляются на свет с целиком покрывающей головку полового члена кожной складкой – удлинненной и суженной крайней плотью. Это так называемый физиологический фимоз. Исчезнет он к 3–5 годам, т. е. крайняя плоть и головка разделятся. Не стоит торопить этот процесс. Удлиненную кожицу, как правило, удастся отвести за головку полового члена.

На внутренней поверхности крайней плоти расположены сальные железы, секрет которых вместе со слущивающимися эпителиальными клетками образует особую смазку – смегму.

Если не подмывать малыша, а только менять ему памперсы, считая, что вполне достаточно вечернего купания, смегма застаивается и даже начинает разлагаться. Образуется питательная среда для микробов, которые вызывают воспаление головки полового члена – баланопостит. Узнать об этом можно по следующим признакам: ребенок плачет и беспокоится при мочеиспускании, кожица, покрывающая головку, краснеет и отекает. В результате воспаления отверстие крайней плоти может покрыться рубцами – так формируется патологический фимоз, от которого избавляет только операция.

Для того чтобы уберечь своего любимого сынишку от таких неприятностей, важно строго придерживаться правил гигиены и в конце дня обязательно проверять, не накопился ли в крайней плоти избыток смегмы в виде творожистых крошек.

Делается этот так.

☞ Пропустите корень полового члена ребенка между средним и безымянным пальцами и придерживайте его большим пальцем вашей левой руки.

☞ Мягко большим и указательным пальцами правой руки освободите, насколько это удастся, головку от крайней плоти. Возможно, вы увидите тонкие нежные пленочки между головкой и внутренней выстилкой препуциального мешка – так называемые синехии.

☞ Кусочком стерильной ваты, смоченной вазелиновым маслом, осторожненько, без усилий разделяя синехии, удалите крошки смегмы. Волокна ваты не должны остаться на головке!

☞ Капните масло на указательный палец и обильно смажьте головку, а затем верните крайнюю плоть в первоначальное положение.

□ Если вы заметили покраснения или выделения, не предпринимайте никаких самостоятельных действий. В том числе не стоит делать ванночек с марганцовкой. Это может изменить цвет тканей и скрыть истинную картину заболевания от глаз врача. Лучше покажите малыша урологу или педиатру.

Многоразовый подгузник

Для того чтобы ребенок не испытывал проблем, нужно приобрести достаточное количество многоразовых подгузников, своевременно их менять и тщательно обрабатывать. А это значит, что такой уход: стерилизация, стирка, полоскание, сушка, проглаживание требуют большой затраты времени и сил. Учтите также, что помимо подгузников вам придется то же самое проделывать с большим количеством пеленок, комбинезончиков и кофточек, так как малыш все это намочит. А ведь маме после родов необходимо восстановиться! Кроме того, на деле использование многоразовых подгузников требует больших финансовых затрат, чем приобретение одноразовых.

Добрые советы

Подгузники должны быть белого цвета.

Размер подгузника – 80х80 см.

Потребуется не менее 24 подгузников.

Тонкие хлопчатые или марлевые подгузники отлично послужат в первые 6 недель. Потом вам понадобятся махровые, так как они больше впитывают.

Подгузники нужно постоянно стерилизовать, стирать и гладить.

У вас всегда должны быть в запасе чистые обработанные подгузники, чтобы вам не приходилось их досушивать и гладить в спешке.

Чтобы предупредить возникновение раздражения у крохи, нужно мыть не только промежность, но и ножки.

Одноразовый подгузник (памперс)

Так как «Pampers» были первыми вообще и первыми в России одноразовыми подгузниками, то торговая марка «Памперс» и словосочетание «одноразовый подгузник» стали восприниматься как синонимы. Теперь и продавцы, и покупатели употребляют одно слово памперс, хотя это не совсем верно. В настоящее время на рынке представлены одноразовые подгузники разных торговых марок.

Преимущества от использования одноразового подгузника

☞ Когда малыш писает, влага попадает внутрь подгузника и удерживается там, а кожа ребенка соприкасается с практически сухим внутренним слоем.

☞ Использование одноразовых подгузников удобно для родителей. Вам не нужно стирать и гладить круглые сутки, поэтому вы экономите свое время и силы, больше спите, сохраняя душевное спокойствие, а это значит, что вы будете в хорошем настроении и передадите свои положительные эмоции малышу.

☞ Благодаря одноразовому подгузнику малыш спокойно спит. Он освобождается от стрессов, связанных с переохлаждением в мокрых пеленках и их сменой посреди ночного или дневного отдыха или в неподходящих для этого местах (во время прогулок,

переездов, в гостях и т. п.).

Добрые советы

На каждой упаковке указана примерная масса ребенка, для которого рассчитаны эти конкретные подгузники.

Есть подгузники для мальчиков, а есть – для девочек. Главное их отличие друг от друга – распределение сорбента (впитывающего вещества). Инженеры учли факт, что преимущественная направленность струи зависит от того, кто писает – мальчик или девочка, и в моделях для мальчиков сместили абсорбирующий слой поближе к животу, а для девочек – оставили посередине. В продаже есть и универсальные модели. В них производители распределили абсорбент равномерно.

Не покупайте сразу большую упаковку одноразовых подгузников, ведь они могут не подойти вашему малышу. Понаблюдайте за тем, как чувствует себя малыш в этой «одежке»: не сжимают ли резиночки его ноги, не трут ли застежки кожу. Убедитесь, что у ребенка нет аллергии на подгузники.

Менять подгузник нужно каждые 2–3 часа.

Обязательно надевайте ребенку чистый подгузник перед выходом на прогулку, длительной поездкой, походом в поликлинику.

Регулярно устраивайте малышу воздушные ванны, чтобы его кожа проветрилась.

Во избежание перегрева гениталий укрывайте ребенка во время сна вместо теплого шерстяного или байкового одеяльца толстым махровым полотенцем, а во время прогулок не используйте комбинезоны из воздухонепроницаемых синтетических тканей.

□ Одноразовые подгузники вовсе не освобождают родителей от ухода за собственным ребенком и соблюдения ими гигиенических норм в процессе этого ухода.

□ Нельзя использовать подгузник:

- если у ребенка повышена температура тела, так как он препятствует теплоотдаче, и жаропонижающие лекарства на кроху не будут действовать;
- если стул малыша разжижен, так как можно спровоцировать ожог кожи ребенка едким содержимым кишечника;
- если у ребенка эксудативный диатез, дерматит, экзема – соприкосновение кожи с подгузником может вызвать обострение заболевания, а также бактериальную инфекцию;
- если малыш недоношенный. Подгузник мешает установлению баланса между выработкой и отдачей тепла, в результате чего у ребенка может постоянно держаться температура 37,2—37,4 °С.

Меняем подгузник

В «походных» условиях, а также при отсутствии горячей воды вместо подмывания можно использовать детские влажные гигиенические салфетки.

Ребенок часто мочится, поэтому подгузники вы будете менять как минимум после всех кормлений и пробуждений, перед укладыванием на ночь, а в самые первые недели – и после ночных кормлений.

Превратите переодевание в веселую игру, приятную крохе.

Постарайтесь, чтобы место, где оно будет происходить, было комфортным и для малыша и для вас. Яркая погремушка, плюшевый мишка, картинки на стене отвлекут внимание ребенка, и он будет лежать спокойно.

Удобно пользоваться пеленальным ковриком. Но можно использовать и стол, накрытый одеяльцем, на которое кладется клеенка, а потом – большая пеленка.

- Ни на секунду не отворачивайтесь от ребенка, если он лежит на кровати или столе.

Во время смены подгузника обязательно подмывайте ребенка (см. раздел «Уход за младенцем. Ежедневные гигиенические процедуры. Интимная гигиена» на с. 153).

Что нужно подготовить

Перед тем как начать менять подгузник, приготовьте все необходимое.

Вам понадобятся.

- ☞ Мисочка с теплой водой. Проще всего подмыть ребенка ватой, смоченной в теплой воде. Можно также подмыть ребенка под проточной водой (это даже предпочтительнее).
- ☞ Вата. Прежде чем начнете менять подгузник, сразу оторвите несколько кусочков ваты, чтобы потом не брать ее грязными руками.
- ☞ Бумажные полотенца. Ими удобно вытирать промежность.
- ☞ В дорожных условиях очень удобны детские влажные салфетки.
- ☞ Защитный крем с цинком и касторовым маслом или детское масло с ромашкой или алоэ. Присыпкой пользоваться не советуем.
- ☞ Целлофановый мешок или корзина с пакетом внутри для использованных подгузников.
- ☞ Чистый подгузник.
- ☞ Антибактериальные салфетки для рук тому, кто меняет подгузник.

- Перед тем как приступить к смене подгузника, вымойте руки с мылом!

Как надеть памперс

Теперь, когда ваш малыш чисто вымыт и его кожа смазана кремом или маслом, пора надевать подгузник.

Вытрите руки салфеткой, если жир попадет на липкие ленты подгузника, они могут не приклеиться.

Начинаем.

1. Уложите малыша на пеленальный столик животиком вверх.
2. Разложите подгузник липучками вверх. Приподнимите ребенка, взяв его за ножки так, чтобы ваш указательный палец оказался между щиколоток, и подсуньте памперс верхним краем до уровня поясицы. Опустите малыша. Убедитесь, что конструкция симметрична.
3. Набросьте лицевую сторону подгузника на живот; пенис мальчика надо направить вниз, иначе поясок будет промокать.
4. Придерживая один угол подгузника, другой рукой открепите липучку и, подтянув ее, приклейте к лицевой стороне параллельно пояску.
5. То же самое сделайте со вторым углом. Подгузник должен плотно охватывать ножки ребенка и не сбиваться набок. Аккуратно расправьте резинки на ножках и убедитесь в том, что они не врезаются в кожу малыша.

6. Подгузник должен прилегать плотно – с зазором в один палец между пояском и телом. Если с первого раза у вас не получилось, отклейте липучки и проделайте все с самого начала.

Изменения на коже ребенка

Опрелости

Вначале опрелости выглядят как участки покраснения кожи, впоследствии появляются мокнущие, поверхностные дефекты кожи – эрозии.

☞ Чтобы облегчить состояние малыша, временно откажитесь от использования одноразовых подгузников или меняйте их чаще (не реже чем каждые 1,5–2 часа). Если вы пользуетесь пеленками, то менять их нужно по мере загрязнения.

Ребенок не должен находиться в сыром белье!

☞ Несколько раз в день устраивайте малышу воздушные ванны.

☞ Купайте ребенка 2 раза в день или 1 раз, но в течение дня устраивайте ему две-три «сидячие» ванночки. Можно чередовать добавление в воду для купания раствора перманганата калия и отвара лечебных трав (ромашка, череда, кора дуба).

☞ На пораженные участки кожи наносите метиленовый синий на водной основе или крем, обладающий заживляющим (бепантен, д-пантенол) или подсушивающим действием (салициловоцинковая мазь, судокрем).

Посоветуйтесь с врачом, какое средство выбрать именно в вашем случае.

Потничка

Потницей называют поражение кожи, связанное с нарушением функции потовых желез. При неинфицированной потнице сыпь в виде мелких красноватых узелков или пузырьков с прозрачным (или беловатым) содержимым появляется в нижней части живота, в естественных складках.

При лечении потницы важно устранить провоцирующие ее факторы.

☞ Прежде всего, проверьте, не перегревается ли малыш.

☞ Попробуйте сменить марку одноразовых подгузников и детской косметики.

☞ Для борьбы с уже появившейся потницей используйте специальные кремы и мази.

Прежде чем ими воспользоваться, посоветуйтесь с врачом!

☞ Устраивайте малышу воздушные ванны.

Подсушивающим эффектом обладают также ванны с ромашкой и чередой. Чтобы приготовить такую ванну, 1 ст. л. смеси трав залейте 1 литром кипятка и настаивайте в течение 12 часов. Для приготовления ванны понадобится 150–200 г травяного настоя. После такой ванны не ополаскивайте и не мойте малыша.

Если потница не проходит, несмотря на упорную борьбу с ней, обратитесь к педиатру.

Уход за пупочной ранкой

Кончик перерезанной пуповины (культия) может сохраняться у ребенка 8–9 дней после рождения.

Аккуратно ухаживайте за пупочной ранкой. Важно, чтобы она всегда была сухой и кожа вокруг не имела покраснений. Нельзя допустить, чтобы в нее проникла инфекция, иначе начнется воспаление, которое придется лечить в больнице.

☞ Просушивайте пупочную ранку ватным тампоном после каждого купания ребенка.

☞ Когда пуповина отпадет, пупок надо будет обрабатывать ежедневно, пока он окончательно не заживет. Делать это нужно утром после ночного сна и вечером после ванны.

Что надо подготовить к процедуре:

3 %-ный раствор перекиси водорода;

- зеленку (1 %-ный раствор бриллиантового зеленого) или синьку (раствор метиленового синего на водной основе), или 1 %-ный спиртовой раствор хлорофиллипта;
- небольшие пипетки;
- ватные диски.

Во время процедуры ласково разговаривайте с крохой и улыбайтесь ему!

Техника выполнения процедуры.

☞ Капните на пупочную ранку несколько капель перекиси водорода, подсушите, осторожно промокнув ваткой.

☞ Обработайте пупок зеленкой или синькой или спиртовым раствором хлорофиллипта, добавив пару капель с помощью пипетки.

☞ Оставьте пупок на некоторое время открытым проветриться, не закрывайте его подгузником. Воздушная ванна поможет ему быстрее зажить.

Поздравьте своего кроху с тем, что он стойко перенес это маленькое испытание. Можете ласково прижать его к себе и поцеловать.

- ☐ Не отрывайте сухие корочки на ранке! Они отпадут сами.

Если их много, можно воспользоваться 3 %-ным раствором перекиси водорода. Из пипетки капните его на ранку. Перекись начнет пениться и «выносить» ненужные корочки. Их нужно аккуратно удалить ватным тампончиком или марлей.

Наденьте на малыша боди или другую одежду. Имейте в виду, что пятна от зеленки и синьки плохо отстирываются!

- ☐ Следите, чтобы влага от мокрых пеленок не попадала в ранку, а также резинка ползунков или край подгузника не травмировали ее.

Существуют специальные подгузники с вырезанным краем. Они как раз подходят для заживающей пупочной ранки. На некоторое время можно предпочесть их остальным.

- ☐ Немедленно обращайтесь к врачу, если:

- пупочная ранка не заживает дольше трех недель;
- пупок покраснел, опух, воспалился;
- ранка нагноилась;
- из ранки сочится кровь.

Уход за ногтями

Пальчики новорожденного малыша кажутся такими крохотными и хрупкими; но стричь их необходимо.

Движения крохи еще нескоординированы, и он может сам себя поранить. Отросшими ногтями малыш может поцарапать себе лицо и тело, травмировать пупочную ранку или повредить глазик. Правильный уход за ногтями важен как из соображений гигиены, так и для того, чтобы выработать у ребенка привычку к опрятности на будущее. У маленьких детей ногти растут быстро, и если их не обрезать вовремя, то под ними скапливается грязь, которая является источником инфекции. Это опасно, так как малыши постоянно тянут руки в рот. Кроме того, когда ногти слишком длинные, они могут ломаться или загибаться и врастать, а это очень болезненно.

Как часто нужно стричь ногти

Ногти нужно стричь по мере необходимости. На руках они растут быстрее, чем на ногах. Обычно ногти на ногах стригут 1 раз в 2 недели, а на руках – 1–2 раза в неделю.

Что использовать для стрижки ногтей

Приобретите специальные детские маникюрные ножницы с закругленными концами. Они должны быть с короткими и не очень толстыми лезвиями.

□ Для ребенка лучше иметь отдельные ножницы, которые должны быть всегда чистыми. Перед применением протирайте их борным спиртом.

Можно укорачивать ноготки младенца пилочкой для ногтей.

Щипчиками пользоваться не следует, так как их очень сложно подвести правильно, и есть большая вероятность захвата и травмирования кожи.

Когда лучше проводить процедуру

Важно, чтобы кулачок малыша расслабился и пальчики расправились. Наибольшее расслабление у ребенка происходит во сне. Но если ваш кроха спит очень чутко, то стрижка ногтей может его побеспокоить. Поэтому лучше провести стрижку ноготков в момент бодрствования. Хорошо делать это после купания, когда ногти распариваются и становятся мягкими, а можно их стричь, когда малыш поспал, уже сыт, находится в прекрасном настроении.

Как подстричь ногти

⇨ Держите малыша таким образом, чтобы он вам не мешал.

⇨ Действуйте осторожно и в то же время уверенно. Ваши движения должны быть

точными.

- ☞ Аккуратно поддерживая каждый пальчик, бережно подрезайте ногти.
- ☞ Отодвигайте подушечку пальчика, чтобы не захватить кожу.
- ☞ После того как подстрижете ноготок, спрячьте пальчик крохи в своей ладони.

Не стригите ногти слишком коротко!

На руках ноготки лучше стричь полукругом, а на ножках – ровно, без округлостей.

Иначе по бокам нарастает кожный валик и тонкий, острый, как бритва, ноготок врастает в него.

Если малышу совсем не нравится эта затея, попробуйте подстричь ноготки в несколько приемов.

Если образовались заусенцы или вы поранили пальчик малыша

Если образовался острый край, аккуратно выровняйте его пилочкой. Срежьте образовавшиеся заусенцы и обработайте кожу каким-нибудь антисептическим раствором (зеленкой, йодом и т. п.), чтобы это место не воспалилось.

☐ Немедленно обратитесь к врачу, если ноготь врезается в палец ребенка или уже врос в него.

Если вы случайно поранили пальчик ребенка, также смажьте ранку любым раствором антисептика. При необходимости можно заклеить пальчик бактерицидным пластырем или сделать тонкую бинтовую повязку.

☐ Следите за тем, чтобы малыш не сжевал пластырь!

Купание

Купание – не просто гигиеническая процедура. Это отличный способ закаливать, веселить и развивать кроху. Помимо этого, ежедневное вечернее купание – важный ритуал при переходе ко сну.

☞ Купать ребенка следует ежедневно, если нет других рекомендаций педиатра. Делать это можно после любого дневного сна перед кормлением или перед ночным сном в 19–20 часов, но не раньше чем через 1 час после кормления.

☞ Определитесь, в чем вы будете купать малыша – в большой ванне или детской ванночке. До 6 месяцев кроху лучше купать в детской ванночке, после можно перебраться в общую ванну.

☞ Для купания младенцев существует много специальных приспособлений: анатомические горки, горки-подставки, гамаки для ванночки и т. п. Все они созданы для того, чтобы облегчить вам этот процесс. Лежа на таком приспособлении, ребенок чувствует себя спокойно и комфортно, а у родителей освобождаются руки для удобного мытья крохи.

☞ Не каждый новорожденный ребенок может похвастаться роскошной шевелюрой. Но бывают детки, которые появляются на свет с уже длинными волосами. Если вы решили вымыть их детским шампунем, следите за тем, чтобы он не попал в глаза крохи. После

купания тщательно вытрите волосы полотенцем, высушите и расчешите их.

☞ До 6 месяцев лучше обойтись без мочалки, после достаточно использовать мягкую детскую мочалку 2–3 раза в неделю.

☞ Купание может быть элементом программы закаливания. Постепенно понижайте температуру воды на 1–2 °С и увеличивайте длительность процедуры. Не слишком усердствуйте. Прежде всего, купание должно приносить радость и ребенку, и вам.

□ Если вашему ребенку не нравится купание, проверьте температуру воды – не слишком ли она горячая или, наоборот, холодная?

☞ После перехода ребенка в большую ванну гигиеническая процедура станет еще и оздоравливающей. Ребенок не будет стеснен в движениях. Он сможет свободно шевелить руками, ногами, переворачиваться со спины на живот. Поэтому каждое купание становится еще и отличной зарядкой.

Во время плавания на спине одной рукой поддерживайте голову ребенка так, чтобы мизинец находился в районе шеи, а затылок был на ладони. Если вы чувствуете себя неуверенно, второй рукой можете подстраховывать малыша в области ягодиц.

После плавания на спинке от одного края ванны до другого и обратно переходите к плаванию на животе. Рукой подхватите кроху под подбородок, вторую руку используйте для подстраховки. На основе этих поддержек вы можете придумать собственную программу «заплывов» – плавание на спине и животе, по прямой и «восьмерками».

Благодаря упражнениям в воде малыш тренирует моторику, у него быстрее проходит гипертонус. И спится ему после «заплывов» очень сладко!

☞ В течение часа после купания не выходите с ребенком на улицу, чтобы его не простудить.

Средства для купания малыша

Что следует учесть при покупке

Для купания малышей выпускают мыло, шампунь, пену для ванн, гель, пенку, эмульсии, лосьоны, кремы для мытья, гель-шампунь.

Детское мыло в своем составе все равно содержит щелочные компоненты, которые смывают с кожи не только загрязнения, но и ее защитный водно-жировой слой. В результате кожа ребенка становится сухой, снижается ее сопротивляемость к инфекциям, появляются зуд, раздражение. Поэтому грудных детей купать с мылом рекомендуется как можно реже, а для ежедневных ванн лучше всего использовать специальные младенческие средства, которые не содержат в своем составе мыла, красителей и консервантов, имеют сбалансированный рН и обогащены комплексом увлажняющих, питающих и регенерирующих компонентов.

Для купания малыша необходимо использовать только те средства, которые специально предназначаются детям. На них обязательно должна стоять возрастная маркировка. Если на флаконе написано «с 1 года», этот гель не подходит месячному малышу. Для самых маленьких нужно использовать средства с маркировкой «с рождения».

Косметические средства для малышей не только отмывают загрязнения, но и одновременно ухаживают за кожей ребенка. Для этого в них добавляют экстракты трав,

обладающих подсушивающим и антибактериальным эффектом (например, ромашку, череду, крапиву). В состав некоторых гелей для мытья входят увлажняющие добавки, которые не сушат кожу и не нарушают ее защитный гидролипидный слой.

Правила использования

Пену нужно предварительно развести в ванне и взбить и только после этого начинать купать ребенка. Не наносите пену непосредственно на кожу. На большую ванну достаточно 1–2 колпачков средства. Если вы добавили пену в ванну, то дополнительно наносить гель на тело малыша уже не нужно.

Гель для купания сначала нанесите на свою руку и вспеньте, а затем намыльте им влажное тельце малыша.

Безопасность в ванной

☞ Ни на секунду не оставляйте ребенка в ванне без присмотра, даже если он уже может сидеть, и рядом с ним находится его старший братик или сестренка.

☞ Никогда не доливайте горячую воду в ванну, в которой уже сидит ребенок, – он может обвариться. Следите за тем, чтобы из крана не капала горячая вода.

☞ Намыленное тело ребенка становится очень скользким, поэтому будьте осторожны.

☞ Не разрешайте ребенку стоять в ванне, даже если вы положили на ее дно резиновый коврик – малыш может поскользнуться и пораниться.

☞ Будьте наготове, чтобы в случае необходимости подпереть спинку младенца рукой или поддержать его, чтобы он не упал.

Готовимся к купанию

У вас под рукой должны быть:

- средство для мытья ребенка;
- детский шампунь «без слез»;
- ковшик с теплой водой для ополаскивания;
- мягкая махровая рукавичка;
- термометр для измерения температуры воды;
- игрушки для ванной;
- чистое махровое полотенце с капюшоном.

Если в ванной стоит пеленальный столик и вы собираетесь переодевать малыша после купания, то еще приготовьте:

- чистый комплект одежды и пеленки;
- подгузник;
- детское масло;
- средства для обработки пупка.

☞ Закройте окна и двери, чтобы не было сквозняка. Обеспечьте соответствующую температуру воздуха – минимум 22 °С. Прогревая воздух в ванной, не переусердствуйте, так как в горячем влажном воздухе малыш будет чувствовать себя не очень комфортно.

☞ Приготовьте воду для купания. Можно в нее добавить арома-масла или отвар трав.

Пока у малыша не заживет пупочная ранка, желательно купать его в кипяченой воде с добавлением слабого раствора марганцовки (перманганата калия). Приготовить его нужно заранее. Растворите кристаллы в чашке, а затем через марлю вылейте раствор в ванну.

□ Следите, чтобы в воду не попали нерастворившиеся кристаллы. Попав на детскую кожу, они могут вызвать ожог!

Если у вас не оказалось марли, не сливайте весь концентрированный раствор, тогда кристаллы останутся на дне чашки. Вода в ванночке после добавления в нее раствора марганцовки должна окраситься в слабо-розовый цвет.

☞ Проверьте температуру воды (она должна быть 36,7—37 °С). Если у вас под рукой не окажется термометра, опустите локоть в воду и вы сразу поймете, понравится ли водичка вашему малышу.

☞ Отключите на время телефон, так как ничто не должно вас отвлекать от ребенка.

Последовательность купания

Купать ребенка можно и одной, но лучше, чтобы вам кто-то помогал, особенно на первых порах, пока малыш не умеет держать головку и сидеть.

□ Тщательно вымойте свои руки с мылом перед тем, как начать купать малыша.

Помните, что чем увереннее будут ваши движения, тем более расслабленно будет чувствовать себя малыш.

☞ Намочите тело малыша: сначала опустите в ванночку его ножки и ягодицы, а потом всего кроху.

☞ Смажьте детским средством для купания свои руки и намыльте им кроху. Начните с головы, потом спуститесь по шее к плечам и груди. Намыльте ручки малыша, двигаясь от кистей к плечам и подмышкам, и ножки – от стоп к паху. Если кроха еще не умеет сидеть, добраться до его спины можно, повернув его сначала на один бочок, а затем на другой. Намыливайте тело, двигаясь от шеи к пояснице. Чтобы обработать ягодички, приподнимите ребенка за ножки.

☞ Смойте пену, обильно поливая водой голову, шею, грудь, живот и ноги ребенка. Следите за тем, чтобы вода не попадала ему на лицо.

☞ Осторожно выньте ваше сокровище из ванночки и сразу же – в мягкое уютное махровое полотенце, край которого накиньте ему на голову. Аккуратно промокните все складочки (подмышки, шею, пах). Не забудьте про маленькие пальчики на ручках и ножках, ведь там может появиться раздражение, если они останутся влажными.

Уход за детскими вещами

Стирка детской одежды

До 6 месяцев все детское белье необходимо менять ежедневно, у детишек постарше – по мере необходимости. Поэтому стирать вам придется часто.

☞ Грязное детское белье складывайте в корзину или ведро отдельно от взрослого.

☞ Не накапливайте его более одних суток. Если вы не пользуетесь одноразовыми подгузниками, старайтесь прополаскивать холодной водой ползунки, подгузники и пеленки, пока они свежие, а потом стирайте их в машине.

☞ Детское белье стирайте отдельно от взрослого, пока малышу не исполнится 3 года.

Для того чтобы максимально снизить риск аллергических реакций в первые 6–8 месяцев

жизни ребенка, стирайте свое нательное белье, ночные сорочки и бюстгалтеры для кормления тем же средством, которым вы стираете вещи малышки.

☞ При стирке пеленок и детской одежды пользуйтесь детским не-ароматизированным мылом или специальным детским порошком.

☞ Во время стирки можно применять специальный детский кондиционер для белья. После его использования ткань становится мягче.

☐ ☞ Не используйте мыло, в состав которого входит ментол.

Он противопоказан детям до 3 лет.

☞ Отбеливатели используют при стирке не ранее, чем через полгода после рождения малыша. Избегайте хлорных отбеливателей: их резкий запах остается на белье даже после тщательного полоскания и может вызвать аллергию!

☞ До 6 месяцев все нижнее белье и пеленки необходимо стирать при температуре не ниже 50 °С. После того как ребенку исполнится полгода, можно стирать вещи при температуре 40 °С.

☞ Если вы стираете детские вещи в стиральной машине, то обязательно включайте функцию «дополнительное полоскание».

☐ Следите за тем, чтобы в стиральную машину не попал использованный одноразовый подгузник!

☞ Во время ручной стирки вещи нужно тщательно полоскать, меняя воду не менее 5 раз. Это делается для того, чтобы мельчайшие частицы мыла или порошка не остались на белье.

Глажка детских вещей

В течение первого месяца жизни ребенка (пока не заживет пупочная ранка) для более качественного дезинфицирования белье проглаживайте с двух сторон. После детские вещи можно гладить с одной стороны.

Развитие ребенка от года до трех лет

Физическое развитие

Физическое развитие ребенка от 1 года до 3 лет существенно отличается от его развития в первые несколько месяцев жизни. После своего первого дня рождения малыш растет не так быстро, как вы привыкли наблюдать. Ритм роста становится неравномерным. Вам даже может показаться, что его практически не происходит, а потом вы увидите, что каждый день ребенок вырастает на несколько сантиметров. Не стоит беспокоиться по

этому поводу.

У каждого ребенка свой индивидуальный график роста, и большое значение имеет не масса или рост в какой-то определенный момент, а их изменение в течение более длительного времени.

Детский врач должен постоянно контролировать массу тела и рост малыша и сравнивать эти показания с соответствующими графиками. Оценивая состояние ребенка, он не только ориентируется на среднестатистические таблицы, но и исходит из индивидуальных особенностей малыша.

В течение второго года жизни ребенок прибавляет в весе около 2,5 кг, за третий год – 2 кг. С 18 месяца детский врач начинает взвешивать ребенка на весах для взрослых. Весы для младенцев теперь не для него.

На втором и третьем годах жизни ребенок вырастает примерно на 10–12 см в год.

Меняется его телосложение. В 2 года он – еще кругленький и пухленький малыш, а к своему третьему дню рождения он становится стройнее, у него уже лучше развиты мышцы, пропорции его тела медленно, но верно приближаются к пропорциям взрослого.

Окружность черепа увеличивается только на 1 см в год – намного медленнее, чем прежде.

В период от 1 года до 3 лет все органы ребенка укрепляются, улучшается их работоспособность. Развиваются мышцы, заканчивается прорезывание молочных зубов (20 штук). Пищеварительный тракт становится менее чувствительным и ранимым.

К третьему году жизни ребенок довольно связно говорит и хорошо ходит, прыгает и бегает. Как правило, девочки начинают ходить раньше мальчиков.

Средние показатели массы тела и роста здоровых детей раннего возраста

Возраст в годах	Масса тела, кг		Рост, см	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1	10,0—11,5	9,1—10,8	73,0—79,0	72,0—77,0
2	12,4—13,7	11,7—14,1	85,0—92,0	82,0—90,0
3	13,7—16,1	13,1—16,7	92,0—99,0	91,0—99,0

Утренняя гимнастика

У маленьких детей физическое и умственное развития тесно связаны. Во время занятия физкультурой в головной мозг поступают импульсы, которые стимулируют развитие центральной нервной системы. Поэтому важно тренировать не только память ребенка, но и мышцы. Гимнастика поможет малышу стать крепче и пластичнее. Она принесет пользу, если делать ее ежедневно и с удовольствием.

☞ Утренняя гимнастика подготавливает организм ребенка к предстоящей дневной нагрузке. Ее следует проводить в виде игры, чтобы занятия быстро не наскучили малышу, желательно на свежем воздухе. Если вы занимаетесь с малышом в помещении, то предварительно проветрите его, а летом можно проводить занятия с открытым окном.

☞ Одежда для занятий должна быть изготовлена из натуральных, легких, гигроскопичных материалов, на ногах – удобная обувь или носки, а можно заниматься и

босиком.

☞ Упражнения должны быть простыми, чтобы ребенку не пришлось затрачивать много усилий для их освоения. Если движение сложно для малыша, он не сможет правильно его выполнить.

☞ При выполнении гимнастического комплекса важно соблюдать определенную последовательность. Начинать следует с ходьбы, далее переходят к упражнениям для плечевого пояса типа дыхательных, затем выполняют упражнения для мышц спины и живота, потом снова дыхательные упражнения, способствующие расширению грудной клетки. Затем необходим кратковременный бег или подпрыгивания (10–15 секунд). Заканчивать утреннюю гимнастику надо спокойной ходьбой.

☞ Упражнения с большой нагрузкой (приседания, наклоны) повторяются не более 2–3 раз, а с меньшей нагрузкой (для плечевого пояса) – до 5–6 раз.

☞ Необходимо добиваться правильного выполнения каждого упражнения, при ходьбе следить, чтобы ребенок держал спину прямо, расправив плечи, не опуская головы, свободно, без напряжения двигал руками и дышал через нос.

☞ Хорошо, если утренняя гимнастика выполняется под музыку и вместе с родителями.

Выберите несколько упражнений из каждого раздела в зависимости от возраста вашего малыша и доступной ему степени сложности.

Дыхательные упражнения

Эти упражнения можно выполнять и во время утренней гимнастики, и на прогулке.

Каша кипит. Исходное положение: сидя на стуле, одна рука лежит на животе, другая – на груди.

Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить упражнение 3–4 раза.

Часики. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Ребенок, размахивая прямыми руками вперед и назад, произносит «тик-так». Повторить упражнение 10–12 раз.

Трубочка. Исходное положение: сидя на стуле, кисти сложены «трубочкой» и приставлены к губам.

Медленно выдыхая, ребенок громко произносит «п-ф-ф-ф». Повторить упражнение 4–5 раз.

Петушок. Исходное положение: стоя, спина прямая, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Малыш разводит руки в стороны, а затем хлопает ими по бедрам. Выдыхая, произносит «ку-ка-ре-ку». Повторить упражнение 5–7 раз.

Паровозик. Исходное положение: стоя, спина прямая, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях.

Ребенок ходит по комнате, делая попеременные круговые движения руками вперед-назад и приговаривая: «чух-чух-чух». Продолжительность упражнения 20–30 секунд.

Вырасти большой. Исходное положение: стоя, спина прямая, ноги вместе, руки опущены.

Поднять руки вверх, хорошо потянуться, встать на носочки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Произнести «у-х-х-х»! Повторить упражнение 4–5 раз.

Гуси летят. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Ребенок медленно ходит по комнате. На вдохе он разводит руки в стороны, на выдохе опускает вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у». Продолжительность упражнения 1–2 минуты.

Бросим мячик. Исходное положение: стоя, спина прямая, ноги на ширине плеч, руки с мячом подняты вверх.

Ребенок бросает мяч от груди вперед, при выдохе произносит длительное «у-х-х-х». Повторить упражнение 5–6 раз.

Упражнения для спины

Ласточка. Исходное положение: стоя, спина прямая, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Ребенок медленно разводит руки в стороны, одновременно отводя назад прямую ногу. Зафиксировать это положение на несколько секунд. Вернуться в исходное положение и выполнить упражнение с другой ногой. Повторить упражнение 4–5 раз.

Журавль. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Для этого упражнения пригодится небольшой мешочек, наполненный чем-то сыпучим (солью, крупой и т. д.). Ребенок кладет его на голову и, стараясь удержать, ходит по периметру комнаты 2–3 минуты.

Рыбка. Исходное положение: лежа на животе, руки под подбородком, ноги прямые.

Сохраняя срединное положение позвоночника, не отклоняясь ни влево, ни вправо, отвести назад прямые руки. При этом ноги, выпрямленные в коленях, немного приподнять. Зафиксировать положение на 5–6 секунд. Повторить упражнение 2–3 раза.

Корзинка. Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги прямые.

Потянуться всем телом вверх и попытаться сделать за спиной «замочек» из рук и ног. Задержаться в этом положении на 5–6 секунд. Повторить упражнение 2–3 раза.

Велосипед. Исходное положение: лежа на спине, руки сцеплены за головой, локти разведены в стороны и прижаты к полу.

Выполнить круговые движения ногами вперед 7–8 раз.

Ножницы. Исходное положение: лежа на спине с прижатой поясничной частью позвоночника к полу, ноги прямые, руки лежат вдоль тела.

Приподнять прямые ноги от пола и попеременно скрещивать их. Повторить упражнение 3–4 раза.

Кошечка. Исходное положение: стоя на четвереньках.

На счет 1–2 выгнуть спину, голову опустить вниз; на счет 3–4 прогнуть спину, поднять голову. Дыхание при этом произвольное. Повторить упражнение 5–6 раз. Оно развивает подвижность позвонков.

Жираф. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль тела ноги прямые.

Ребенок поднимает по очереди ноги вверх и тянется ими к предмету, который над ним держит мама. Он должен постараться достать до него пяточками. Повторить упражнение 5–7 раз.

Морской котик. Исходное положение: лежа на спине, ноги прямые, руки вытянуты

вперед.

Приподнимая только корпус, необходимо взять у мамы мяч. Мама стоит сбоку, с каждым разом наклоняясь вниз все меньше и предлагая ребенку все больше тянуться вверх за мячом. Повторить упражнение 5–7 раз.

Силачи. Исходное положение: сидя на полу лицом друг к другу, взяться за руки, ноги прямые.

Мама и малыш выполняют наклоны вперед-назад, по очереди сгибая ноги в коленях. Регулируйте нагрузку на спину ребенка. Выполняя это упражнение, скажите малышу, что вы с ним – двое силачей, которые занимаются перетягиванием каната. Повторить упражнение 5–7 раз.

Скоростной самолет. Исходное положение: стоя, ноги вместе; руки на высоте плеч разведены в стороны, это будут крылья истребителя.

А теперь – в полет! Руки опускать нельзя (ведь самолет не машет крыльями), зато можно делать наклоны вправо и влево. Чтобы крылатая машина была похожа на настоящую, малыш может гудеть во время «полета». Продолжительность упражнения 1–3 минуты. Оно укрепляет мышцы спины и боковые мышцы, а также ручки и ножки.

Гусеница. У гусеницы нет ни ручек, ни ножек, но передвигается она очень быстро. Потому что делает волнообразные движения всем телом. Малыш сможет ползать точно так же.

Исходное положение: лежа на спине, руки плотно прижаты к туловищу, ноги прямые.

Кроха должен передвигаться вперед только на ягодицах, спине и плечах. Нельзя помогать себе ни руками, ни ногами. Продолжительность упражнения 1–3 минуты. Упражнение отлично тренирует мышцы плечевого пояса и ягодиц.

Танк. Исходное положение: стоя на четвереньках.

Ребенок должен согнуть ручки в локтях и грудью почти лечь на пол. Важно зафиксировать это положение на несколько секунд, затем надо подняться и сесть на пятки. Повторить упражнение 5–7 раз.

Садовник. Исходное положение: лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты перед собой.

Мама осторожно поднимает ноги малыша, а он, опираясь на руки, отрывает туловище от пола и «шагает» руками. Именно так садовник катит перед собой тележку. Более сложный вариант – двигаться по извилистой тропинке или по дорожке с препятствиями из мягких мелких предметов, «перешагивая» их ладошками. Продолжительность упражнения 1–3 минуты.

Обезьянка. Исходное положение: малыш сидит на коленях у мамы спиной к ней.

На полу рассыпаны небольшие игрушки. Наклоняясь, ребенок собирает каждый предмет отдельно и складывает в ведерко. Придерживайте спину ребенка и помогайте ему подниматься. Таким образом, кроха укрепляет мышцы нижней части спины.

Упражнения для живота

Подъемный кран. Исходное положение: сидя на полу, ноги прямые, руки стоят в упоре на полу за спиной.

С одной стороны нужно поставить у ребенка в ногах коробку, а с другой – разложить игрушки разного размера. Пусть кроха захватывает предмет стопами, поднимает его вверх

и переносит в коробку. Следите, чтобы он не сгибал колени, ноги должны быть прямыми. Это занятие укрепит нижний пресс и мышцы ног малыша. На первых порах достаточно перенести 5 игрушек. Постепенно увеличивайте их количество до 10.

Воздушный футбол. Исходное положение: лежа на спине, руки лежат вдоль тела, ноги прямые.

Мама держит яркий воздушный шарик над ножками ребенка на высоте 20–25 см. Задача крохи – поднять сразу обе ноги под углом 90° и выбить шарик из маминых рук. Повторить упражнение 5–7 раз. Другой вариант упражнения: ребенок сгибает ноги в коленях и прижимает их к груди, затем он их разгибает и поднимает вверх. Игра в воздушный футбол научит малыша удерживать равновесие и укрепит мышцы пресса.

Ванька-встанька. Исходное положение: стоя на коленях, спина прямая, руки опущены вниз или подняты вверх.

Пусть малыш садится сначала на левую сторону (руки отводит вправо), затем – на правую (руки – влево). Повторить упражнение 5–7 раз. Сравните своего ребенка с Ванькой-встанькой. Во время этого упражнения укрепляется пресс и мышцы ног.

Циркач. Исходное положение: лежа на полу, ноги прямые, в руках один конец скакалки.

Мама стоит, фиксируя стопы ребенка, и держит в руках другой конец скакалки. Малыш подтягивается руками по скакалке так, чтобы из положения лежа перейти в сидячее. Затем медленно возвращается в исходное положение. Повторить упражнение 5–7 раз.

Упражнение укрепляет руки и пресс.

Рябина на ветру. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч; в руках, поднятых вверх, малыш держит сложенную четверо скакалку.

Нужно выполнять наклоны туловища влево-вправо. Повторить упражнение 5–7 раз. Упражнение отлично укрепляет косые мышцы спины и живота.

Ежик. Исходное положение: лежа на спине (ежик развернулся), ноги прямые, руки лежат вдоль.

Затем подняться и сгруппироваться (ежик свернулся). Зафиксировать позу на несколько секунд и вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 5–7 раз. Таким образом, малыш укрепляет мышцы живота.

Паучок. Исходное положение: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки стоят на полу в упоре за спиной.

Пусть малыш приподнимет таз от пола, направив животик вверх. Затем, по очереди перебирая «лапками», начнет движение.

Продолжительность упражнения 1–3 минуты. Укрепляются руки и ноги, пресс и ягодицы.

Дельфин. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях; руки с мячом подняты вверх.

Ребенок приподнимает голову и отдает мяч маме, после возвращается в исходное положение. Затем опять приподнимается, забирает мяч у мамы и возвращается в исходное положение. Повторить упражнение 5–7 раз.

Упражнения для ног и рук

Капитан. Исходное положение: ребенок стоит на гимнастическом мяче, мама держит его за руки.

Предложите ребенку представить, что он стоит на капитанском мостике. И его задача – продержаться на нем как можно дольше. Упражнение лучше выполнять босиком.

Качели. Исходное положение: ребенок и мама стоят лицом друг к другу и держатся за руки.

Встать на носочки, вернуться в исходное положение. Встать на пяточки, поднять носочки вверх, вернуться в исходное положение. Упражнение лучше выполнять босиком. Повторить упражнение 5–8 раз.

Отдай мяч маме. Исходное положение: лежа на спине, ноги прямые, руки лежат вдоль тела.

Ребенок зажимает мяч стопами ног. Нужно на вытянутых ногах передать мяч маме, которая затем кладет его на пол. Повторить упражнение 5–8 раз, как можно выше поднимая мяч.

Скалка. Исходное положение: сидя на стуле, спина прямая.

Ногами катать любой круглый предмет. Это упражнение массирует стопы и очень полезно при плоскостопии. Продолжительность упражнения 3–5 минут.

Писатель. Исходное положение: полулежа с упором на предплечья.

Если малыш знает некоторые буквы и цифры, можно попросить его написать их ножками. Ребенку нужно приподнять ножки над полом (не сгибать в коленях) и написать буквы в воздухе. Начните с простых (А, Г, С), затем переходите к более сложным (Б, В, И), а чуть позже приступайте к словам. Продолжительность упражнения 3–5 минут. Благодаря таким тренировкам у ребенка укрепятся ножки и пресс.

Ходим как зверушки. Исходное положение: стоя, спина прямая, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Из комнаты в комнату ребенок может передвигаться не обычным шагом, а по-разному: высоко поднимая колени, вприсядку, вприпрыжку, очень длинными шагами, как кошка, как зайчик, как мишка и т. п. Продолжительность упражнения 3–5 минут.

Уточка. Исходное положение: сидя на корточках.

В таком положении маленькими шажками пусть ребенок совершает путешествие по всей квартире. Чтобы усложнить задание, предложите ему вытянуть руки вперед. Продолжительность упражнения 1–3 минуты. Такое упражнение укрепляет мышцы ног.

Качели. Исходное положение: ребенок и мама стоят лицом друг к другу и держатся за руки, ноги стоят на ширине плеч.

Поочередно с малышом приседайте. Следите, чтобы угол в согнутых коленях был прямой. Повторить упражнение 5–7 раз. Упражнение укрепляет мышцы ног.

Перекасти мячик. Исходное положение: мама и ребенок лежат на животах друг напротив друга на расстоянии одного метра, ноги прямые, руки вытянуты вперед.

Оторвав грудь и локти от пола, перекачивать мяч друг другу. Повторить упражнение 5–7 раз. Упражнение укрепляет мышцы спины, рук и ног.

Зайчик. Исходное положение: стоя, спина прямая, ноги вместе, руки на поясе.

Сделайте дорожку из мячей и других игрушек. Встаньте с малышом друг за другом и по очереди перепрыгивайте через препятствия. Продолжительность упражнения 1–3 минуты.

Прогулки

☞ Малышу необходимо каждый день бывать на свежем воздухе не менее одного часа в день. Прогулку лучше отменить, если на улице сильный мороз – ниже -15 °С или сильная жара – более +30 °С.

☞ Лучше всего гулять в парке, в лесу, подальше от дорог.

☞ Во время прогулки ребенок должен много двигаться, а не сидеть постоянно в коляске. Теперь он с удовольствием будет идти рядом, держа вас за руку.

☞ Гуляя с малышом, постепенно увеличивайте расстояние. С ребенком до 2 лет уходите недалеко от дома. Вначале время непрерывной ходьбы должно составлять 5—10 минут, постепенно увеличивайте его до 15 минут в один конец, но обязательно отдохните перед возвращением. С 2—3-летним ребенком пешие прогулки начинают с 10–15 минут в один конец и доводят их до 20 минут с обязательным отдыхом сидя.

☞ Важно выбрать правильную одежду для прогулки. Часто малыши устают не от ходьбы, а оттого, что они одеты не по погоде. Особенно их утомляет тяжелая, слишком теплая одежда, а также неудобная обувь.

Знакомство малыша с окружающим миром

Ваш малыш уже вполне окреп для того, чтобы более или менее сопротивляться инфекции. Поэтому вы уже можете пройтись с ним по магазинам или выбраться в гости. Пришло время привыкать к обществу, чтобы впоследствии обилие незнакомых людей не пугало ребенка.

Посетите со своим малышом детскую площадку, школьный двор. Хотя он еще не сможет участвовать в играх более старших детей, но с интересом понаблюдает за ними.

На данном этапе развития малыш накапливает свои представления об окружающем мире. От вас зависит, какие знания и впечатления он приобретет. От природы все дети любознательны. И ваша задача поощрять эту любознательность ребенка.

☞ Гуляя с малышом, обязательно обращайтесь его внимание на воркующих голубей, которых можно покормить крошками хлеба, стайки весело чирикающих воробышков, важно шагающую ворону, греющуюся на солнышке кошечку, лающую собаку.

☞ Объясните малышу, кто есть кто: кто сторожит дом, кто щебечет под облаками, а кто ловит мышей. Скажите, что у кошки – острые коготки, а у собачки – острые зубки. Покажите малышу, как они разговаривают: «Киска разговаривает так: мяу-мяу, собачка – гав-гав».

☞ Разрешите ребенку потрогать цветы, траву, кусты, деревья. Из любопытства он будет постоянно обрывать растения, чтобы их исследовать. Расскажите ему, что растения – тоже живые существа, и им больно, поэтому относиться к ним нужно бережно.

☞ Обратите его внимание на насекомых.

☞ Познакомьте ребенка с различными природными явлениями. Весной обратите внимание на ласковое солнышко, потемневший тающий снег, ручьи; летом, в пасмурную погоду, – на темные тучки на небе, дождь; зимой – на медленно падающие пушистые снежинки, хрустящий под ногами снег. Объясните ему, что когда идет дождь, кругом лужи, мокро, гулять нужно под зонтиком, зимой, когда дует холодный ветер и идет снег, надо надевать шубу, шапку, теплые сапожки, летом, когда тепло, ярко светит солнце, можно долго гулять.

☞ Расскажите малышу потешки, которыми развлекали своих детишек еще наши пра-

прародители.

//-- * * * --//

Радуга – дуга, отвори ворота
Ключиком, замочком,
Шелковым платочком!
Ах ты, радуга-дуга,
Ты высока и туга!
Не дай дождика,
Дай нам ведрышко,
Чтобы деткам погулять
Нужно солнышко, колоколнышко!

//-- * * * --//

Дождик, дождик, пуще лей!
Чтобы было веселей!
Дождик, дождик, лей, лей
На меня и на людей!

//-- * * * --//

Морозушка-мороз,
Не тяни домой за нос.
Не студи, не балуй,
Иди окна разрисуй!

//-- * * * --//

Божья коровка,
Полети на небо,
Принеси нам хлеба!
Черного и белого,
Только не горелого.

//-- * * * --//

Дождик, дождик, перестань!
Куплю тебе сарафан!
Останутся деньги —
Куплю тебе серьги,
Останутся пятаки —
Куплю тебе башмаки!

//-- * * * --//

Солнышко, снарядись!
Красное, покажись!
Выйди из-за тучи —
Дам орехов кучу!

//-- * * * --//

Стрекоза-колечко,
Сядь на крылечко.

//-- * * * --//

Сорока-белобока,
Научи меня летать,
Не высоко, не далеко —
Чтобы солнышко видать!

//-- * * * --//

Солнышко, солнышко,
Выгляни на бревнышко,
Сядь на пенек,
Погуляй весь денек!

☞ Гуляя по улицам, обращайте внимание ребенка на трудовые действия людей различных профессий: автобус ведет водитель, расчищает двор от снега дворник, газеты разносит почтальон.

☞ Детям очень полезны игры с песком. Ведь песок как минерал передает человеку положительную энергию, освобождая часть своего заряда. Это влияние очень благотворно для всех малышей. В песочнице детям всегда интересно. Когда ребенку исполнится два года, обратите его внимание на то, что в песочнице – песок.

Его можно насыпать в ведро совочком, а если полить из лейки водичкой, из него можно «выпекать» куличики и различные фигурки.

☞ Объясните малышу, что нельзя кидаться песком.

Ежедневно закрепляйте полученные малышом сведения.

Знакомство малыша с правилами безопасного поведения на дороге

В возрасте 2 лет малыш вполне готов стать участником безопасного движения. Постепенно приучайте его к грамотному поведению на дороге.

☞ Подойдя с коляской к проезжей части, задержитесь у кромки тротуара: «Давай посмотрим по сторонам!» Поверните малыша лицом налево со словами: «Посмотри налево! Машины есть? Нет? Тогда можно проходить!» Дойдя до середины дороги,

разверните его личиком в правую сторону: «А теперь давай посмотрим направо и проверим, не приближаются ли машины».

Делайте это каждый раз, когда вам приходится переходить дорогу вместе со своим малышом.

□ Переходя с ребенком через дорогу, надежнее держать его не за ладошку, так он легко сможет вырваться, а за запястье.

☞ Приучите малыша к понятиям «Осторожно!», «Нельзя!», «Стой!». Очень важно, чтобы эти слова произносились с жесткой интонацией. Ребенок должен воспринимать их как непрекаемый запрет, чтобы в критической ситуации ваше «Стой!» его остановило.

☞ Когда вы идете с ребенком по улице, обращайтесь его внимание на светофоры, дорожные знаки, «зебру». Объясняйте малышу, где можно переходить дорогу, а где нельзя. Расскажите ему, почему нельзя играть на проезжей части.

Разучите с малышом цвета светофора. Объясните, почему можно переходить дорогу, когда горит зеленый огонек и нельзя, когда горит красный или желтый. Уточните, что сначала все-таки нужно посмотреть по сторонам и убедиться: все ли машины успели остановиться у пешеходного перехода.

Сон ребенка

Годовалому ребенку требуется не меньше 12 часов сна в сутки. После года ребенку достаточно 12–14 часов: 10–12 часов – ночной сон и 2 часа – дневной. Такого режима сна вы можете придерживаться, пока малышу не исполнится 5 лет.

Нервная система ребенка еще слабая, и в то же время он постоянно насыщается впечатлениями, поэтому ему необходимо отдыхать днем.

Сон приходит быстрее, если укладывать ребенка спать в строго определенное время.

За 1–1,5 часа до сна не позволяйте ребенку перевозбудиться (играть в слишком подвижные и шумные игры). Иначе малышу будет трудно заснуть, а если и заснет, то спать будет беспокойно, и такой сон не принесет необходимого отдыха. Помимо этого постарайтесь, чтобы ваш малыш всегда засыпал в хорошем настроении.

Ребенок и телевизор

В возрасте от 1 года до 3 лет у ребенка просыпается огромный интерес к телевизору. Без просмотра мультфильмов, детских передач не обойтись. Они способствуют развитию крохи, формированию его мировоззрения, лучшему познанию мира.

□ Противопоказания для просмотра телевизора:

- ранние периоды после операции на глаза, когда ребенок нуждается в ограничении зрительной нагрузки;
- тяжелые заболевания глаз;
- нарушения нервной системы вследствие перенесенного стресса или по причине нарушения развития;

- невротически ослабленные, впечатлительные и внушаемые малыши.

Однако телевизор смотреть можно только строго определенное время.

С 1 года до 1,5 лет допускается смотреть телевизор 15 минут в сутки с расстояния не ближе трех метров. С 2 до 3 лет – по 20–30 минут в сутки в три приема по 10 минут, лучше с пяти метров.

Американская академия педиатров вообще не рекомендует смотреть телевизор детям младше 2 лет.

Опасность просмотра передач сверх меры

Если малыш будет смотреть телевизор сверх меры, у него не сформируется активное восприятие мира. Именно первые три года жизни крайне важны для роста и интеллектуального развития ребенка. В это время дети особенно нуждаются в положительных эмоциях, впечатлениях, общении со сверстниками.

Большое же количество телевидения в этом возрасте может отрицательно повлиять на развитие интеллектуальных способностей малыша. Дети, которые проводят много времени у телеэкрана, начинают позже говорить, мало и плохо разговаривают, их речь бедна и примитивна. Дело в том, что овладение разговорными навыками в раннем возрасте происходит только в живом общении, когда кроха не только слушает чужие слова, но и отвечает собеседнику, когда он включен в диалог. Ответные высказывания ребенка возникают исключительно на живую речь, адресованную конкретно ему. Речевые звуки, не обращенные малышу лично и не предполагающие ответа, не затрагивают волю, не побуждают к действию и не вызывают каких-либо образов. Речь, исходящая с телеэкрана, остается для ребенка малоосмысленным набором чужих слов, она не становится «своей». Поэтому маленькие любители телевизора предпочитают молчать и изъясняться криками или жестами.

Вам необходимо серьезно отнестись к выбору фильмов, мультфильмов и телепередач, которые вы предлагаете ребенку для просмотра. Дети хорошо воспринимают русские мультфильмы («Винни-Пух и все, все, все», «Мама для мамонтенка», «Как Лявенок и Черепаха пели песню» и др.). Просмотр диснеевских мультиков лучше пока ограничить, так как они слишком хаотичны. Ребенок не должен смотреть фильмы ужасов и криминальные фильмы с насилием. Из ужастиков наиболее вредны фильмы-катастрофы, где показывают землетрясения, падения метеоритов и т. п. Ребенок, увлеченный таким фильмом, перестает различать, правда это или вымысел. Переубедить его в том, что чудовищ типа Годзиллы не существует, очень трудно. Крайне нежелателен и просмотр боевиков. У малыша может сформироваться представление о том, что сила и способность убивать – главная ценность в жизни.

□ Телевизор – это дополнительный провоцирующий фактор появления страхов в детском возрасте.

От 1 года до 1,5 лет

Физическое развитие

//-- 12–15 месяцев --//

- ✓ Ребенок делает попытки слезть с высокого стула.
- ✓ Хорошо ползает; преодолевает несколько ступенек лестницы на четвереньках; с одинаковой легкостью – и вверх, и вниз.
- ✓ С поддержкой шагает по лестнице.
- ✓ Ходит без поддержки.
- ✓ Путешествует по комнатам: от ползания переходит к ходьбе, от ходьбы – обратно к ползанию.
- ✓ Умеет пятиться задом.
- ✓ Может взбираться на мебель.
- ✓ Уверенно сидит на детском стуле.
- ✓ Ловко бросает мяч, пинает его (хотя зачастую и промахивается), катает мяч.
- ✓ Пользуется различными бытовыми предметами: зубной щеткой, чашкой, блюдечком, ложкой, расческой и т. д.
- ✓ Может самостоятельно принимать пищу.
- ✓ Открывает доступные ему дверцы шкафов и тумбочек, вытаскивает обнаруженные там предметы.
- ✓ При одевании помогает взрослому: рукой ищет рукав, сам ставит ножку в обувь.

//-- 15–18 месяцев --//

- ✓ Хорошо ходит – и прямо, и по кругу.
- ✓ Может кружиться на месте, подпрыгивать.
- ✓ Бегает, хотя еще и не очень ловко.
- ✓ Наклоняется, поднимая игрушку (раньше он просто сел бы возле заинтересовавшего его предмета).
- ✓ Пытается выбраться из манежа.
- ✓ Хорошо бросает мяч рукой.
- ✓ Пробует играть с заводными игрушками.
- ✓ Карандашом выводит каракули на листе бумаги.

Психическое развитие

//-- 12–15 месяцев --//

- ✓ Малыш любит игры с мячом.
- ✓ Очень интересуется содержимым шкафов: открывает дверцы, выдвигает ящики, выбрасывает содержимое шкафов наружу и подолгу рассматривает его.
- ✓ Пользуется посудой, туалетными принадлежностями
- ✓ Любит «говорить» по телефону.
- ✓ Любит прогулки; торопясь гулять, помогает при одевании.
- ✓ Активно демонстрирует свои чувства: обнимает и целует любимую игрушку,

человека, которого любит.

✓ Если его обязывают делать то, что он не хочет, злится и всем своим видом демонстрирует независимость.

✓ Близких людей знает не только по лицам, но и по именам; понимает, о ком говорят, когда произносят имя.

✓ Правильно выполняет такие указания, как «возьми ложку», «дай игрушку», «брось мячик» и т. д.

✓ Проявляет интерес к более сложным, чем игрушки, предметам, интересуется их устройством.

✓ Любит выкладывать предметы из коробки и складывать их обратно; закрывает коробку крышкой.

✓ С удовольствием играет в кубики: ставит их один на другой.

✓ Может играть с доступными ему бытовыми предметами: обувью, шкатулкой, коробкой, чашками, кастрюлькой, косметическим набором мамы, шляпой и т. п.

✓ «Разговаривает» с предметами, с которыми играет.

✓ Пытается рисовать.

//-- 15–18 месяцев --//

✓ С интересом обследует все комнаты в квартире, заглядывает во все углы.

✓ Неплохо различает предметы по форме, по размерам: может отсортировать кубики и колечки; может правильно, с учетом размеров, сложить пирамидку.

✓ Помнит рисунки в книжках, и если его просят найти тот или иной рисунок («покажи птичку», «найди собачку»), ребенок открывает книжку, перелистывает ее и показывает нужный рисунок.

✓ Складывает конструкции из 4–5 кубиков.

✓ Знает словесные обозначения частей своего тела.

✓ Любит играть в прятки.

Режим дня

Расписание имеет большое значение как с психологической, так и с физиологической точки зрения. Маленькие дети очень легко привыкают к определенному распорядку дня. Если их кормят, укладывают спать, водят на прогулки в одно и то же время, то никаких затруднений не возникает – они не капризничают и сохраняют спокойное и ровное настроение в течение дня.

Режим дня у каждого ребенка индивидуальный, но он не должен сильно отличаться от общепризнанного, составленного опытными педагогами, педиатрами и психологами. Помимо этого, при составлении режима должны учитываться индивидуальные качества ребенка, его здоровье и возраст.

☞ Кормить малыша необходимо в одно и то же время. Обычно детям с 1 года до 3 лет дают есть 4 раза в день: завтрак, обед, полдник и ужин. Но если вам кажется, что этого недостаточно для вашего ребенка, в меню можно добавить второй завтрак.

☞ Особое внимание следует уделять физической активности ребенка (см. раздел «Развитие ребенка от года до трех лет. Утренняя гимнастика» на с. 173).

☞ Важное место в детском режиме дня занимает сон. К концу первого года жизни общая продолжительность сна сокращается до 15 часов, но продолжительность ночного остается

неизменной до 3 лет при увеличении времени бодрствования днем.

Ребенка следует укладывать спать в одно и то же время, в тихом месте, в его кроватке. Перед каждым сном комнату обязательно следует проветрить. Укрывать малыша надо легко, не кутая его. Хорошо, укладывая кроху спать, немного посидеть с ним, спеть колыбельную песенку, рассказать маленькую спокойную сказку. Это не должно затягиваться надолго. Через некоторое время ребенок сам начнет засыпать по режиму.

В режиме дня должна быть предусмотрена прогулка. В летнее время ребенку нужно как можно больше времени бывать на свежем воздухе; осенью и зимой – тоже, по крайней мере несколько часов. В случае плохой погоды прогулки могут быть кратковременными, но частыми.

Примерный распорядок дня

Пробуждение, туалет, зарядка 7.00—7.30

Завтрак 7.30—8.00

Игры, прогулка 8.00—10.00(10.30)

Первый дневной сон 10.00 (10.30)—12.00

Обед 12.00—12.30

Игра, прогулка 12.30—15.30

Второй дневной сон 15.30—16.30 (17.00) Полдник 16.30 (17.00)—17.00 (17.30)

Игры, прогулка 17.00 (17.30)—19.00

Купание 19.00—19.30

Ужин 19.30—20.00

Спокойная игра 20.00—20.30

Сон 20.30—07.00

В зависимости от уклада семьи и индивидуальных особенностей ребенка режим дня может меняться, но важно соблюдать последовательность сна, бодрствования, кормления и промежутки между ними. В частности, между кормлениями должно пройти 3,5–4 часа. Важно, чтобы ваш малыш привык к установленному распорядку.

По мере взросления ребенка и возрастающей потребности в более продолжительном бодрствовании режим следует постепенно изменять. Например, если в 1,5 года ребенок не хочет спать в

10.00 после прогулки, а засыпает в 11.00–12.00 часов и спит до

13.00–14.00 часов, то весь режим ломается. Более правильно после утренней прогулки покормить малыша обедом в 11.30, а спать уложить в 12.00, тогда переходный режим будет наиболее щадящим для него.

Примерный распорядок дня

Пробуждение, туалет, зарядка 7.00—7.30

Завтрак 7.30—8.00

Игры, прогулка 8.00—11.30

Обед 11.00 (11.30)—11.30 (12.00)

Дневной сон 11.30 (12.00)—14.30 (15.00)

Полдник 15.00 (15.30)—15.30 (16.00)

Игры, прогулка 15.30 (16.00)—18.00

Купание 18.00—18.30

Ужин 18.30–19.00
Спокойная игра 19.00–19.30
Сон 19.30 (20.00)—07.00

Когда ребенок привыкнет к этому режиму, его легко перевести на обычный режим дня, рекомендуемый для детей в возрасте 1,5–2 лет. Для этого надо постепенно утром и вечером период бодрствования доводить до 5,5 часов.

Развитие способностей

В возрасте от 1 года до 1,5 лет ребенок начинает отделять себя от мира. Он отлично различает запахи и звуки, интересуется всем, что происходит вокруг него. Малышу хочется все потрогать, понюхать и попробовать «на зубок». Именно в этом возрасте формируется способность к обучению.

Ваша задача – поддержать стремление ребенка к познанию. Предоставьте ему возможности играть, чувствовать, узнавать. Разрешайте ему свободно передвигаться по комнате и детской площадке, брать в руки разные предметы.

□ Позаботьтесь о безопасности малыша [7 - Более подробную информацию вы найдете в книге «Безопасность ребенка. Первая помощь» (М.: Оникс: Мир и Образование, 2009).].

Развитие мышления

Когда малыш начинает учиться говорить, в развитии его мышления наступает новый этап. Как только малыш впервые скажет про себя «я», он начнет превращаться в маленького мыслителя.

Развитые двигательные навыки и высокая способность к обучению взаимосвязаны. Следующие упражнения помогут вам развить интеллектуальные способности ребенка через двигательную активность.

☞ Когда ребенок научится уверенно ходить, предложите ему заняться строительством замков и городов из коробок.

☞ В один тазик насыпьте чистую гальку, в другой – мелкий песок, в третий налейте воды. Опускайте малыша голыми ступнями в каждый тазик на 1–2 минуты.

☞ Глядя с ребенком на отражение в зеркале, покажите ему нос, рот, уши, глаза и по несколько раз повторите их названия.

☞ Возьмите несколько пар носков и перчаток, перемешайте их и, доставая по одному, предлагайте малышу найти пару.

☞ Пошекожите ребенка кисточкой для рисования, помпоном, кусочком меха. Дождитесь, пока он жестом или звуком попросит вас повторить действие.

Развитие творческих способностей

⇨Познакомьте малыша с репродукциями картин великих художников. Сначала выбирайте простые сюжеты, с небольшим количеством деталей (пейзаж, портрет, натюрморт), а по мере того как ребенок взрослеет, предлагайте ему более сложные.

⇨Как можно раньше начинайте с малышом рисовать. Знакомства с красками начните с рисования абстрактных картин валиком на большом листе бумаги. Затем можно положить лист бумаги в крышку от настольной игры, окунуть маленький мячик в краску и вместе с ребенком наклонить крышку несколько раз в разные стороны.

Музыкальное воспитание

Различные мелодии по-разному влияют на настроение ребенка. Детям младше 3 лет не рекомендуется слушать грустную и тревожную музыку. Для них больше подойдут веселые мелодии. Такая музыка, по мнению психологов, способствует хорошему настроению и оптимистичному восприятию окружающего мира.

⇨Соберите коллекцию дисков с записями детских песенок и песенок из любимых мультфильмов ребенка.

⇨Малышам также очень полезно слушать классическую музыку, особенно произведения Моцарта. Психологи определили, что его музыка оказывает положительное влияние на развитие детской психики, творческих способностей и интеллекта. Возможно, секрет в том, что Моцарт начал писать музыку, когда ему было всего 4 года, и поэтому перенес в музыку детское восприятие мира. Детям больше всего нравятся «Маленькая ночная серенада», «Турецкий марш», а также вариации из опер «Волшебная флейта», «Дон Жуан» и «Свадьба Фигаро».

⇨Покажите малышу, как можно танцевать под музыку. Фантазируйте вместе с ним, на что она похожа: вот подул ветерок, вот пошел снег, а здесь выглянуло солнышко. Постарайтесь заинтересовать ребенка, и тогда он научится не только слушать музыку, но и слышать ее!

⇨С 1 года до 2 лет у ребенка важно развивать музыкальные сенсорные способности – различение высоты, силы, тембра, длительности звука. Для этого нужно организовывать игры с музыкальными игрушками, детскими музыкальными инструментами.

Ребенок уже может подпевать, воспроизводить мелодии. Малыш в это время осваивает простейшие игровые действия и танцевальные движения: хлопки в ладоши, полуприседания («пружинка»), вращение кистями рук.

С 1,5 лет детям поют песенки спокойного, плясового, маршевого характера.

Знакомство малыша с художественной литературой

Какой должна быть хорошая детская книжка

Покупая книжку для своего малыша, обратите внимание на следующие моменты.

⇨Книжка должна быть легкой, а ее размер небольшой. Тогда ребенок сможет самостоятельно достать ее с полки, когда ему этого захочется.

☞Книжка должна быть прочной, т. е. сделанной из обычного или ламинированного картона.

☞Рисунки из первых книжек помогают формировать у ребенка точное представление о мире, в который он пришел. Вот почему книжки для этого возраста должны быть хорошо иллюстрированы. При покупке обратите внимание на их художественное оформление: книги для малышей должны содержать минимум текста и максимум иллюстраций. Самое главное требование к рисункам в книгах для маленьких детей: картинка должна быть крупной, красочной, а главное – понятной малышу. Если кроха не поймет, что изображено на иллюстрациях, он потеряет интерес к этой книге.

☞Печатный текст должен быть крупным, а фразы – четкими и лаконичными.

☞Если страница представляет собой яркую картинку, текст должен располагаться на светлом фоне.

☞Важно наличие гигиенического сертификата (обычно сведения о нем указывают на последней странице). Дело в том, что малыши частенько используют книгу не только для чтения, но и пытаются ее грызть.

В этом возрасте многие дети особенно любят книжки про животных. Изучая их, ребенок может влюбиться, например, в кошку и какое-то время совсем не будет замечать изображенных в книжке других животных. Он будет снова и снова с радостью перелистывать страницы своих книг, выискивая на них именно кошек. Такую любовь можно использовать для расширения кругозора ребенка – например, рассказать, где живет кошечка, чем она питается, какие у нее привычки. Так у ребенка будет формироваться первый осознанный интерес к книге как к источнику положительных эмоций и новых знаний.

Годовалому ребенку уже пора осваивать и коротенькие простенькие сказки с повторами: «Колобок» («Я от бабушки ушел...»), «Репка» («Тянем – потянем») и др. Повторы помогают ребенку лучше представить картину происходящего и усвоить смысл услышанного.

Как заниматься с малышом чтением

☞Когда вы садитесь с ребенком читать книжку, сначала создайте соответствующую этому занятию атмосферу. Ничто не должно отвлекать внимание малыша. Можно поставить негромкую классическую музыку. Подберите ее заранее, чтобы она подошла по интонации к читаемому произведению.

☞Ребенок в возрасте от 1 года до 2 лет может рассматривать книгу 10–20 минут. Но не заставляйте его это делать насильно, иначе вызовете отвращение к книгам.

☞После прочтения книги рассмотрите вместе с малышом иллюстрации, задайте ему вопросы. Например, «Кто здесь нарисован? Ты помнишь, мы о нем сейчас читали?».

☞Можно купить кукольный театр. Тогда можно будет читать текст и одновременно показывать персонажи сказки. С этой же целью следует в первую библиотечку малыша добавить книжки с объемными картинками. Пока ушки малыша слушают сказку, его подвижные пальчики открывают и закрывают дверь избушки, катят по дорожке колобка, гладят пушистую спинку лисички. Нужно только следить за тем, чтобы действия малыша соответствовали читаемому в этот момент тексту. Тогда кроха лучше усвоит содержание и сохранит интерес к самому процессу чтения. Следите также за выражением его глаз и

мимикой. Эмоции ребенка расскажут вам о многом: что его удивило, обрадовало, испугало. Наблюдательная мама после таких занятий сможет сделать выводы о характере подрастающего человечка (насколько он чувствительный, боязливый, восприимчивый и т. д.).

Примерный список литературы для детей от 1 года до 2 лет

Барто А. Л. «Мишка», «Бычок», «Слон», «Лошадка», «Грузовик», «Мячик», «Зайка», «Кораблик» (из цикла «Игрушки»),
Заходер Б. В. «Кискино горе», «Песенки Винни-Пуха».
Козлов С. Г. «Как зовут меня? Скажи!».
Кушак Ю. Н. «Вежливые малыши», «Чьи же это голоса?».
Маршак С. Я. «Зоосад», «Слон», «Зебры», «Где обедал, воробей» и др. (из цикла «Детки в клетке»), «Сказка о глупом мышонке».
Русские народные сказки. «Репка», «Снегурочка и лиса», «Теремок», «Маша и медведь», «Гуси-лебеди», «Волк и семеро козлят» и др.
Степанов В. А. «Как живете? Что жуετε?», «Азбука животных», «Домашние животные», «Зоопарк».
Токмакова И. П. «Где спит рыбка?».
Выбор книг очень велик: веселые потешки, стихи, сказки. Разрешите малышу выбрать самому то, что ему по душе. Не забудьте про развивающие книжки.

Развитие речи

В первый год жизни все дети проходят одинаковые этапы становления речи: сначала гуканье, потом мелодичный лепет и, наконец, первые слова.

А вот примерно с года возникают особенности.

У каждого малыша свой стиль: один может без передышки болтать днями и ночами, другой увлечен сочинением собственных слов, а третий уже в 2 года говорит как взрослый.

На развитие речи малыша влияет множество факторов: психологических, социальных, наследственных. Но главную роль в этом процессе играет родительский пример.

В течение второго года жизни малыша развитие речи происходит в 2 этапа:

- 1 год – 1 год 6 месяцев: происходит развитие понимания речи.
- 1 год 6 месяцев – 2 года: быстро увеличивается словарь ребенка и развивается активная речь.

К концу первого года артикуляционный аппарат ребенка только начинает формироваться, поэтому малыш способен произносить гласные звуки: «а», «V». «и», некоторые согласные: «м», «п», «б», «н», «от», «д», «к», «г».

В 12 месяцев в словарном запасе крохи имеется уже 3–5 лепетных слов и предложений: «тё-ма» (тетя Маша), «по-гу» (пойдем гулять), которыми он пользуется. Также малыш понимает простые инструкции: «поцелуй маму», «нельзя», «возьми».

Начиная с 1 года 1 месяца – 1 года 2 месяцев ребенок быстрее устанавливает связь

между словом и действием. Это происходит примерно после 2—10 повторений. Учтите это. Ваша задача – отработать у малыша четкий двигательный ответ на просьбу взрослого: «Покажи, где...», «Дай мне...» и др.

В 15 месяцев малыш понимает простые инструкции. Его словарный запас увеличивается до 6 слов.

На втором году жизни ребенок уже четко произносит гласные звуки: «а», «V». «и», «о», но звуки «э», «ы» заменяет звуками «и», «йэ» (буква «с»), большинство согласных заменяет более простыми в артикуляционном отношении звуками, ряд твердых согласных заменяет мягкими, вместо «дай» – произносит «дйяй», вместо «санки» – «сянки», звонкие согласные – глухими, вместо «бомбам» – «пам-пам», шипящие звуки, а также «р». вообще пока отсутствуют в его языке.

Вместе с неправильным произношением звуков отмечается упрощение слова. Оно укорачивается или произносится только слог, например «ко» или «моко» вместо «молоко», «бай-бай» вместо «спать». Голос у ребенка еще недостаточно громкий, речевой выдох слабый. Все это говорит о недостаточно окрепшем голосовом аппарате.

В 18 месяцев ребенок понимает уже довольно большое количество слов, но произносит не более 20, причем слова потруднее переименовывает на свой лад или упрощает. Иногда стремится к соединению двух простых слов, например, «оаи-оаи». «пока-пока», «ам-ам» и т. п. Ребенок уже способен составлять простейшие предложения. Если не хватает слов, жестикулирует. Он стремится осваивать все новые звуки; во время бодрствования постоянно лепечет; «разговаривает» с игрушками, «разговаривает» сам с собой, оставшись один в комнате. Иногда из произнесения звуков устраивает себе развлечение: лепечет и смеется.

Малыш различает словесные обозначения близких: мама, папа бабушка, дедушка.

К 1 году 4–5 месяцам у ребенка значительно увеличивается запас узнаваемых и называемых предметов, поэтому помимо слов, обозначающих предметы и действия, можно называть качества предметов (большой, мягкий, маленький, пушистый, легкий и т. д.).

Он все лучше понимает речь и сам произносит больше слов; его словарный запас быстро пополняется, (некоторые дети к 2-лет-нему возрасту осваивают до 50 слов, что в повседневной жизни весьма облегчает общение с ними).

Ребенок может отвечать на вопросы. С интересом прислушивается к новым словам, называет себя по имени.

Игрушки для ребенка от 1 года до 2 лет

Для развития движений:

- мячи разных размеров;
- обруч;
- двигающиеся машины;
- каталки.

Для сюжетной игры:

- куклы;
- игрушечные животные, птицы;
- кукольная мебель: стол, стул, кровать, матрасик, одеяло;

- посуда;
- кукольная одежда;
- пупсик, ванночка для него.

Для развития предметной деятельности:

- игрушки-матрешки;
- пирамидка;
- ленточки;
- цветные кубики;
- совки и ведерки, формочки для песка;



- конструкторы.

Для знакомства с понятиями формы и цвета:

- активный куб (чаще всего такая игрушка представляет собой куб, цилиндр или домик с крышей и трубой, у которого есть прозрачные стенки и отверстия разной формы, куда малышу нужно вставлять фигурки подходящей конфигурации и нужного цвета).

Для развития речи:

- картинки и кубики с изображениями отдельных предметов, игрушек, животных, транспорта, предметов в действии;
- маленькие книжки с потешками.

Игры для малышей

Игры имеют огромное значение для развития нервной системы ребенка. Благодаря им малыш не только познает окружающий мир, но и раскрывает новые возможности своего организма. Например, для того, чтобы ребенок смог поднять брошенный ему мяч, его глаза должны оценить расстояние до игрушки, ее форму и размер; затем передать эти сведения в мозг, чтобы тот отдал мышцам команду принять необходимое положение. Вся эта работа занимает долю секунды, но за ней стоят сложные процессы взаимодействия между участками коры головного мозга, а тренировать их лучше всего именно в игре.

Детям очень нравится играть. Играя, малыш учится общаться, чувствовать, понимать, объяснять, мыслить. У него развивается воображение, речь, память.

Совместная игра не только доставляет радость ребенку, она оказывает неоценимую помощь и родителям. Нигде и никогда вы не узнаете своего малыша лучше, чем в игре. Какой он у вас – добрый или злой, сочувствующий или обвиняющий, обидчивый или с чувством юмора, оптимист или пессимист – все это становится видно, как на ладони.

Поезд. Вместе с ребенком вы сидите на стульях, делаете круговые движения руками перед собой, подражаете гудку «ту! ту!», топаете ногами. По сигналу «Остановка» или «Приехали» ребенок бегаёт по комнате или собирает «ягоды» или «грибы».

Волшебное дерево. Взрослый изображает дерево, увешанное подарками: в каждой руке он держит маленькие игрушки или фрукты. Руки вытянуты – это ветки, которые шевелятся от ветра. Ребенок протягивает руки, чтобы достать подарки, но тут налетает ветер, и «ветки» начинают раскачиваться из стороны в сторону, вверх и вниз. Малышу придется подпрыгивать, чтобы достать подарки.

От 1,5 до 2 лет

Физическое развитие

- ✓ Ребенок не только ходит, но и легко бежит.
- ✓ Все реже спотыкается, потому что на бегу смотрит себе под ноги.
- ✓ Обегает стороной мелкие предметы, которые встречает на своем пути.
- ✓ Без посторонней помощи поднимается по лестнице (при этом на каждой ступеньке он стоит обеими ногами).
- ✓ Спускаться по лестнице без помощи взрослого ему еще трудно. ✓ Может садиться на корточки.
- ✓ Может прыгать не только на месте, но и вперед.
- ✓ Способен выбраться из манежа.
- ✓ Открывает дверь в комнату.
- ✓ Пинает мяч, почти не промахиваясь.
- ✓ Подбрасывает мяч вверх.
- ✓ Уверенно катается на трехколесном велосипеде, на педальной машине.
- ✓ Может не только вытряхивать предметы из коробок, но и складывать предметы обратно.
- ✓ Оказывает помощь при раздевании.
- ✓ Умеет сам вымыть руки.
- ✓ Самостоятельно ест за столом, ловко обращается с чашкой (если только она не заполнена до краев).
- ✓ При необходимости передвигает стулья.
- ✓ Способен построить башню из 5–6 кубиков.
- ✓ Переворачивает страницы в книжке.
- ✓ Пытается разобрать заводную игрушку, чтобы дознаться до ее секрета – почему игрушка двигается.

Психическое развитие

- ✓ Ребенок эмоционален, требователен.
- ✓ С удовольствием играет не только с игрушками, но и с любыми бытовыми предметами. Приглашает близких к игре.
- ✓ Любит музыку. Когда играет ритмичная музыка, пританцовывает; когда слышит

песню – подпевает. Иногда поет даже без аккомпанемента.

✓ Рисует, скорее старательно срисовывает. Когда срисовывать не с чего, получает удовольствие оттого, что заполняет лист бумаги каракулями.

✓ Ребенок стремится помогать по дому. Копирует поведение взрослых: «готовит» блюда в детской посудке, «читает» книги и т. д.

✓ Очень любит рассматривать картинки. Показывает на картинках все, что его просят показать: собаку, домик, самолет, дерево и т. п.

✓ С интересом смотрит мультфильмы.

✓ Стремится к самостоятельности. Если независимость ограничивается взрослыми – сердится.

✓ Способен возвести из кубиков сложную конструкцию; количество задействованных кубиков – больше пяти.

Режим дня

Полуторагодовалый ребенок еще более, чем раньше, восприимчив к порядку и очень любит различные церемонии. Он, например, считает, что за обедом все члены семьи должны сидеть строго на «своих» местах и пить чай только из «своих» чашек.

Нервная система маленьких детей очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Они быстро устают и поэтому нуждаются в частой смене занятий и продолжительном отдыхе.

Главный вид отдыха – сон. Необходимо приучить ребенка ложиться спать и вставать в определенное время, при этом вырабатывается соответствующий условный рефлекс. Перед сном рекомендуются только спокойные игры, очень полезна 30-минутная прогулка на свежем воздухе.

Если незадолго до сна у ребенка появились признаки переутомления (изменение двигательной активности, заторможенность, вялость или апатия), его следует уложить спать на 30–40 минут раньше, чем предусмотрено режимом. Если ребенок бодр и спокоен, он может поиграть минут 30, прежде чем лечь спать. Если вы хотите приучить ребенка к горшку, ограничьте количество выпиваемой им жидкости перед сном.

С середины второго года жизни дети, как правило, спят днем всего 1 раз и бодрствуют в течение двух промежутков времени по 5–6 часов.

Примерный распорядок дня

Пробуждение, туалет, зарядка 7.00—8.00

Завтрак 8.00—8.30

Игры, прогулка 8.30–12.00

Обед ' 12.00–12.30

Дневной сон 12.30–15.00 (15.30)

Полдник (15.00) 15.30—(15.30) 16.00

Игры, прогулка (15.30) 16.00–19.00

Купание 19.00–19.30

Ужин 19.30–20.00

Спокойная игра 20.00–20.30

Сон 20.30–07.00

Развитие мышления

Продолжайте играть и одновременно развивать интеллектуальные способности малыша.

☞ Когда малышу исполнится 2 года, научите его вытирать пыль влажной тряпочкой.

☞ Предложите ребенку накрыть стол и накормить обедом игрушки.

☞ Поставьте на полу несколько препятствий (коробку, пластмассовое ведро) и наблюдайте за тем, как малыш будет их преодолевать.

☞ Попросите ребенка маленькой ложкой перелить воду из тарелки в стакан (сначала правой, затем левой рукой).

☞ Копируйте движения животных: изобразите медведя, льва, цаплю, затем попросите малыша повторить.

☞ Рассыпьте на полу мелкие предметы (не больше 10) и попросите ребенка сложить их в ведерко. Проговаривайте вслух названия предметов: орех, пуговица, ключ.

☞ В маленькие баночки положите шалфей, кусочек мыла, гвоздику, горчицу, ванилин, чеснок, апельсиновую кожуру. Поочередно подносите баночки к носику малыша и предлагайте понюхать.

☞ Разложите на полу подушки и покажите ребенку, как можно на них падать. Вместе придумайте сигнал, по которому он будет падать влево, вправо, вперед, назад (на попу). Выполняя это упражнение, малыш научится контролировать свое тело.

☞ Подуйте на перышко и наблюдайте вместе с малышом, как долго оно продержится в воздухе.

Развитие творческих способностей

☞ Расширяйте словарный запас малыша. Обращайте внимание на его умение пользоваться словами. Знакомя ребенка с каким-то предметом, давайте все возможные характеристики: «Это чашка. Это чашка большая – папина, это маленькая – твоя, а это – мамина, в цветочек».

☞ Развитию творческого потенциала помогают движения под музыку, пантомимические изображения.

Развитие речи

☐ Вас должно встревожить, если в словарном запасе малыша нет ни одного связного слова.

К 1,5 годам, благодаря умению подражать, малыш уже произносит 30–40 слов. Однако даже знакомые слова он использует еще редко и предпочитает заменять их мимикой и жестами. В незнакомой обстановке ребенок обычно молчит.

В этом возрасте он должен уметь показать хотя бы одну часть тела.

Произношение ребенка пока еще неправильное. Это или сокращенные слова, либо своеобразные звукосочетания («чика» – качели, «кезон» – зонт и т. п.)

К 1 году 6 месяцам – 1 году 8 месяцам ваш ребенок наверняка уже легко подражает знакомым и незнакомым словам, которые он услышал от окружающих.

Словарный запас ребенка начинает бурно развиваться. Если вы занимались со своим малышом, то у него улучшится произношение, а количество усвоенных слов увеличится до 200–300. Ребенок начинает говорить предложениями. Сначала они состоят из 2 слов, а затем – из 3–4. К концу второго года ребенок начинает изменять слова в числе, роде и некоторых падежах.

Малыш уже может рассказать по памяти коротенькое стихотворение.

В 1 год 9 месяцев ребенок показывает 3 части тела и использует фразу из 2 слов, например, «мама, ди» (мама, иди), «дай ляля» (дай куклу).

К 2 годам речь малыша хотя и становится основным средством общения, однако еще далека до совершенства. Он употребляет названия только тех предметов и игрушек, с которыми постоянно играет, в его речи отсутствуют правильные грамматические связи между словами, отдельные слова произносятся нечетко, отсутствуют многие звуки.

Добрые советы

С помощью игрушек разыгрывайте и объясняйте ребенку несложные бытовые сюжеты. Например, кукла Катя пришла с прогулки, вымыла руки, села обедать. Пусть малыш тоже говорит в процессе показа.

Дайте малышу парные картинки с изображением одинаковых предметов, но показывающие разные действия (кошка спит и кошка сидит) и состояния (девочка смеется и девочка плачет), или разного размера (мячик большой и маленький), и предложите найти называемую, сказать, что на ней изображено.

Разучивайте с ребенком стихи.

Помните о том, что вы – языковой и речевой образец для своего малыша, так как дети учатся языку, подражая, слушая, наблюдая и трогая руками. Ваш ребенок будет обязательно говорить так, как говорят окружающие его люди – члены семьи.

Ребенок успешнее всего усваивает язык в тот момент, когда взрослые внимательно слушают его и взаимодействуют с ним. Дети, чье мнение безразлично родителям, с трудом овладевают искусством общения.

После того, как вы задали ребенку вопрос, не торопите его с ответом.

Не говорите с ребенком на «его» языке. Таким образом, вы будете тормозить развитие ребенка. Но это не значит, что с маленькими детьми нужно говорить обязательно по-взрослому, используя сложные слова. Соответственно возрасту нужно приспосабливаться к речевым возможностям ребенка и употреблять наряду с обычными словами более легкие, такие как «мяу», «бай-бай» и т. п., постепенно заменяя их более сложными, но доступными для подражания названиями («кошка», «спать»).

Ваша задача – как можно скорее приблизить речь ребенка к речи взрослых. Поэтому не стоит консервировать в речи своего малыша для своего развлечения причудливую лексику (всевозможные «сердитки», «журчей», «блистенький» и «мокрессы»). Иначе вы будете тормозить развитие речи ребенка.

Если вы не понимаете, что лепечет ваш малыш, то постарайтесь «выудить» суть из его речи или предложите ему выбор. Например, если, стоя у полки с игрушками, он говорит

«онок», спросите: «Тебе нужен медвежонок или котенок?»

Предоставляйте ребенку возможность проявить себя. Вопрос «Что ты сегодня делал?» позволит ему дать развернутый ответ, в отличие от вопроса «Ты катался сегодня на горке?», предполагающего «да».

Не включайте слишком громко радио и телевизор. Дело в том, что фоновый шум вынуждает ребенка говорить громче и быстрее, а некоторые малыши в такой обстановке и вовсе предпочитают молчать.

Дети намного лучше усваивают новые для них слова, если сразу понимают практическое назначение связанных с ними вещей или явлений. Поэтому, общаясь с ребенком, обсуждайте окружающий вас мир, проговаривайте свои действия и напоминайте ему названия уже знакомых предметов. Чем чаще повторяется слово, тем легче его запомнить!

Детям, у которых речевое развитие задерживается, логопеды рекомендуют занятия, развивающие мелкую моторику – оригами, лепку.

Игры для малышей

Дети не могут оставаться равнодушными к вещам, которые они видят, ими владеет какая-то беспокойная потребность взять предмет в руки и заняться его исследованием – сломать, вскрыть, разделить на составные части. Но на самом деле эти так называемые деструктивные (разрушительные) игры не хулиганство, это познавательные игры. Ребенок хочет проникнуть в скрытый «механизм» вещей, в их внутреннее строение. Поэтому не стоит ругать его за то, что он сломал игрушку. Просто старайтесь давать ему прочные, которые нелегко разрушить. Для того чтобы ослабить интерес к деструктивным играм, направьте детскую активность на созидательную, так называемую конструктивную игру. Это игра с песком, кубиками, лепка...

В конце второго года жизни все большее значение для развития ребенка приобретает сюжетно-ролевая игра. Малыш копирует окружающую его жизнь. Игра усложняется, становится сюжетной с последовательными действиями. Например, ребенок берет машинку, нагружает ее, заводит мотор, везет груз, издавая при этом звуки, похожие на шум мотора. Играть, не отвлекаясь, он может в течение 15–20 минут.

Магазин. Расстелите на полу большое одеяло и посадите на него малыша. Дайте ему разные емкости и то, что можно рассыпать (чечевицу, манку кукурузу, маленькие камешки, цветной песок, ракушки). Покажите ребенку, как нужно насыпать, высыпать, смешивать, и позвольте ему насладиться этим занятием самостоятельно.

Эта игра требует вашего пристального наблюдения!

По коням! Все дети обожают забираться на спины своих пап (дедушек) и играть в лошадку, катаясь по всей квартире. Напомните своему маленькому наезднику или наезднице, что следует хорошенько держаться за одежду, особенно если «конь» решит встать на дыбы!

Краски для пальцев. Чтобы стать настоящим художником, сначала нужно научиться рисовать не кисточкой, а пальцами. Для этого возьмите специальные краски и покажите малышу, что произойдет, если обмакнуть в них палец и приложить его к белому листу

бумаги, научите начинающего живописца смешивать разные цвета, делать отпечаток собственной ладошки.

Кукольный спектакль. Разыграйте с ребенком импровизированные диалоги из его любимых сказок, используя плюшевые игрушки и куклы.

Конь-огонь. Наденьте малышу на плечи «вожжи» из веревки, и пусть он быстро поскачет в течение минуты.

Веселый мячик. Ребенок стоит, держа в вытянутых руках мяч над головой. А теперь пусть приседает, касаясь мячиком пола то слева от себя, то справа (повторить 4–6 раз).

Путь к вершине. Ребенок взбирается вверх по невысокой лесенке – стремянке, а затем спускается вниз.



Морской котик. Лежа на животе, нужно прижать ладошки к плечам и с напряжением прогнуть спину (повторить 3–6 раз).

Меткий стрелок. Поставьте на пол тазик на расстоянии 60—100 см от малыша. Пусть он пытается попасть мячиком в тазик.

Колобок. Лежа на животике, ребенок обеими руками отталкивает от себя мячик средней величины, направляя его в сторону мамы (повторить 4–6 раз).

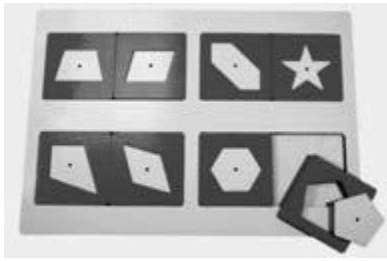
Зайчик. Пусть малыш прыгает вверх-вниз, вперед-назад и влево-вправо (повторить 4–6 раз).

Собачка. Пусть малыш походит на четвереньках, не опуская головы из одного конца комнаты в другой (повторить 3–4 раза).

Ходьба с препятствиями. Разложите на полу кубики, мячики, игрушки. Ребенок должен переступать через них сначала приставным, а затем чередующимся шагом.

Игрушки для развития интеллектуальных операций и навыков мышления

Рамки и вкладыши Монтессори или Никитиных. Они могут быть деревянными или выполненными из мягких полимеров. В такую рамку чаще всего врезано изображение животного или геометрическая фигура. Ребенок легко может выдавить или вытащить фигурку, а затем попытаться вставить ее на место.



Такие занятия помогают развить точность движений, знакомят малыша с основными геометрическими формами, учат его различать цвета. Кроме того, фигурки можно обводить карандашом или фломастером – это занятие подготовит ручки ребенка к письму.

Развивающие коврики-пазлы из мягкого полимера. Обычно это яркая картинка из жизни обитателей подводного мира или джунглей, но можно найти и сюжеты со сказочными персонажами.

Изображения некоторых животных в таком коврике вытаскиваются. Когда малыш научится собирать пазл, можно усложнить ему задачу, предварительно вытащив изображения морских обитателей, а потом вместе с ребенком вернуть их обратно

От 2 до 3 лет

Физическое развитие

2 года – 2 года 6 месяцев

- ✓ Ребенок хорошо ходит, может чередовать шаг.
- ✓ Преодолевают препятствия.
- ✓ Самостоятельно поднимается по лестнице.
- ✓ Умеет закрывать дверь.
- ✓ Продолжает совершенствоваться координация движений рук, начинает преобладать в действиях правая рука и указательный палец.
- ✓ Может брать предметы двумя пальчиками, может вкладывать один предмет в другой, надевать кольца на стержень, складывать матрешек.
- ✓ Начинает использовать предметы по прямому назначению: совком копать песок, ложкой набирать и есть кашу, карандашом рисовать.
- ✓ Хорошо бегают, подпрыгивают на двух ногах.
- ✓ Умеет подниматься на цыпочки.
- ✓ Точно бьет ногой по мячу.
- ✓ Без посторонней помощи поднимается и спускается по лестнице, при этом придерживается за перила.
- ✓ Легко переворачивает страницы в книге.
- ✓ Некоторые дети уже могут правильно держать карандаш (тремя пальцами).
- ✓ Ловко справляется с ложкой.
- ✓ Активно помогает взрослому при одевании.

3 года

- ✓ Ребенок хорошо бегает и прыгает.
- ✓ Может подниматься по лестнице, не придерживаясь руками за перила.
- ✓ Уверенно спрыгивает с нижней ступеньки.
- ✓ Быстро ездит на трехколесном велосипеде.
- ✓ Разбирает игрушки.
- ✓ Складывает довольно сложные конструкции из кубиков.

Психическое развитие

2 года – 2 года 6 месяцев

- ✓ Ребенок отличает множественное число от единственного.
- ✓ Способен испытывать не только радость, гнев, раздражение, удовлетворенность, но и более сложное чувство-гордость. Он бывает горд своими достижениями.
- ✓ Проявляет стремление все делать самостоятельно.
- ✓ Иногда вполне сознательно хочет доставить удовольствие родителям, в чем-то помочь и добиться этим похвалы. Если его забудут похвалить, огорчается.
- ✓ Играет уже не только в «ладушки», но и в более сложные – ролевые игры.
- ✓ С удовольствием играет в прятки, в догонялки.
- ✓ Малыш подражает крикам животных и птиц. Имитирует звук автомобильного сигнала, гудок паровоза и др.

3 года

- ✓ По возможности старается обслуживать себя сам.
- ✓ Знает названия основных частей тела (может назвать не менее шести).
- ✓ Быстро увеличивается запас слов. Четче становится произношение, однако наиболее сложные слова ребенок по-прежнему упрощает или сокращает.
- ✓ Знает названия основных цветов.
- ✓ Правильно повторяет то, что ему говорят. Может даже заучить на память простой стишок.
- ✓ Ко всем членам семьи относится как к индивидуальностям; отсюда – взаимоотношения его с членами семьи разные.
- ✓ Отличается хорошей памятью.
- ✓ В повторяемости событий и действий довольно быстро находит систему и способен «вписывать» свое поведение в нее.
- ✓ Участвуя в ролевых играх, понимает, когда игра заканчивается; способен принимать участие в планировании игры.
- ✓ Во время игры понимает все новые типы поведения. Может активно участвовать в домашнем кукольном театре; причем, к куклам он уже не относится как к живым существам.
- ✓ Если малыш с чем-то не справляется, то может попросить о помощи.

Вам стоит насторожиться, если ребенок:

- не может самостоятельно передвигаться и снимать одежду;
- не умеет строить простые фразы;
- путает названия частей тела;

- не проявляет интереса к другим детям.

Режим дня

Ребенок уже неплохо ориентируется во времени, однако воспринимает его не по продолжительности, а по действиям. Вставать – значит утро, идти ужинать – вечер, пора спать – ночь. Именно этим и объясняется неспособность малыша к ожиданию: для него ждать – значит вообще ничего не делать!

Примерный распорядок дня

Пробуждение, туалет, зарядка 7.00—8.00

Завтрак 8.00—8.30

Игры, прогулка, занятия 8.30–12.30

Обед 12.30–13.00

Дневной сон 13.00–15.30

Полдник 15.30–16.00

Игры, прогулка, занятия 16.00–18.30

Купание 18.30–19.00

Ужин 19.00–19.30

Спокойная игра 19.30–20.30

Сон 20.30–07.00

Таким образом, после 2 лет малыш спит днем около 1–2 часов, а бодрствует 2 раза по 6 часов.

К 3 годам ребенок может совсем отказаться от дневного сна, поэтому будьте начеку и постарайтесь сохранить эту традицию подольше, в идеале до 6–7 лет.

Вам станет ясно, что «опасный» момент настал, когда малышу потребуется слишком много времени, чтобы заснуть ночью. Если, несмотря на все ваши усилия, он все же отказался от дневного сна, введите «тихие часы», во время которых ребенок сможет просто побыть в тишине и спокойно отдохнуть.

Важно, чтобы ребенок сам готовился ко сну: чистил зубы, умывал лицо, раздевался, помогал стелить постель, укладывал спать свою любимую плюшевую собачку и т. д. Это поможет ему успокоиться, настроиться на сон и принять процедуру укладывания как должное.

Продолжительность ночного сна у детей в возрасте от 1 года до 4 лет составляет 10,5—11 часов.

Прогулка должна сопровождаться играми, чтобы ребенок не скучал. Дети любят, если их игра приобретает характер труда. Они с удовольствием подметают дорожки, копают грядки, поливают цветы, убирают снег и листья. Надо почаще предоставлять им эту возможность. В зимнее время следует использовать санки, лыжи, коньки, летом – различные подвижные игры с мячом, кеглями и т. п.

После активной прогулки у ребенка всегда хороший аппетит и глубокий сон.

Развитие мышления

⇨ Из фольги, пергаментной бумаги и газеты вырежьте одинаковые по форме квадраты. Предложите ребенку скомкать их и по очереди кинуть «изо всех сил». Затем посмотрите, какой шарик улетел дальше. Оперировать понятиями «легкий – тяжелый».

⇨ Научите малыша различать геометрические фигуры по форме и цвету. Поиграйте в магазин: «Капуста стоит три синих кружка, а конфета – пять желтых квадратика» «Стоимость» любого предмета не должна быть больше пяти фигур.

⇨ Когда ребенку исполнится 2,5 года, как можно чаще предлагайте ему играть с предметами разной фактуры: пушистыми, липкими, теплыми, холодными, гладкими, шершавыми.

⇨ Пусть ребенок осваивает спортивные сооружения на детской площадке, участвует в коллективных играх.

Развитие творческих способностей

⇨ Пусть ребенок занимается творчеством под музыку или сказку, которые записаны на диск.

⇨ Вместе с ребенком создавайте объемные картины по сюжетам сказок. Для этого можно воспользоваться пустыми коробками от конфет и различными подручными материалами: ватой, клеем, лоскутками ткани, бархатной бумагой, солью, сахаром и т. п.

Музыкальное воспитание

⇨ Ребенок уже может активно подражать пению взрослого благодаря формированию голосового аппарата и развитию речи. Он уже освоил основные движения – ходьбу, бег, подпрыгивания и может их использовать, двигаясь под музыку. Слушая музыку, ребенок может подпевать и одновременно ритмично двигаться.

⇨ Приобретите губную гармошку, бубен, металлофон, детскую балалайку или гитару. Пусть малыш почаще устраивает концерты.

⇨ Когда ребенку исполнится 2,5 года, попробуйте «нарисовать» музыку. Спросите у него, что он представляет, когда слышит ту или иную мелодию, поделитесь своими ассоциациями. Вместе создайте образный рисунок.

Знакомство малыша с художественной литературой

Какие книжки нужны ребенку с 2 до 3 лет

Многим детям нравятся книжки-игрушки: всевозможные пищалки, книжки в форме животных, насекомых, книжки-панорамы и т. п. Бесспорно, то, что они яркие, необычные и привлекательные для ребенка – достоинство. Однако не стоит ими слишком увлекаться, ведь книги предназначены, прежде всего, для чтения, и это малышу важно усвоить.

Поэтому количество книг-игрушек постепенно сводите к минимуму.

В этом возрасте наблюдается тесная зависимость понимания смысла произведения от личного опыта ребенка. Легко познается то, что ему хорошо известно и совпадает с его представлениями об изложенном. Поэтому лучше всего малыш воспринимает короткие произведения с простым сюжетом, где события четко чередуются одно за другим, например русские народные сказки «Теремок», «Колобок», «Куричка Ряба» и др.

Выбирайте для малыша книжки с красивыми иллюстрациями. Они помогут ему быстрее запомнить героев и события и, кроме того, разбудят воображение. Тогда ваш, еще не умеющий читать, малыш, расскажет сказку по картинкам.

Приобретите книжки-раскраски и книжки, в которых изображения предметов вставляются в текст. Они повышают у ребенка мотивацию к чтению: идя от картинки к слову, малыш будет делать попытки «читать» самостоятельно.

Когда ребенку исполнится 3 года, купите ему детские иллюстрированные энциклопедии. При их выборе учтите, что тексты должны соответствовать уровню развития ребенка. Количество незнакомых слов не должно превышать 10–15 %. Иначе книга может показаться ему скучной.

Как заниматься с малышом чтением

⇨ Двухлетний ребенок продолжает осваивать мир с помощью подражания, поэтому чтение в этом возрасте нужно сопровождать изображением действия, происходящего на страницах книги. Например, мама широко раскрывает ладони и шевелит пальцами, показывая, как прилетает бабочка, потом надувает щеки и растопыривает руки – так неуклюжий Мишка Косолапый «по лесу идет». Таким образом, в сознании малыша выстраивается картинка: он слышит, что читает ему мама о Мишке Косолапом, видит его изображение на рисунке и, помимо этого, с помощью маминых движений узнает, что такое неуклюжесть. После этого кроха сам попытается изобразить косолапого Мишку. В этом возрасте ему очень нравится быть «повторюшкой»: попрыгать, как зайчик, махнуть хвостиком, как мышка, и разбить яичко, а потом поплакать над ним, как дед с бабой.

⇨ Ж 3 годам малыш уже неплохо говорит и превращается в настоящего почемучку. Он постоянно задает вопросы, в том числе и во время чтения. Читая книжку, объясняйте ребенку все непонятные слова и выражения.

⇨ Малыши любят, чтобы им бесчисленное количество раз перечитывали их любимые сказки. Каждый раз перед тем как ребенок начнет просить об этом, предлагайте другую сказку, даже если уверены в его отказе. Так как в этом возрасте им обуревают кризис противоречий, то своей цели можно добиться методом от противного: не хочешь – не нужно, тогда я почитаю кукле или мишке. Через секунду ребенок скажет: «И мне тоже почитай!».

Примерный список литературы для детей от 2 до 3 лет

Александрова З. «Мой мишка», «Кролики».

Заходер Б. В. «Мишка-топтыжка».

Маршак С. Я. «Усатый-полосатый», «Сказка о глупом мышонке», «Сказка об умном

мышонке», «Веселый счет».

Михалков С. В. «Упрямый лягушонок», «Мой щенок», «Котята».

Перро Ш. «Красная Шапочка».

Пушкин А. С. «Лукоморье», «Ветер по морю гуляет...» (из «Сказки о царе Салтане»).

Русские народные сказки. «Петушок и бобовое зернышко», «Лиса, заяц и петух», «Кот, петух и лиса», «Лисичка со скалочкой», «Лиса и журавль»,

Сутеев В. Г. «Цыпленок и утенок», «Под грибом», «Дядя Миша».

Толстой Л. Н. «Три медведя».

Чуковский К. П. «Телефон», «Муха-Цокотуха», «Краденое солнце», «Тараканище».

Развитие речи

В 2–2,5 года ребенок имеет представление о числе один, может повторить две цифры (один и два) в правильной последовательности.

Называет себя не только именем, но и личными местоимениями – «я», «мне».

Знает значение предлогов в конкретной ситуации, т. е. понимает смысл вопросов типа «На чем ты сидишь?» и может ответить на них.

Словарь ребенка составляет 200–400 слов и фраз из 2–3 слов, малыш понимает и правильно выполняет двухэтапную инструкцию, например, «Сходи в комнату и принеси свою игрушку».

В период от 2,5 до 3 лет малыш использует в речи распространенные предложения, понимает, о чем говорится в сказке, начинает активно задавать вопросы (он становится «почемучкой»),

К концу третьего года его словарь составляет 1200–1300 слов.

Многие дети уже довольно хорошо говорят, употребляют формы падежа, лица, времени, числа, воспринимают словосочетания и фразы как целое.

В это время у детей наблюдается увлечение игрой словами, звуками. Они создают слова с «предметным» переосмыслением неясных слов, например кусарики (сухарики), колоток (молоток).

□ ☞ Вас должно встревожить, если ребенок не может строить простые фразы, путает названия частей тела.

☞ Если вашему малышу исполнилось 2 года, а он еще не начал говорить, обратитесь к неврологу и логопеду, чтобы убедиться, что структуры его голосового аппарата, отвечающие за произношение звуков, не нарушены.

Добрые советы

Проводите специальные занятия по развитию речи:

- показывайте ребенку предметы и называйте их;
- показывайте действия с игрушками и называйте их;
- показывайте и называйте картинки с изображением отдельных предметов и действий;
- рассказывайте малышу короткие стишки и заучивайте их вместе с ним на память;
- играйте с малышом в игры-поручения («принеси», «найди») и др.

Слово-название, которое ребенок должен усвоить, нужно выговаривать выразительно, медленно, с паузами, повторяя несколько раз, и сопровождать соответствующими движениями.

Говорите с малышом не только о том, что он видит, воспринимает в данный момент, но и побуждайте его вспоминать о недавних событиях. Например, «На прогулке мы видели собачку. В лесу рвали цветы. Что еще мы делали?»

В процессе постоянного общения с малышом почаще вызывайте его на разговор, чтение стихов.

Учите малыша правильно произносить звуки.

Показывайте ребенку рисунки предметов с труднопроизносимыми звуками, учите его правильно их называть.

В окружении ребенка должна звучать правильная четкая речь.

Давайте малышу прослушивать детские кассеты или компакт-диски со сказками, стихами, песнями в исполнении профессиональных актеров.

Развитию речи способствуют скороговорки и чистоговорки, которые дети очень любят. Выучите их вместе с ребенком и повторяйте почаще.

Игрушки для развития мышления

Для малыша этого возраста подойдут те же игрушки, что и для детей 1–2 лет. Помимо них приобретите игрушки, которые развивают мышление, глазомер:

- конструкторы;
- мозаики;
- крупные кегли;
- куклы и машины с расширенным набором аксессуаров;
- книжки для чтения и раскрашивания;
- цветные карандаши, фломастеры;
- разные игрушки со шнуровкой. Это может быть деревянный плоский башмачок или целая картинка-пазл, части которой можно соединить между собой шнурками. Например, к лапке зайчика можно прикрепить морковку или репку;



- специальные рамочки с геометрическими фигурками разного цвета, еще один вариант рамок Монтессори. Каждая из них в свою очередь разрезана на более мелкие геометрические фигуры. Играют с ними так: все части высыпаются, раскладываются на кучки по цветам, а потом помещаются на место так, чтобы каждая фигурка получилась целой. Это отличное упражнение для развития гибкости мышления и пространственного

воображения;

- специальные рамки, где в наглядной форме представлено понятие математической дроби. Это деревянная пластина, в которую врезано три круга разных цветов. Каждый из цветных кружочков в свою очередь разделен на несколько сегментов. Самый простой вариант: три круга, один из которых – целый, другой составлен из двух половинок, третий – из трех частей. Таким образом, с помощью этой игрушки ребенок с легкостью овладеет понятиями целого, одной второй и трети.

Игры для малышей

В это время ребенку интересны сюжетно-ролевые игры.

Помогите малышу включиться в игру по ролям: «Я – мама», «Я – доктор». Научите его объединять игровые действия простым сюжетом. Например, «Мама готовит обед», «Папа водит машину» и др.

Можно выполнять в игре два-три последовательных действия: «Кукла гуляет, обедает, потом спит».

Побуждайте малыша использовать в игре предметы-заместители: палочку – вместо градусника, кубик – вместо хлеба, маленький мячик – вместо яблока.

Когда ребенок увлеченно играет один, постарайтесь не беспокоить его.

Какое я животное? Попросите ребенка изобразить животных, испытывающих разные эмоции, например: добрую собаку, испугавшегося котенка, злого волка, страшного тигра, который приготовился к прыжку, грустную птичку, которая ищет своего птенчика, довольную обезьянку. Вместе имитируйте крики кур, петухов, поросят, лошадей.

А ну-ка, собери! Наклейте на лист бумаги фотографии разных животных и разрежьте их на кусочки. Перемешав их, попросите малыша сложить исходные картинки или выдумать сказочных животных. Например, приделать корове рыбий хвост. Когда он научится выполнять это задание, усложните его, разрезав картинки на большее количество кусочков.

Что в сумке? Возьмите наволочку от подушки и сложите в нее разные предметы (зубную щетку, ложку, шарик, кубик). Попросите ребенка запустить туда руку и определить на ощупь, что там лежит.

Я – поэт! Научите малыша сочинять смешные стишки из одной строки, подбирая рифмы к именам его друзей или членов семьи. Например: Надюшка любит плюшки, Вероника собирает клубнику.

Игры для девочек

☞ Отдавайте преимущество мягким ярким игрушкам и куклам.

☞ Не настаивайте на шумных играх.

☞ Учитывайте, что у девочек лучше развито периферийное зрение и им не нужно большое пространство для игр. Им достаточно маленького уголка, чтобы разместить на нем свои «сокровища»: кукол, их одежду и посуду.

Игры для мальчиков

- ☞ Отдавайте предпочтение различным механическим игрушкам, конструкторам.
- ☞ Мальчикам нужен простор. Они бегают друг за другом, разбрасывают игрушки, что-то бросают в цель, лазают по лестницам, максимально используя предоставленную им территорию.
- ☞ Мальчику необходимо, чтобы у него была большая возможность для исследования окружающего его мира.

□ Свою активность мальчики проявляют шумно и резко, а девочки – тише, но результативнее. По статистике, у мальчиков-дошкольников травмы случаются почти в 2 раза чаще, чем у девочек. Уже с 2,5 лет мальчики становятся более настырными, иногда агрессивными и внешнюю враждебность чувствуют лучше девочек.

Забота о здоровье ребенка

Навыки гигиены, которым следует научить вашего ребенка

1 год – 1 год 6 месяцев

- ✓ Самостоятельно садиться на детский стульчик, который пододвигает взрослый.
- ✓ С 1 года 2–3 месяцев есть самостоятельно ложкой густую пищу, а с 1 года 4–5 месяцев – любую пищу.
- ✓ Есть хлеб вместе с супом.
- ✓ Подставлять руки под струю воды.
- ✓ Снимать расшнурованную обувь, штанишки, шапку.
- ✓ Замечать грязные руки, лицо, нос, просить их вымыть, снять мокрые штанишки.

1 год 6 месяцев – 2 года

- ✓ Мыть руки (тереть ладонь о ладонь).
- ✓ Садиться на стул и самостоятельно вставать с него.
- ✓ Аккуратно есть, после еды пользоваться салфеткой при напоминании взрослого.
- ✓ Мыть ладошкой нижнюю часть лица.
- ✓ Вытирать лицо и руки с помощью взрослого.
- ✓ Снимать шапку, штанишки, ботинки.
- ✓ Проситься на горшок и сидеть на нем до результата.
- ✓ При напоминании вытирать бумажной салфеткой нос.

С 2 до 3 лет

- ✓ Мыть руки перед едой.
- ✓ Аккуратно есть, правильно держать ложку.

- ✓ Пользоваться салфеткой.
- ✓ Самому мыть лицо и руки и вытирать их полотенцем.
- ✓ Снимать с вешалки свое полотенце и вешать его на место.
- ✓ Самостоятельно снимать и надевать обувь, одежду.
- ✓ Складывать свою одежду, ставить на место обувь.
- ✓ Самостоятельно вытирать нос.
- ✓ Замечать грязные руки и лицо.
- ✓ После прогулки вытирать ноги о коврик.

Вредные привычки

Малыш сосет палец

Даже в животике у мамы малыш уже умеет сосать пальчик. Это является важным показателем его развития.

Младенец в возрасте 3 месяцев должен уметь донести руку до рта, что свидетельствует о нормальном развитии координации. Если ребенок тянет пальчик или кулачок в рот, то, возможно, он голоден, у него неудовлетворен сосательный рефлекс, он скучает или беспокоится.

После 1 года многие детишки забывают про свой пальчик. Но есть и такие, которые сосут соску или пальчик до 3 лет.

□ Если ребенок и после 3 лет продолжает сосать палец или только начинает это делать, налицо вредная привычка.

Что следует предпринять.

⇨ Некоторые родители стараются подавить эту привычку, наказывают ребенка, пытаются объяснить, что так поступать плохо, стыдят кроху. Но такие методы способны только закрепить привычку.

⇨ Необходимо выяснить причины и устранить их.

⇨ Установите с ребенком доверительные отношения. Вовремя замечайте его тревогу, испуг и помогайте успокоиться (покачайте, приласкайте, поговорите, спойте колыбельную). почаще хвалите малыша.

⇨ Установите четкие рамки дозволенного. Запретов не должно быть слишком много. Например, нельзя брать посуду с плиты, открывать шкафчик с лекарствами и т. д.

⇨ Жизнь ребенка должна быть разнообразной, насыщенной впечатлениями, играми, но не перегруженной. Пусть активная деятельность сменяется спокойными занятиями.

Поощряйте общение малыша с другими детьми.

⇨ Не читайте ребенку «страшилки» на ночь.

Малыш грызет ногти

Привычка грызть ногти может свидетельствовать об умственной или эмоциональной перегруженности и о высоком уровне тревожности. Малыш может беспокоиться из-за слишком суровых требований родителей, которые постоянно грозят наказанием или отставаний от сверстников в подвижных играх.

Что следует предпринять.

⇨ Не ругайте малыша за привычку грызть ногти.

⇨ Будьте более внимательными к ребенку, почаще с ним разговаривайте, обнимайте и целуйте.

⇨ Проанализируйте ваши отношения и выясните, что в них не так. Не перекладываете ли вы свои взрослые проблемы на кроху? Не следует при ребенке обсуждать свои трудности. Исключите из своей речи фразы типа: «Из-за тебя я не смогла то-то и то-то...»

⇨ Уменьшите интеллектуальные нагрузки на малыша.

□ Ни в коем случае не смазывайте пальцы ребенка горчицей и ничего на них не надевайте, так как это может усилить невроз!

Малыш ковыряется в носу

Ковыряние в носу – не только некрасивая, но и вредная привычка. Иногда дети выдергивают из ноздрей крошечные волоски, которые помогают отфильтровать пыль и грязь из вдыхаемого воздуха. Из-за этого может начаться кровотечение или раздражение слизистой оболочки. Чаще всего ковыряться в носу малышкой заставляет чрезмерная сухость слизистой. Из-за этого ребенок ощущает раздражение и зуд.

Что следует предпринять.

⇨ Чтобы избавиться от зуда, важно позаботиться о том, чтобы вдыхаемый воздух не был слишком сухим. Приобретите увлажнитель воздуха или расставьте в комнате несколько емкостей с водой.

⇨ Учите ребенка пользоваться одноразовыми носовыми платочками, если у него в носу появились неприятные ощущения.

Забота о зубах

Гигиена рта после появления зубов

Приступать к регулярной чистке зубов нужно как только они появятся во рту. Забота о гигиене полости рта должна стать обязательным утренним и вечерним ритуалом.

Молочные зубки отличаются от постоянных более тонкой эмалью, поэтому они не такие крепкие. И если за ними не ухаживать, они быстро портятся. А ведь они должны прослужить до 7–8 лет! Кроме того, постоянный зуб, выросший на месте кариозного молочного, более подвержен кариесу.

Уже в возрасте одного года начинайте учить малыша полоскать рот водой после каждого приема пищи. Поощряйте его попытки взять щетку в руку и повторять за вами движения вверх-вниз, впра-во-влево. Постарайтесь сделать эту процедуру веселой и приятной.

Пока ему рановато чистить зубки самому, но подготовительную работу уже пора проводить. Покажите малышу, как вы чистите зубы.

Через некоторое время почистите малышу зубки сами. Делайте это без зубной пасты. Позже, когда он научится полоскать рот (скорее всего, это случится ближе к двум годам), можете выдавливать небольшое ее количество (размером с горошинку) на мягкую зубную щетку. Пусть она будет забавной. Возьмите малыша с собой в магазин и позвольте ему выбрать ее самому.

Научите ребенка ухаживать за зубной щеткой. После «важной работы» ее нужно

тщательно вымыть с мылом и поставить в стакан или в отверстие специального держателя, прикрепленного к стене ванной комнаты. Щетка должна храниться в сухом состоянии ручкой вниз, лучше отдельно от щеток взрослых. Не стоит хранить зубную щетку в пластмассовом футляре. Меняйте щетку каждые 2–3 месяца.

□ К трем годам ваш малыш наверняка сможет чистить зубы самостоятельно. Только объясните ему, что пасту глотать нельзя. Чистите зубы вместе с ребенком утром и вечером, чтобы у него перед глазами был образец. Этот процесс займет у вас не более 5 минут.

Зубная паста для малышей

Как только малыш научится удерживать воду, не глотая ее, чтобы прополоскать полость рта, он может чистить зубы с зубной пастой.

По сравнению со взрослыми, в детских пастах снижено содержание фтора и других веществ, которые в больших концентрациях могут слишком агрессивно действовать на нежную эмаль. Однако дефицит фтора в питьевой воде и средствах гигиены является фактором риска для возникновения кариеса.

Для молочных зубов подходят гелеобразные пасты. Благодаря отсутствию абразивных веществ они совершенно безопасны для детской эмали.

Некоторые детские пасты очень «вкусные», поскольку содержат до 30 % вкусовых добавок. Поэтому внимательно следите за тем, чтобы ребенок не ел зубную пасту!

Профилактика кариеса

Профилактику кариеса следует начинать, когда малышу исполнится год. Правильный уход за зубами помогает сохранить их даже у ребенка с плохой наследственностью. И все может быть наоборот: если не соблюдать правил, можно запустить здоровые от природы зубки.

Профилактика включает в себя следующие меры.

⇒ Следите за состоянием зубов тех, кто общается с малышом, и особенно тех, кто контактирует с его посудой. Врачи предполагают, что кариес может быть заразен. Происхождение этого заболевания до конца не ясно, однако наличие микробного фактора в возникновении кариеса не вызывает сомнений. Поэтому нельзя отрицать возможность передачи кариеса не только через посуду, но и воздушно-капельным путем. Так что отнеситесь внимательнее к своим собственным зубам. Хорошо регулярно использовать антисептики для полости рта.

⇒ Правильно кормите ребенка. Часто причиной возникновения кариеса становится избыточное потребление углеводов. Обратите внимание, не только сладостей. Как это ни парадоксально, но для здоровья зубов бывает полезнее съесть шоколадку и тут же запить ее водой, смыв вредные вещества, чем 30 минут жевать сухарик. Самыми опасными врагами неокрепших зубов оказываются леденцы, которые можно сосать часами. Кстати, лучший способ сократить их количество в рационе ребенка – не приучать к ним. Чаще всего мы едим сладости не потому, что они так уж нам необходимы, а потому, что привыкли радовать себя шоколадом, пирожными и тортами, а каши, блинчики, сырники готовить очень сладкими. В результате мама, делая малышу первую в его жизни кашку, добавляет в нее сахар, думая, что несладкая каша покажется ему очень уж невкусной. Но

так произойдет со взрослым человеком, у которого уже сформировались привычки, а вот ребенку еда без сахара вполне может понравиться. К тому же сахар можно заменить фруктозой или сухофруктами.

Врачи советуют вообще не давать детям конфет до 5 лет. Следовать ли этому совету – решать вам. Однако в любом случае учтите, что особенно вредно есть сладкое на ночь – даже тщательная чистка не всегда может удалить с зубов все остатки сладкой пищи. Во сне циркуляция слюны во рту практически прекращается, и оставшиеся частицы сахара разрушают зубную эмаль. В этом случае помочь может яблоко, кожура которого очищает зубы и массирует десны.

Для зубов полезны и другие продукты, богатые кальцием (молоко, сыр, яйца, фрукты и овощи) и витамином D (сливочное масло). Грудничкам иметь хорошие зубы помогает мамино молочко. Для укрепления зубов и десен подходят неочищенные фрукты, которые можно давать годовалому малышу.

Для здоровья зубов большое значение имеет температура пищи. Она должна быть теплой, так как чередование холодных и горячих продуктов может оказаться губительным для зубной эмали.

⇒Постарайтесь своевременно отучить малыша от пустышки. После 1,5 лет любая соска может нарушить развитие зубочелюстного аппарата. До года у ребенка преобладает сосательный рефлекс, который нуждается в удовлетворении, а вот после этого сосание пальца, соски или чего-либо еще будет провоцировать неправильное формирование челюстей и прикуса.

Посещение стоматолога

Со стоматологом малыша желательно познакомить до того, как у него заболит зуб. Это правильно не только с медицинской точки зрения, но и с педагогической. Первое впечатление – самое яркое, и пусть оно будет приятным.

Если годовалый ребенок не повреждал зубки, не испытывал проблем при прорезывании, на зубках и слизистой щек нет налета, то визит к стоматологу можно отложить примерно до 3 лет. Однако со временем визиты к врачу должны стать регулярными (1 раз в полгода). Ведь очень важно обнаружить кариес на ранней стадии развития, когда его лечение еще безболезненно. Обычно все начинается с пятнышка, которое не болит. Вы можете его и не заметить. Пропустить появление кариеса опасно еще и потому, что на молочных зубах он развивается очень быстро. Многие родители заблуждаются, считая, что молочные зубы лечить не нужно. Дело в том, что пораженные кариесом зубы не только болят, изнашивая сердце и нервы маленького больного, но и разносят инфекцию по всему организму, вызывая заболевания желудка, почек и крови. Чем раньше врач приступит к лечению, тем лучше. Современные методики позволяют лечить незапущенные зубы без боли. На ранних стадиях кариес можно не только остановить, но и вызвать обратный процесс – заживление эмали. Этого достигают с помощью фторлака, которым покрывают больной зубик. Для профилактики кариеса детские зубки можно покрыть и фторгелем. Это безболезненная и даже приятная процедура, так как гель – вещество с фруктовым запахом, приятное на вкус.

Конечно, первым делом, до визита в клинику с ребенком, стоит побывать там самому, выбрать врача и познакомиться с ним, а потом, убедившись в правильности своего выбора, прийти с малышом.

Прежде чем отправиться с ребенком к стоматологу, подготовьте его к этому. Постарайтесь сделать так, чтобы он не боялся врача, а наоборот, был рад встрече с ним.

Расскажите ему, зачем человеку нужны зубы и почему необходимо показывать их стоматологу. Не оставляйте ребенка одного, пока он будет находиться в зубо­врачебном кресле. Пусть он возьмет с собой свою любимую игрушку, если захочет. И конечно же после посещения стоматолога скажите малышу, что вы им гордитесь, поцелуйте и сделайте ему что-нибудь приятное – то, что он любит.

□ Поводы для обращения к врачу:

- некрасивый темный налет на зубах. Это не обязательно может быть кариес, иногда так проявляет себя дисбактериоз;
- неприятный запах изо рта;
- отколовшийся кусочек зуба;
- потемневшая эмаль;
- болевая реакция зубов на низкую или высокую температуру.

Забота о зрении

☞ Не позволяйте малышу смотреть на яркое солнце или огонь сварки.

☞ В солнечную погоду защитите глаза ребенка широкими полями шляпы или солнцезащитными очками. Все дети стремятся быть похожими на взрослых, поэтому наверняка малыш наденет их с радостью. Выходя на зимнюю прогулку, также помните о защите глаз. Если долго смотреть на освещенный солнцем снег, можно притупить остроту зрения.

□ Для укрепления зрения:

- давайте ребенку черную смородину и чернику;
- следите за правильной осанкой ребенка, когда он сидит за столом;
- место для игр и стол, за которым сидит ребенок, должны быть хорошо освещены.

☞ Не гуляйте с ребенком в пыльную ветреную погоду. Тогда вы избежите вероятности попадания в глаз пыли или какого-нибудь мусора. Проще не допустить глазных заболеваний, чем потом их лечить.

☞ Не позволяйте малышу тереть руками глаза, особенно на улице. Грязь может попасть в глаз и вызвать конъюнктивит; если же она проникнет в выход слезной железы, возникнет другое неприятное заболевание – ячмень.

☞ Если у ребенка зачесался на улице глаз или в него попала соринка, окажите ему помощь, используя чистый носовой платок.

☞ Если у вашего малыша ячмень образуется слишком часто, обратите внимание на то, насколько чисто в детской комнате. Возможно, вам следует чаще делать там влажную уборку.

☞ Заходя к малышу в комнату ночью, включайте ночник, а если его нет – свет в коридоре. Таким образом, свет будет мягким, не напугает и не ослепит кроху.

☞ Если ваш малыш носит очки, научите его правильно обращаться с ними: не ронять, не хвататься руками за стекла, хранить в футляре. Регулярно мойте их, чтобы стекла были прозрачными.

☞Объясните ребенку, чем могут быть опасны острые предметы: ручки, карандаши, вилка и т. д. Не поощряйте баловства с ними. Для занятий творчеством купите малышу детские ножницы с закругленными концами.

Приучаем ребенка к горшку

Обучение пользованию горшком – одно из основных событий в жизни маленького человека. Оно связано с физической готовностью, контролем над телом и собственными ощущениями.

Научить ребенка пользоваться горшком не так уж и сложно. Вам только надо набраться терпения и не торопить события. На самом деле от вашего ребенка успех зависит намного больше, чем от вас. Малыш должен физически и эмоционально быть готовым к тому, чтобы садиться на горшок тогда, когда это нужно.

У всех детей это происходит в разное время, поэтому не сравнивайте своего ребенка с другими детьми и не расстраивайтесь по поводу того, что ровесник вашего ребенка уже ходит на горшок, а ваш еще нет.

Когда начинать приучать кроху к горшку

Физиологическая готовность

Доказано, что нервный центр головного мозга, который отвечает за сознательный контроль мочеиспускания и акта дефекации, созревает к 1,5–2 годам, а иногда и позже.

Примерно до 2 лет ребенок мочится, не задумываясь об этом. Как только мочевой пузырь наполняется, он тут же опустошается. Только после 1,5 лет, а иногда и позже малыш начинает контролировать двигательные нервы и, соответственно, учится сдерживаться. Еще позже, в период с 2 до 3 лет, ребенок постепенно учится контролировать сфинктер и мышцы, ответственные за мочеиспускание и акт дефекации, и уже может сходить в туалет, когда его просят.

Поэтому имейте в виду, что годовалый ребенок, даже если и научился иногда проситься на горшок, все равно будет частенько совершать «промашки». А по «заказу» сходить в туалет точно не сможет, как бы вы ни добивались этого. В любом случае окончательный рефлекс выработается у него не раньше положенного возраста.

Кроме того, вам придется приложить гораздо больше усилий, чтобы приучить к горшку годовалого малыша, чем 2-летнего карапуза. При этом сознательное желание ходить на горшок и сдерживать позывы появятся у ребенка не ранее 1,5–2 лет. При этом неважно, ходит ли малыш в подгузниках или без них.

Прежде родители пользовались в основном пеленками и марлевыми подгузниками. Поэтому они и старались как можно раньше приучить ребенка к горшку. Это было своеобразное соревнование среди молодых мам и предмет их нескончаемой гордости. Теперь, когда появились одноразовые подгузники, нет нужды приучать кроху в 8–9 месяцев проситься в туалет. Многие родители предпочитают подождать полгода и начать процесс обучения, когда малыш сможет легче понять, чего от него добиваются.

Если вы осваивали с ребенком прием «высаживания», то, возможно, к 15–18 месяцам,

разобравшись с особенностями своего тела и установив связь между позывами и следующими за ними отправлениями, он начнет привлекать внимание окружающих к своим нуждам – «проситься». Малыш может взять маму за руку и отвести в то место, где она его высаживает, может заявить о своем желании определенными звуками.

Признаки, по которым можно определить, что ребенок готов к обучению «туалетным навыкам»

☞ Малыш остается сухим днем не менее 1,5–3 часов.

☞ После дневного сна подгузник остается сухим. Однако имейте в виду, что у некоторых детей этого может не случиться даже после того, как они научились ходить на горшок днем.

☞ У ребенка регулярный стул.

☞ Малыш понимает обращенную к нему речь.

☞ Ребенок испытывает дискомфорт, находясь в грязных штанишках и подгузниках, и выражает свое недовольство.

☞ Малыш стремится или уже сам умеет снимать и надевать штанишки.

☞ Дети обычно сами показывают родителям, что готовы пользоваться горшком. Речь идет о невербальных (бессловесных) сигналах:

- малыш бежит за угол, приседает на корточки, издает какие-то звуки или краснеет;

- малыш тянет за грязный подгузник, понимает, что там. Он даже может сказать вам, что все уже произошло;

☞ Ребенок говорит, что он хочет в туалет, или что он уже это сделал.

☞ Ребенок приносит вам грязный подгузник.

Вам нужно быть внимательными, чтобы заметить сигналы, которые подает ваш малыш.

Как приучать ребенка к горшку

После того как вы поймете, что ребенок готов пользоваться горшком, поговорите с ним о физиологических потребностях его тела. Постепенно приучайте его к мысли, что ему нужно будет ходить на горшок.

Прекрасное средство обучения – личный пример. Поведите ребенка с собой в туалет, чтобы он увидел, для чего используется горшок. Объясните ему, что вы делаете. Скажите, что пока ему рано пользоваться унитазом, но у него есть его собственное приспособление для подобных нужд.

Теперь настало время познакомить ребенка с его «собственным» горшком. Надеюсь, вы выбрали тот, который понравился ребенку. Дайте ему его потрогать, покажите, как садиться. Поставьте горшок на видное место в ванной или детской.

Следующий шаг – выбор подходящего момента. Для приучения к горшку лучше всего отвести две недели летом, когда вы практически всегда дома, обстановка спокойная, и вы сможете относиться к «авариям» легко и с юмором. Не беритесь за дело, когда обычный уклад жизни нарушен.

Эти две недели пусть малыш ходит в трусиках, простых или «учебных», впитывающих хоть немного мочи. Махровая ткань и водонепроницаемая прокладка делают их гораздо надежнее, чем обычные трусики. Горшок должен быть постоянно рядом с вами. Сажайте

на него малыша после еды, дневного сна и когда вам покажется, что это нужно. Следите за сигналами, которые подает малыш. Кстати, вы можете спросить у него, хочет ли он в туалет и нужен ли ему горшок.

Если ребенок говорит, что ему «нужно», хвалите его. Снимайте с него трусики и помогайте усесться.

Если малыш моментально вскакивает, попросите его посидеть немного, минуты три, и постарайтесь отвлечь его игрушкой или книжкой. Если дело не идет, не заставляйте малыша долго находиться на горшке – это вредно.

Когда ребенок «сходит» в горшок, похвалите его, скажите, что он умница и уже совсем как взрослый. Туалетной бумагой осторожно промокните капли мочи. Придержите горшок, когда ребенок будет вставать. Наденьте ребенку трусики. И не показывайте безразличия при виде содержимого горшка. Многие дети гордятся своим результатом.

Если случилась «авария», не ругайте малыша. Выражайте сочувствие. Ожидать от ребенка, что он вовремя вспомнит о горшке, на этой стадии еще рановато. Если он испачкал трусики – это, скорее всего, ваша вина – значит, вы ему редко напоминаете. Просто подмойте ребенка и переоденьте в чистое.

Если спустя эти две недели учебы малыш даже изредка не сообщает, что ему «нужно», значит, время пока не пришло. Вернитесь к подгузникам еще на две-три недели, а потом попробуйте снова. Возможно, вам понадобится еще несколько двухнедельных «курсов».

После того как вы убедитесь, что днем горшок регулярно используется по назначению, а ребенок после дневного сна уже неделю просыпается сухим, можно отказаться от подгузников во время него. Сажайте малыша на горшок сразу после сна.

Во время прогулок и поездок надевайте подгузник, пока ребенок не привык проситься. Перед выходом на улицу обязательно высадите малыша на горшок. Если же вы решили отправиться в путь без подгузника, то возьмите с собой горшок и запасные штанишки.

А теперь о том, как приучать малыша пользоваться горшком ночью.

☞Если по утрам ребенок уже неделю просыпается сухим, попробуйте и на ночь не надевать подгузник.

☞В течение недели укладывайте малыша спать без подгузника, подстелив что-нибудь непромокаемое.

☞Следите за тем, чтобы перед сном он обязательно сходил на горшок.

☞Скорее всего, ночных происшествий не будет, но если такое все-таки случается, значит, ему рано еще снимать подгузники на ночь.

Что касается «ночных аварий», то они вполне естественны. Примерно до 3–3,5 лет мочевого пузыря ребенка не готов удерживать ночной объем мочи. Поэтому в течение ночи малыша надо 1–2 раза высаживать на горшок. Делать это нужно, когда ребенок находится в полусне, чтобы после похода в туалет он быстро заснул. Или же можно продолжать пользоваться одноразовыми подгузниками.

Если несколько недель или месяцев малыш по ночам оставался сухим, а затем вдруг опять начал писаться, возможно, это следствие какого-то нервного срыва.

Писается ребенок во сне не нарочно, это происходит произвольно. Поэтому ни в коем случае его нельзя ругать за «ночные аварии».

Лучше вообще не фиксировать его внимание на этом, чтобы у него не возникло неврозов и комплексов. Постепенно ребенок научится сдерживаться.

Если случилась «авария», тут же оботрите малыша, смените одежду и постельное белье. В случае повторения «происшествия» вернитесь на какое-то время к подгузникам.

Откажитесь от них после 6–7 «сухих» ночей.

□ Об энурезе можно говорить только после 5 лет. В таком случае необходимо проконсультироваться с невропатологом и психологом.

Что можно сделать для того, чтобы ребенку нравилось купаться

☞ Купите малышу красивую игрушку для купания (плавающую в воде) и положите ее в ванну.

☞ Используйте ароматную детскую пену для ванн. Она покорила многих детей, и ваш малыш наверняка не останется к ней равнодушным.

☞ Сделайте ванну более привлекательной для ребенка. Вместе со своей дочкой или сыночком выберите забавный коврик со зверюшками, повесьте в ванной шторы с Русалочкой, украсьте кафельные плитки в ванной наклейками-буквами. Спросите у малыша, как бы он преобразил ванную комнату, в которой ему хотелось бы находиться, и воплотите его идеи в жизнь.

☞ Иногда в небольших усовершенствованиях нуждается не ванна, а ребенок. Если он боится, что мыло попадет в глаза, наденьте на него маску для подводного плавания. Малышу хочется всего лишь увидеть, что родители понимают его страх.

☞ Если ребенок боится момента, когда вода в ванной или раковине утекает в трубу (того, что его затянет вместе с ней), то один из родителей может держать его на руках или за руку у самого входа в ванную комнату, а другой сливать воду из наполненной ванны. При этом демонстрируйте, что может, а что нет, утечь в трубу: волос может, а губка нет, мыльные пузырьки могут, а нога нет и т. д.

☞ Если, несмотря на все ваши ухищрения, малыш не соглашается купаться в ванне, если вы помещаете его туда насильно, и купание превращается в пытку для вас обоих, забудьте о купании в ванне и научите малыша мыться под душем. Ему может показаться более привлекательным стояние под теплой, нежной, похожей на дождь струей.

□ Если малыш отказывается от купания, ни в коем случае не сдавайтесь и не оставляйте его невымытым более трех дней. Чем дольше вы будете откладывать, тем прочнее в сознании ребенка утвердится мысль, что ему нужно всего лишь поплакать погромче, и тогда его не будут заставлять делать то, чего ему не хочется! Будьте настойчивыми.

Автор: Валерия Фадеева

Издательство: Оникс, Мир и Образование

ISBN: 978-5-488-02591-2

Год: 2010

