

ПРОБЛЕМЫ
ПОВЕДЕНИЯ

ПОСТУПАЕМ
В ДЕТСКИЙ САД

УЧИМСЯ
ЧИТАТЬ

ГОТОВ ЛИ РЕБЕНОК
К ШКОЛЕ

ЛЮБИМЫЕ
ИГРЫ

ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКА

ОТ ГОДА ДО 6 ЛЕТ



ПРЕДИСЛОВИЕ

Многим родителям первый год жизни ребенка представляется неким рубежом, за которым будет легче. И вот задута свечка на торте, вручены подарки. Что же чувствуют родители? Стало ли им проще управляться с малышом?

С одной стороны, да. Во-первых, за этот год они приобрели бесценный опыт: знают, насколько их ребенок боязлив или смел, как он будет вести себя при встрече с чем-то новым, незнакомым, что он любит и чего не любит, как его можно успокоить и развеселить. У многих родителей уже наверняка выработались определенные ритуалы, которые нужно соблюдать, одевая малыша на прогулку, давая ему еду или укладывая спать, чтобы все прошло мирно и без протестов. Во-вторых, меняется сам ребенок. Он уже не лежит «кулечком» в кроватке, а может самостоятельно перемещаться, исследуя окружающий мир. С ним даже можно поговорить и растолковать ему некоторые несложные вещи. Он и сам способен объяснить, чего хочет, даже если еще не умеет говорить, ткнув в предмет пальцем и сказав: «Ы?»

Но, с другой стороны, с ребенком после года становится трудно. Иногда невыносимо трудно. Грудничка можно повсюду таскать за собой, а если он вдруг выразит недовольство, его легко отвлечь. С ребенком школьного возраста можно договориться. Эмоции дошкольников по силе не уступают чувствам взрослых, но при этом дети обладают минимумом волевого контроля и опыта, которые помогли бы сдерживать эти эмоции или направить их в нужное русло. Если дошкольники поставили перед собой цель, заста-

вить их отказаться от нее нелегко. Рациональные аргументы на них не действуют, что такое авторитет старшего, они не понимают, а воля к победе у них зачастую посильнее, чем у измученных жизнью родителей. Некоторые особо темпераментные малыши, добиваясь своего, могут плакать часами. При этом не всегда просто понять, чего именно они хотят. Одним словом, родители сталкиваются с самостоятельной (хотя и очень незрелой) личностью, с чужой волей, а это часто пугает. Мама с папой начинают подозревать, что слишком разбаловали малыша, и решают впредь быть строже — что вызывает новую волну конфликтов.

Между тем разорвать «замкнутый круг» совсем просто. Нужно понять, в чем заключаются потребности ребенка на данном этапе развития (потребности, которые он зачастую сам не осознает), и понять, каким образом можно ему помочь. Постарайтесь убедить малыша (не словами, но поступками), что вы союзники, а не враги. И тогда впереди вас ждут пять очень счастливых и плодотворных лет. А когда придет время, вы отправите в школу рассудительного и чуткого человека, который доверяет взрослым, но при этом умеет отстаивать свои права.

Давайте попробуем добиться успеха вместе!



Мы ни в коем случае не призываем читателей к самолечению. Пожалуйста, помните, что при возникновении любого рода недомогания необходимо срочно обратиться к врачу и обязательно консультироваться по всем вопросам с опытными специалистами.

РЕБЕНОК ОТ ОДНОГО ГОДА ДО ДВУХ ЛЕТ

Известный педиатр Бенджамин Спок, автор книги «Ребенок и уход за ним», так назвал первый раздел главы, посвященной годовалому малышу: «Откуда у него столько энергии?» Наверняка и вы тоже задавали себе этот вопрос.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Инстинкт исследователя

Как только у щенка или котенка открываются глазки, он начинает повсюду лазать, исследовать мир, опытным путем изучая его закономерности и вырабатывая сложные навыки, которые пригодятся во взрослой жизни. Благодаря этому исследовательскому инстинкту млекопитающим удалось занять главенствующее положение среди животных.

Человеческие дети в этом смысле мало отличаются от детенышей зверей: удовлетворив потребности в еде и отдыхе, малыш отправляется в великое путешествие, исследуя окружающий мир. Как именно это будет происходить, зависит от темперамента ребенка, который отчетливо проявляется даже в нежном возрасте. Холерик и сангвиник будут неудержимо рваться к новым свершениям. Флегматик и меланхолик могут долго готовиться к каверзе, а потом совершат ее неожиданно, когда взрослые отвлекутся. Но в любом случае за ребенком 1–2 лет нужен глаз да глаз. Малыш еще не имеет понятия об осторожности, не может предвидеть последствий своих поступков, а инстинкт исследователя так силен, что не дает ему сидеть на месте. Поэтому родителям придется напрячь все силы и внимание, ведь даже в пределах однокомнатной малогабаритной квартиры всегда найдется множество мест, куда можно забраться, и множество предметов, которые можно уронить (чаще всего на себя), облизать, засунуть в рот, а то и съесть.

Безопасность

В первую очередь заботливые родители должны тщательно продумать, как сделать дом безопасным для малыша местом. Тут существуют разные пути. Можно держать ребенка в манеже, изредка спуская на пол под тщательным присмотром и все время одергивая окриками «Нельзя!», «Не трогай!», «Положи назад!». А можно убрать все опасные предметы, так чтобы малыш не мог до них добраться, и научить остере-

гаться тех немногих, которые убрать нельзя. Некоторые полагают, что ребенку необходим негативный опыт. Иными словами, дабы научить малыша осторожности, надо дать ему обжечься о горячий утюг, порезаться ножом или опрокинуть на себя таз с водой. В разумных рамках это работает. Но далеко не со всеми опасными предметами возможны подобные эксперименты. Так, например, недопустимо разрешить ребенку наестся лекарств из аптечки, чтобы он понял, как это плохо, или выбежать на автомобильную трассу, чтобы он усвоил, что этого делать не стоит. Кроме того, пока еще не приходится рассчитывать на внимание, память и здравый смысл малыша — пройдет немало времени, прежде чем они разовьются настолько, чтобы надежно защитить его от опасности. Поэтому наш вам совет: уберите из окружения малыша большую часть опасных предметов, так как практически невозможно «убрать» из него желание их исследовать.



Как растут годовалые дети?

Правильный ответ: медленно. Родители привыкли к стремительным изменениям в росте и весе малыша, однако теперь все будет происходить более плавно и постепенно.

Средние показатели роста и веса ребенка в данный возрастной период таковы.

Мальчики:

1 год — 69,7–79,9 см и 7,65–11,85 кг;
1,5 года — 75,1–85,9 см и 8,75–13,65 кг;
2 года — 79,9–91,5 см и 9,8–14,6 кг.

Девочки:

1 год — 67,8–88,4 см и 7,25–11,25 кг;
1,5 года — 73,2–84,8 см и 8,4–12,7 кг;
2 года — 78,1–90,5 см и 9,4–13,8 кг.

Учимся ходить

Годовалый ребенок может как передвигаться вдоль опоры, так и делать 2–3 шага между опорами или же перемещаться более или менее свободно. Все это — варианты нормы. Беспокоиться стоит, только если вашему малышу уже исполнилось полтора года, а он все еще предпочитает передвигаться ползком.

Какие причины могут замедлить развитие у ребенка этого навыка?

- **Робость:** ребенок с опаской пробует новое (особенно если он пару раз упал). Дайте ему время. И сделайте «вожжи» (длинный шарф или большое полотенце, с помощью которых вы будете поддерживать малыша под мышки, постепенно, очень медленно, ослабляя поддержку).
- **Слишком высокий или слишком низкий вес** приводят к недостаточной мышечной массе. В этом случае требуются общеукрепляющий массаж и гимнастика.
- **Рахит** также приводит к тому, что мышцы ребенка слишком слабы. Врач назначит витамин D в нужной дозе и форме, а родители должны обеспечить малышу физическую нагрузку (массаж, гимнастика, плавание).
- **Последствия ПЭП** (перинатальной энцефалопатии). Если обучению ходьбе мешает сохраняющийся повышенный мышечный тонус, ребенок нуждается в специальном лечении, которое назначит невропатолог.
- **Слабый вестибулярный аппарат.** Малышу трудно удерживать равновесие — он постоянно падает и ушибается. Старайтесь почаще подбрасывать его в воздух, качать на качелях



и детских каруселях. Научите его кувыркаться. Разумеется, действовать нужно мягко, постоянно следить за безопасностью ребенка и его настроением. Любая гимнастика должна доставлять радость, а не пугать малыша.

Освоив ходьбу, ребенок достаточно быстро учится бегать, лазать, спускаться и подниматься по лестнице и т. д. Это, конечно, порадует родителей, но одновременно и прибавит забот — ведь теперь даже на детской площадке ребенок может попасть в историю. Постарайтесь научить его никуда не залезать без вашей страховки. Сделать это относительно просто. Когда малыш залезает куда-то без вас — снимайте его и уносите, приговаривая: «Нельзя! Нельзя сюда лезть одному! Только с мамой». Но никогда не отказывайте ребенку, если он сам зовет вас на помощь.



Одновременно с замедлением темпов роста закономерно падает и аппетит. Так что, если ваш ребенок превратился в малоежку, но сохраняет при этом бодрость и любознательность, пугаться не стоит.

РАЗВИТИЕ РЕЧИ

Что происходит в мозгу ребенка, когда он осваивает речь? Почему одни дети учатся говорить быстрее, а другие медленнее? Ответа на эти вопросы не знает никто.

Как дети учатся говорить?

Представьте себе, что вы оказались в другой стране, языка которой не знаете. Но ее жители, хотя и занятые своими делами, относятся к вам доброжелательно и всегда готовы помочь. Как вы будете учиться говорить?

- **Слушая разговоры.** «У маленьких кувшинов большие уши» — гласит древняя пословица. Дети действительно напоминают кувшины: их нужно очень долго наполнять словами прежде, чем содержимое польется через край и ребенок заговорит. Причем никто не знает заранее, насколько глубок тот кувшин, который следует наполнить, и сколько времени потребуется ребенку, чтобы перейти от накопления пассивного словарного запаса к активному его использованию.
- **Вступая в диалог.** Это дети делают еще до того, как произносят первое слово. Ребенок тычет пальцем в какой-то предмет, до которого не может дотянуться, и произносит звук «Ы?» или «А?». Любой взрослый поймет, что это значит: «Дай!» И, давая малышу желаемое (если это возможно), произнесет: «Ты хочешь яблоко! Красивое яблоко! Держи яблоко!» Вот ребенок и обогатил свой словарный запас.
- **Действуя.** Даже повседневные действия для ребенка полны прелести и новизны: играя, оде-

ваясь, бегая по траве, он познает мир. И узнает от взрослых названия предметов: «Идем гулять! Давай одеваться. Вот кофточка. Что делает ручка? Лезет в рукав. Ой, какой длинный рукав! Где ты, ручка? А вот же ты!»

- **Обобщая.** И болонка, и овчарка, и сенбернар, и плюшевая собачка, с которой малыш спит, — всё это «ав-ав». Поняв, что одним и тем же словом можно обозначить целый класс похожих друг на друга предметов, ребенок сделает важный шаг в овладении языком.
- **Конструируя простейшие фразы.** Ближе к 2 годам дети осознают, что некоторые слова обозначают не предметы, а действия и что, совместив обозначения действий с обозначениями предметов, можно выразить более сложную мысль. «Ася качь!» — «Покачай Асю на качелях»; «Коша пыг!» — «Кошка спрыгнула с дивана». Позже в речи начинают появляться и прилагательные: «Огром авам!» — об огромном самосвале, поразившем воображение двухлетнего мальчика. Встречаются и вундеркинды. Так, один малыш начал говорить сразу с фразы «Папа гвозди тук-тук-тук!». Но одно остается неизменным: речь детей всегда эмоциональна, они сообщают о том, что их волнует, интересует, пугает.
- **Запоминая ритуалы.** Ребенка обычно легко научить прощаться: «Пока-пока!», хлопать в ладоши, здороваться: «Привет!» Когда одни и те же фразы повторяются в стандартных ситуациях, дети легко их запоминают и с удовольствием воспроизводят: ведь в ответ они получают взрыв восторга.





«Не показывай пальцем, это неприлично» — такой совет явно не ко времени. Для малыша 1–2 лет показывать пальцем не только прилично, но и очень полезно.



Как помочь ребенку научиться говорить

Для этого вовсе не нужны хитрые развивающие игрушки и пособия (хотя и вреда они тоже не принесут). Достаточно просто разговаривать с малышом, постоянно рассказывая ему о том, что вы видите и делаете, чутко следить за его попытками вступить в диалог и радостно отзываться на них, играть в те игры, которые ему доступны, читать стихи, здороваться и прощаться — одним словом, постоянно общаться.

Многие родители при этом инстинктивно начинают растягивать слова, пропевать гласные, говорить нарочито громко и четко. Не беспокойтесь: вы не разучитесь говорить «по-взрослому», а ваш ребенок не будет всю жизнь говорить «как маленький». В возрасте 3 лет произношение ребенка и родителей постепенно возвращается к привычному.

Продолжая нашу аналогию с иностранцами: представьте, что жители другой страны оказались недружелюбны и неразговорчивы, что у них нет времени, чтобы выслушать и понять гостя. Велики ли будут в этом случае его шансы быстро научиться говорить? Поэтому постарайтесь не злиться на малыша, когда он в тысячный раз отвлекает вас от дел и требует к себе внимания — он просто выполняет программу развития, записанную у него в генетическом коде.

Нормы развития речи

В возрасте 1 года и 3 месяцев ребенок обычно умеет показать на знакомый предмет («Покажи

мишку!»), попросить что-либо (например, чашку или конфету), указывая пальцем и издавая звуки, выражающие нетерпение. Он все еще много лепечет, но в его лепете начинают появляться первые слова. Они не всегда непосредственно связаны с речью взрослых (так, мяч малыш может называть «бо» или «ась»), но в его мозгу уже закрепляется связь «предмет — набор звуков». Некоторые дети в этом возрасте осваивают несколько членораздельных слов и звукоподражаний (мама, папа, ав-ав, би-би).

В 1,5 года ребенок уже знает почти все названия предметов в доме и на улице, а также показывает части своего тела. Он понимает простейшие глаголы и способен выполнять просьбы: «Принеси чашку!», «Пошли гулять!», «Садись!», «Надевай носок!». Сам произносит около 20 простейших слов, включая звукоподражания, понимает прелесть детских стихов и песенок и пытается подпевать.

К 2 годам малыш обычно произносит более 50 слов, но при этом зачастую понимают его только близкие. Он может повторять слова по просьбе, составлять короткие предложения из 2–3 слов: «Еня пал!» — «Лена упала» (при этом говорит о себе в 3-м лице и часто путается в роде глаголов: «Мама пришел», «Вася пришла»), различает большие и маленькие предметы, пытается петь и рассказывать простейшие стихи.



Почему порой дети вместо «дай» говорят «дать»? Видимо, это объясняется тем, что они часто слышат вопрос «Дать тебе?».

УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ

Когда ребенок начинает говорить, появляется возможность хотя бы приблизительно понять, о чем он думает. И тут некоторых родителей ждет сюрприз.

Дошкольная логика

Бессловесный малыш иногда выглядит на редкость понятливым. Он к месту кивает, к месту качает головой, и кажется, что он совсем как взрослый, вот только сказать ничего не может. Но когда ребенок заговорит, вы скорее всего поймете, что его рассуждения далеки от реальности.

Первым подметил это швейцарский психолог Жан Пиаже. Так, например, он обнаружил, что дети даже в 6–7 лет не в силах понять, что не только у них есть брат или сестра, но и сами они при этом являются братом или сестрой. «У тебя есть брат?» — «Да». — «А у него есть брат?» — «Нет». Дети видят мир исключительно со своей позиции и не могут даже на мгновение встать на место другого. И дело тут вовсе не в эгоизме, просто их мышлению свойствен возрастной эгоцентризм. Это не свойство морали или воспитания, это именно свойство мышления малышей, вернее, предел его возможностей, пока они не перейдут в младший школьный возраст.



Перу Жана Пиаже принадлежат замечательные книги «Речь и мышление ребенка» и «Моральное суждение у ребенка». Он подметил, что представления детей о морали отличаются одновременно причудливостью и прямолинейностью. Например, им рассказывали, что один маленький мальчик случайно опрокинул коробку, в которой было 15 чашек (он этого не знал), и все они разбились, а другой полез в шкаф за вареньем, хотя это ему строго-настрого запрещалось, и разбил 1 чашку. На вопрос, какой поступок более гадкий и заслуживает большего наказания, дети отвечали, что «более гадким был первый мальчик, так как он разбил больше чашек, поэтому его нужно строже наказывать». То есть они подменяли представление о мотивах людей чисто «математической справедливостью» — чем больше последствия, тем больше наказание.

Можно ли рассчитывать на здравый смысл ребенка?

1. Не стоит заблуждаться, думая, что ребенок всегда понимает вас правильно. Например, вы объяснили малышу, что нельзя без разрешения брать в рот лекарства, и вы не сомневаетесь в том, что он послушный и сообразительный. Но понимает ли он, что пакетик марганцовки, при помощи которой чистят аквариум, — тоже лекарство? Вам это кажется очевидным, ребенок же вряд ли способен догадаться, что запрет распространяется не только на лекарства из аптечки. Каким бы умным, рассудительным и спокойным ни казался ребенок, он еще слишком мал. Поэтому помните: ответственность за его жизнь всецело лежит на взрослых. Вам еще долго придется думать за двоих.

2. Зная о естественном эгоцентризме мышления ребенка, вы легко поймете, что любые упреки вроде «А если бы все поступали так?» или «А если бы я тебя ударила, тебе бы это понравилось?» не возымеют на двухлетнего малыша никакого действия. Некоторые родители, желая показать ребенку, как некрасиво он выглядит со стороны, когда капризничает, начинают его передразнивать, нарочито плакать, говорить «детским голосом», канючить. Но малыш в этом возрасте еще не в состоянии прийти к заключению: «Папа показывает мне, как ужасно я себя веду». Единственный вывод, который он может сделать (правда, скорее всего, не на логическом, а на эмоциональном уровне): «Папа внезапно сошел с ума!» — и заплакать от страха.





3. Еще одна особенность, о которой мы уже говорили ранее: мышление малышей насквозь эмоционально. Ребенок скорее научится гладить кошку, если почувствует, какая у нее мягкая шерстка, если обрадуется, увидев, как она выгибает спинку и мурлычет, чем если вы будете менторским тоном рассуждать о том, что «с животными нужно обращаться ласково». Но при этом будьте готовы, что поглаживание может в любой момент превратиться в пошлепывание: когда малыш приходит в восторг, он не способен сдерживать свои чувства и не понимает, что причиняет боль. Кошки, во всяком случае, это очень хорошо знают.

Как развить у малыша мышление

Существует множество логических развивающих игр для малышей (более подробно об этом мы расскажем в следующем разделе). И тут следует отметить: некоторые дети в 1,5–2 года воспринимают подобные занятия с восторгом и энтузиазмом, другие же к ним абсолютно равнодушны и предпочитают игры попроще: бросать, пинать, лазать. Однако на основании этого ни в коем случае нельзя делать выводы об умственном развитии малышей. Просто у «лазающих» детей период любви к развивающим играм начнется позже, а сейчас они заняты изучением физических возможностей своего тела и других

предметов — это также очень важная область человеческих знаний.

Бесспорно одно: опыт — лучший учитель. Не стоит знакомить малыша с основами логики до тех пор, пока он не наберет достаточно опыта в играх и в повседневной жизни.



У ребенка, который предпочитает активные игры логическим, ничуть не меньше шансов со временем поступить в университет и даже получить Нобелевскую премию.

РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ

Эти занятия помогут малышу усвоить (пока еще на интуитивном уровне) понятия «количество», «размер», «похожий — непохожий». Развивающие игрушки легко сделать самим.

Кубики и пирамидки

Возьмите пластмассовый стержень и набор кубиков, часть из которых имеет сквозное отверстие (его можно прорезать нагретым на огне ножом), а часть — нет. Ребенку нужно выбрать кубики с отверстиями и нанизать их на стержень.

Дайте малышу пирамидку типа «Елочка» (широкую у основания и сужающуюся к вершине) и постарайтесь навести его на мысль, что ее нужно собирать в последовательности «от самого большого — к самому маленькому». Обратите внимание ребенка на то, что чем больше диаметр кольца, тем больше проделанное в нем отверстие. Из большой пирамидки (6–8 колец разного размера) можно собрать 3–4 маленьких пирамидки по 2 кольца (большое и маленькое).

В магазине можно купить кубик Монтессори, который знакомит ребенка с геометрическими фигурами и развивает логику. Однако намного проще и полезнее изготовить упрощенный вариант этой игрушки своими руками. Оставим пока в стороне формы, сосредоточимся на размерах. Возьмите картонную коробку и прорежьте в ее

стенках большие и маленькие квадратные отверстия. Ребенок должен усвоить, что большой кубик можно бросить в большое отверстие, а маленький — в малое. Маленький кубик проходит также в большое отверстие, но вот наоборот никак не получается.

Рольевые игры

Дочки-матери. Вам понадобятся 2 набора матрешек. Разыгрываем ситуацию: на прогулке мамы (большие матрешки) перепутали своих детей. Нужно восстановить семьи, чтобы ни одна доченька не потерялась. Далее матрешки садятся за стол. Для большой матрешки нужно выбрать большую чашку, ложку, тарелку, а для маленькой — маленькие. Потом матрешки могут улежаться в кровати, взять подушки и одеяла (картонные и бумажные прямоугольники). Тут ребенок тоже должен подобрать все предметы соответствующего размера.

Гараж. Прорежьте в стенках картонной коробки прямоугольные отверстия разного размера. Это — двери гаражей, в которые надо закатить, соответственно, большие, средние и маленькие машинки.

Горка. Возьмите самую обыкновенную доску и установите ее под углом. С этой горки будут кататься не только куклы и зверюшки, но и кубики, мячики, пуговицы. Вместе с ребенком вы исследуете, какие предметы скатываются с наклонной плоскости, а какие просто «соскальзывают». Из кубиков можно построить «дорожки» и «ловушки», куда будут закатываться игрушки.

Игры с картинками

Постарайтесь научить малыша группировать предметы, находя какой-то общий признак. (Съедобное — несъедобное, животные — растения, книжки — игрушки). Хорошо использовать наборы открыток, а также раскрашенные и разрезанные раскраски. Темы: животные, птицы, бабочки, цветы, деревья, овощи, фрукты, посуда, одежда, мебель, различные машины (автобус, легковая машина, трактор, самосвал), люди (девочка, мальчик, мама, папа, бабушка, дедушка). Можно



использовать парные картинки: белка и орешки, собака и будка, курица и яйцо.

Начните с самого простого. Разложите перед малышом 3–4 картинки и попросите его найти собачку. Подробно обсудите, где у собачки лапки, ушки, хвостик, глазки, язычок, какие они (большие, маленькие, темные, белые, розовые), как собачка бегает, лакает из миски, спит (сопрово-



ждая все это пантомимой). В следующий раз попросите малыша найти уже 2 собачек (разумеется, изображения должны отличаться друг от друга). Затем усложните задачу: положите перед ним 3 картинки — 2 собачек и автомобиль, и спросите: «Какая картинка лишняя?» Если ребенок затрудняется с ответом, подскажите ему: «На какой картинке нет собачки?»

Эта игра имеет бесчисленное количество вариантов. Если малыш вошел во вкус, предъявляйте ему самые разные триады со все возрастающей сложностью классификации. Например, такие: чашка, мяч, волчок (чашка — не игрушка); груша, батон, виноград (батон — не фрукт), автомобиль, мотоцикл, самолет (самолет летает, а не ездит по земле). Разумеется, все эти предметы и их свойства должны быть известны ребенку, причем желательно не только по картинкам. Поэтому подумайте, с чем у вашего малыша будет прежде всего ассоциироваться собака — с будкой, костью, миской или ошейником, и выберите соответствующее изображение. Затем предложите ему поискать «то, что нужно собачке».

Первые пазлы

Можно использовать открытки, разрезанные сначала на 2, а потом на 4 части, так чтобы в каждый кусочек попала существенная часть целой картинки. Вырезать лучше не по прямой, а зубцами, тогда ребенку будет легче сложить фрагменты правильно. Позже можно дать малышу открытку с понятным рисунком, из которого вырезаны «окошки», и предложить ему эти «окошки» закрыть.

Затем переходим к составлению картинок из кубиков. Для начала вполне хватит 4 кубиков. Первый раз соберите их сами и покажите, что, когда они соединяются в определенном порядке, образуется картинка. Нужно также научить ребенка выбирать нужную сторону кубика. Обращайте внимание малыша на цвет предмета и цвет фона («Мы ищем красный домик на зеленом фоне»). Демонстрируйте малышу, как вы рассуждаете: «Как ты думаешь, что к чему тут можно приставить? Вот здесь часть крыши. А вот тут труба и еще кусочек крыши. По-моему, этот кубик надо придвинуть вот сюда. Может, ты сам это сделаешь?» Постепенно малыш поймет, что от него требуется. Когда ваш ребенок научится уверенно и самостоятельно складывать картинку из 4 кубиков, их число можно увеличить до 6.



Продолжительность таких занятий не должна превышать 5–10 мин. Постарайтесь завершить их до того, как малыш заскучает.



ЛЮБИМЫЕ ИГРЫ

Сейчас самые лучшие игры и игрушки для малыша — те, которые помогают ему переживать приключения и накапливать опыт.



Мячик

Эта замечательная игрушка, сопровождающая ребенка на протяжении всего детства, не только улучшает координацию и точность движений, но и помогает ему научиться взаимодействовать с другими взрослыми, а потом — с детьми.

1. Мама и ребенок сидят на ковре в 1,5–2 м друг от друга и катают большой мячик, приговаривая: «А теперь мама бросит мячик Кате!», «А теперь Катя кинет мячик маме!».

2. Ребенок, пиная мячик, бежит за ним по площадке, мама бежит следом и вытаскивает мячик из кустов. Постепенно малыш научится пасовать маме, и тогда это будет немного похоже на футбол.

3. «Волейбол». Поместите мяч диаметром 15–20 см в сетку и подвесьте ее чуть выше головы ребенка, так чтобы он смог дотянуться. Предложите малышу толкать мячик двумя руками, чтобы тот качался. Для этого ему придется поднять руки над головой. Научиться удерживать равновесие в такой позе непросто, зато очень полезно. Позже он сможет бросать мяч двумя руками из-за головы, еще позже — ловить его и отбивать.

4. «Баскетбол». Поставьте коробку на расстоянии 0,5–0,7 м от ребенка. Предложите ему бросать туда маленькие мячи поочередно левой и правой рукой. Когда малыш освоится, постепенно поднимайте коробку. Позже можно подвесить маленькую баскетбольную корзину на уровне головы ребенка: пусть попытается попасть в нее мячиком.



Все игры станут еще интереснее, если родители примут в них активное участие.

Самодельные игрушки

Самые полезные игрушки — это те, которые сделаны своими руками на глазах у ребенка. Они помогают ему понять, «как все устроено», усвоить, что человек способен превращать одни вещи в другие с помощью своих рук и фантазии. Поэтому, если вы в очередной раз потеряли набор для песочницы, не спешите в магазин, а возьмите пластиковую бутылку и вырежьте из нее и совок и ведро.

Из бутылок и упаковок из-под творожков и йогуртов можно смастерить множество замечательных игрушек. Например, если проткнуть пластиковой ложкой стаканчик из-под йогурта, получится основа для куклы. Конус стаканчика будет сарафаном, а ложка — лицом. Нарисуем кукле фломастером глаза, нос, рот. Руки можно сделать из соломинки для коктейля. Всего за 10 минут у вас будут готовы 2 такие куклы. Постройте для них площадку из кубиков: песочницу, лесенку, качели (положите на кубик линейку). Может быть, вы придумаете, как сделать карусели?

Из подручных средств легко сделать гоночную машину или карету. Осью для колес послужит карандаш, колесами — колечки от пирамидки. Закрепите их с помощью пластилина или колпачков от фломастера. И не так уж важно, что колеса будут разного диаметра — это даже забавно.

Самодельные куклы

Даже если вы не умеете шить или вязать, можно без труда сделать для малыша оригинальную игрушку.

Возьмите светлый носок, набейте его ватой, ненужными лоскутками или крупой, перевяжите сверху, так чтобы образовалась «голова», а снизу



чуть-чуть разрежьте и сшейте две «ножки». «Ручки» можно соорудить из отрезанных пальчиков от старых перчаток, а одежду из платочков — и пожалуй-ста, совершенно уникальная кукла готова.

Можно сделать для нее домик из коробки, мебель из картона и раскрасить вместе с ребенком яркими пятнами и полосами, а то и просто отпечатками ладоней малыша.

А вот еще один самодельный эксклюзив — кукла, которая будет разговаривать с ребенком. Разрежьте ту часть носка, которая надевается на пальцы, подверните лоскуты внутрь и сшейте «рот». Или пришейте на внутреннюю часть «рта» лоскутки другого цвета — например, красные. Оформите «голову» с помощью пуговиц, ниток, шерсти и красок — как вам подскажет фантазия. Это может быть мордочка животного, клюв птицы, голова рыбы. Теперь вставьте руку в носок, просуньте пальцы в «верхнюю и нижнюю челюсть», и кукла «заговорит».

Первые книжки

В период от 1 года до 2 лет малыши начинают понимать, почему родители придают такое значение этим странным прямоугольникам из бумаги. Правда, некоторые дети еще очень долго требуют, чтобы мама или папа смотрели им в лицо, когда рассказывают что-то интересное. Так что у вас есть возможность выучить наизусть множество замечательных стихов и историй.

Прежде всего обязательно дайте малышу рассмотреть книжку: потрогать, полистать страницы. Не огорчайтесь, если он помнет книжку, порвет ее

или даже захочет погрызть — это совершенно нормально. Дольше всего сохраняются книжки, которые никто не любит читать. Век интересной книжки недолог, но сколько удовольствия она приносит! Поэтому в первые годы жизни лучше не покупать малышу дорогих изданий.

Но вот ребенок согласился, чтобы книжка вернулась в руки взрослого, и не против что-нибудь послушать. Постарайтесь читать как можно выразительнее, эмоциональнее (смотрите при этом на ребенка, чтобы «заразиться» его эмоциями), как можно чаще обращаться к картинкам, пересказывать содержание своими словами (можно несколько раз). Хорошо, если стихотворение будет связано с какими-то пластическими движениями («Сорока-ворона», «Гуси-гуси»). Старайтесь опираться на реальный опыт. Так, если на прогулке видели собаку — почитайте стишок про собачку. Если играли с мячиком, можно продекламировать строчки про Таню, которая громко плачет, и для лучшего понимания стихотворения вместе «уронить» мячик в ванну с водой.



Игры с куклами, равно как и забавы с машинками и мячом, одинаково полезны для детей обоих полов. Первые воспроизводят и помогают осмыслить повседневную жизнь малыша (одевание-раздевание, еду, прогулки, игры, укладывание спать, капризы и непослушание) и к тому же существенно обогащают словарный запас. А вторые помогают усвоить законы движения, а также необходимость существования четких правил и договоренностей.



ПРОБЛЕМЫ ПОВЕДЕНИЯ

Двухлетний ребенок — уже вполне самостоятельная личность. Он, как правило, очень четко знает, чего в данный момент хочет, а чего нет, но понятия не имеет о том, чего и почему хотят родители. Поэтому стараемся найти взаимопонимание.

Приучение к горшку. Почему это может стать проблемой

Разумеется, родители заинтересованы в том, чтобы ребенок освоил горшок как можно раньше. Во-первых, меньше стирки и неприятного запаха, во-вторых, не нужно тратить деньги на памперсы, и, наконец, приятно ощущать, что малыш уже хоть чуточку повзрослел.

Для того чтобы ребенок освоил этот навык, он должен:

- понимать, что такое «писать» и «какать»;
- усвоить, что родители хотят видеть его мочу и кал не на полу, а в горшке;
- осознать связь между ощущениями внизу живота и тем, что скоро он будет писать или какать;
- научиться терпеть некоторое время (ровно такое, чтобы успеть дойти до горшка и снять штаны). Это не так просто, как может показаться: пока мозг ребенка не созреет, он не сможет понять, как ему усилием воли удержаться от мочеиспускания. И здесь тот самый редкий случай, когда объяснения бесполезны;
- захотеть оказать родителям эту любовь. Этот пункт может показаться сложным, но как раз он наиболее прост. Если только прежде вы не надоедали малышу просьбами, которых он не понимает, если не напугали его, пытаясь усадить силой, если не показали ему, что горшок — отличный повод помериться с родителями силой воли, то проблем быть не должно.

Как научить ребенка пользоваться горшком?

1. Спокойно дождитесь, пока он начнет проявлять заинтересованность процессом. Со временем малыш обязательно будет с любопытством смотреть на струйку, когда мочится. В этот момент будет уместно сказать: «Сейчас ты писаешь!» Объясните ребенку, как называется то, что он делает, а за-

одно и как называются половые органы (можете использовать любые термины, которые вам будет удобнее произносить).

2. Объясните ему, что вы хотите, чтобы он писал и какал в горшок. Будет разумно не только сказать: «Писай в горшок!», но и показать на примере, как вы сами с этим справляетесь.

3. Убедитесь, что малышу не трудно самостоятельно спустить и надеть штанишки.

4. Напоминайте каждый раз, когда он пописает и покакает (но только напоминайте!): «Было бы лучше, если бы ты делал это в горшок». Если малыш сделал свои дела в горшок (хотя бы частично) — не скупитесь на похвалы.

5. Наберитесь терпения и ждите. Не стремитесь к тому, чтобы ребенок научился этому как можно быстрее. Помните: главное — чтобы горшок не стал для малыша причиной страхов и психологических проблем. К 2,5–3 годам большинство детей овладевает этой наукой.



Ночным энурезом называют недержание мочи у ребенка, находящегося в таком возрасте, когда ожидается достижение контроля за функциями мочевого пузыря. В настоящее время врачи считают, что отсутствие контроля до 6 лет является физиологической нормой.



Что делать, если ребенок «мешается под ногами»?

Даже у самых любящих родителей временами возникает желание, чтобы ребенок оставил их в покое. И хотя в этом возрасте дети обычно спят 1–2 раза, все же большую часть дня они бодрствуют и требуют внимания. Чем же занять ребенка, чтобы самому в это время заняться чем-нибудь нужным?

Очень часто маме нужно сделать важный телефонный звонок. Заведите коробку с особенно красивыми игрушками или книжками и давайте ее ребенку только в этих случаях. (Кстати, хорошо подойдет игрушечный телефон — дети обожают подражать взрослым.)

Другая распространенная ситуация: когда вы занимаетесь работой по дому, предложите малышу присоединиться. Он наверняка откликнется с энтузиазмом.

Мамин помощник

Что под силу двухлетнему малышу?

Он может вытирать пыль и подметать (ребенок держит совок, вы — метелку; когда в комнате почище, можно поменяться). Вы можете вместе загружать белье в стиральную машину и вынимать его оттуда. Если вы стираете руками, дайте малышу поиграть мыльной пеной, можно попробовать вместе с ним развесить белье и закрепить его прищепками.

На кухне можно поручить ребенку: размешивать тесто для блинов, давить картофельное или овощное пюре (если оно не слишком горячее), насыпать в миску и размешивать нарезанные вами ингредиенты для винегрета, смазывать майонезом и посыпать сыром будущие горячие бутерброды.

Если же хотите занять малыша на полчаса, просто насыпьте на поднос любую крупу и покажите ему, как рисовать по крупе пальцем.

Почему с маленьким ребенком так тяжело?

Знаменитый психолог Эрик Эриксон описал жизнь человека как последовательность возрастных кризисов. Каждая стадия развития отмечается специфичным для нее конфликтом, благоприятное разрешение которого приводит к переходу на новый этап. Второй год жизни человека, согласно теории Эриксона, протекает в конфликте между автономией и сомнением. Ребенок хочет как можно больше научиться делать



сам, но после неизбежных разочарований теряет веру в свои силы. Вы поможете ему, если будете спокойно относиться к его ошибкам, говорить, что это нормально и что со временем он обязательно всему научится. Малыш поймет если не слова, то интонации, почувствует вашу уверенность в том, что все идет своим чередом. Если же вы будете ругать и обвинять его (а любой ребенок по 10 раз на дню наывается на выговор), то позже вам придется потратить много сил, чтобы вернуть бедняге уверенность в том, что этот мир достаточно хорош и безопасен, а сам он заслуживает того, чтобы наслаждаться всеми его радостями. Как бы сложно вам ни приходилось сейчас, постарайтесь не создавать себе проблем на будущее. Ведь дальше будет еще сложнее: годы, на которые приходится возраст от 2 до 4 лет, детские психологи и врачи часто называют ужасными. Малыш в это время напоминает неуверенного всадника, летящего во весь опор на молодом и горячем коне.

РЕБЕНОК ОТ ДВУХ ДО ТРЕХ ЛЕТ

За следующий год дети окончательно превращаются из беспомощных кулемушек в юных леди и джентльменов, имеющих свое мнение обо всем на свете. Малыш вряд ли станет рассудительнее, но несомненно сделается изобретательнее.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Как растет ребенок?

Он ежемесячно прибавляет в весе около 200–250 г, а в росте — 1 см. И к 3 годам его вес составляет 14–16 кг, а рост — 91–99 см. Окружность грудной клетки у мальчиков около 50,3–54,7 см, у девочек — 49,8–53,9 см.

Пuls малыша еще слишком частый по сравнению со взрослым человеком: в 2 года он может достигать в состоянии покоя 115 ударов в минуту, в 3 года — 110–105 ударов. Но постепенно этот показатель снижается до 86–90, что уже близко к норме для взрослого человека. Частота дыхания 32–34 раза в минуту у двухлетнего ребенка и 30–32 — у трехлетнего. То есть малыш все еще живет в гораздо более быстром темпе, чем мы, и обмен веществ у него протекает гораздо интенсивнее.

Поскольку мышцы и связки сейчас быстро растут и укрепляются, движения становятся увереннее, улучшается координация, которую ребенок неустанно совершенствует, бегая, прыгая, лазая, играя с мячом. К концу второго года жизни прорезываются все молочные зубы.

Желудочно-кишечный тракт пока не совершенен, а потому из рациона все еще исключаются острое, соленое, копченое, жирное. В этом возрасте у детей часто развиваются пищевые пристрастия и проявляются определенные странности. Так, ребенок может соглашаться есть только ограниченный набор продуктов, блюда только определенной температуры и консистенции и т. д. Эти капризы пугают родителей, однако не стоит запихивать еду в малыша насильно. Лучше предоставить ему больше возможностей бывать на свежем воздухе, увеличить физические нагрузки: это поможет восстановить аппетит.

Объем мочевого пузыря к концу третьего года жизни увеличивается почти в 4 раза, число мочеиспусканий в сутки снижается до 10 раз, и большинство детей уже способны контролировать процесс, хотя с каждым может случиться конфуз, когда ребенок крепко спит или заигрался.

Так как контакты с другими детьми и взрослыми расширяются, а иммунитет малыша пока еще ослаблен, он подвержен простудным заболеваниям и острым детским инфекциям (скарлатина, дифтерия, эпидпаротит, корь и др.). На этом фоне часто развиваются воспалительные процессы — аденоидит, тонзиллит, лимфаденит. В этом возрасте, поскольку процесс формирования лимфатической ткани еще не завершен, часто встречаются увеличенные лимфатические узлы, особенно заметные на шее и за ушами.



Следите за тем, чтобы ребенок ел только доброкачественные продукты: пищевые отравления и инфекции в этом возрасте протекают гораздо тяжелее, чем у взрослых.



ЗАЙМЕМСЯ ГИМНАСТИКОЙ

Ребенок на третьем году жизни уже настолько смышлен, что сможет повторять за вами упражнения, получая удовольствие от этой игры. Гимнастика не обязательно должна быть утренней, но очень хорошо, если она будет регулярной.

1 Бег и прыжки. (Пробеги, как лисичка! Прыскачи, как зайчик!)

2 Взмахи руками. (Как птичка учится летать?)

3 Бег с раскинутыми в стороны руками и небольшими наклонами из стороны в сторону. (Полетай, как самолет!)

4 «Самолет выбирает место для посадки». Встать, ноги врозь, руки в стороны. Наклониться вперед и покрутить головой. Выпрямиться. Повторить 3–5 раз.

Иногда ребенок вместо того, чтобы наклониться, присаживается. Тогда попробуйте другой вариант. Присядьте у него за спиной. Одной рукой удерживайте ребенка под животом, другой — фиксируйте колени, не давая им согнуться. На пол у ног малыша положите игрушку. Он должен наклониться, взять игрушку и выпрямиться.

5 Приседания. Возьмите ребенка за руки и побуждайте его присесть на корточки, а затем подняться, приговаривая: «Маленький-маленький-маленький!» и «Большой-большой-большой!» или «Низко-низко-низко!» и «Высоко-высоко-высоко!». Упражнение укрепляет мышцы ног.

6 Повороты. Ребенок сидит на ковре, за его спиной рассыпаны игрушки. Удерживая ноги малыша, побуждайте его поворачиваться за игрушками в одну и в другую сторону. Затем попросите его поднять ручки с игрушкой как можно выше, опустить к коленям, снова поднять высоко-высоко и спрятать за спину. Это упражнение укрепляет косые мышцы живота.

7 «Выше ноги от земли». Ребенок лежит на спине. Держа у него над животом свою ладонь или игрушку, предложите ему самостоятельно дотянуться до нее ножками. Потом попросите прижать ножки к животу, обхватив их руками. «Ножки длинные-длинные-длинные! А теперь короткие! А теперь поболтай ножками, как жук!»

8 «Тачка». Ребенок лежит на ковре на животе. Придерживая малыша за ноги, попросите его приподняться на руках над полом и сделать несколько «шагов» на руках навстречу игрушке. Обычно дети очень веселятся, выполняя это упражнение.

9 «Догони мячик!» Прокатите под стулом мячик и предложите ребенку проползти следом за ним.

10 «Покачаемся на мяче». Возьмите большой мяч для футбола, положите на него малыша на живот и, удерживая за поясницу, покачайте вперед-назад и вправо-влево. Затем переверните ребенка на спину и проделайте то же самое. В конце посадите его на мяч и покачайте, удерживая за голени.



Многие трехлетки с удовольствием осваивают трехколесный велосипед. Только проследите, чтобы он был легким и устойчивым. Ручка сзади тоже не помешает — если вам нужно добраться из пункта А в пункт Б побыстрее.



РАЗВИТИЕ РЕЧИ И УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ

Оба эти процесса тесно взаимосвязаны. Чем больше тем ребенок способен обсудить, тем проще родителям понять, насколько правильны его представления о том, «как в мире всё устроено».

Развитие речи

В 2 года дети могут произносить отдельные слова и связывать их в простейшие предложения из существительного и глагола («Катя упала!»). Как только этот этап преодолен, ребенок начинает называть слова на основу, создавая все более сложные структуры. Например, произносит, показывая



на теннисную ракетку: «Саша не умеет, папа умеет» (сложносочиненное предложение). А ближе к 3 годам может сообщить родственникам: «Вася принес подушку, чтобы был стульчик» (сложноподчиненное предложение). В речи малыша появляются прилагательные и наречия.

Дети осваивают произношение новых сложных звуков: в 2–2,5 года — «сь», «зь», «нь», «бь», «мь», «т», «д», «н», а в следующем полугодии — «фь», «вь», «с», «з», «хь», «л». Если они не знают или забыли нужное слово, то без труда его придумывают. Например, одна девочка в магазине попросила: «Мама, скажи, пусть продавная даст нам шарики!» Другая девочка со вздохом отставила стакан: «Наконец записалась!» С той же легкостью они изобретают грамматические формы, например, обнимая маму, спрашивают: «Я тебя люблю, а ты меня любёшь?»

Развитие речи в этом возрасте протекает очень неравномерно, и потому вариантов нор-

мы тут много. Но если в 3 года ребенок произносит лишь отдельные слова или не произносит их совсем, обратитесь к невропатологу или логопеду. Нужно провести обследование и начать упражнения, стимулирующие развитие речи. Также немедленно посетите врача, если заподозрите, что ребенок не всегда вас слышит.

Дети-билингвы

Сложнее всего приходится малышам, в семье у которых используются два языка (либо один язык они слышат дома, а другой — на улице). Такие дети, как правило, начинают говорить позже сверстников. Если ребенок попал в иноязычную среду в 2–3 года, уже выучив основы родного языка, он может получить сильный стресс: бедняге кажется, что он перестал понимать речь или что над ним все издеваются. Поэтому обязательно нужно объяснить малышу, что все в порядке, и не отказываться работать переводчиком, пока это ему необходимо.

Ребенку будет легче разобраться, если каждый из родителей будет говорить с ним на своем родном языке. Постарайтесь сами не смешивать языки, особенно в рамках одного предложения, чтобы потом не услышать от малыша: «Мы до сколько сегодня spielen? До семи oder до zwanzig? *».

Развитие мышления

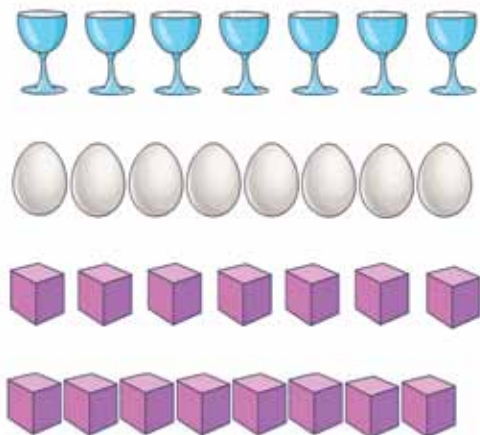
Мышление и поступки ребенка все еще по большей части импульсивны, эмоциональны и нелогичны. Точнее, дети руководствуются логикой «здесь и сейчас». Они могут нарушить запрет, если им этого очень хочется *сейчас*, и их вряд ли остановят соображения о том, что *потом* родители будут ругаться.

Маленький математик

В повседневной жизни, играя и занимаясь обычными домашними делами, дети постепенно на опыте постигают, что такое количество, сложение, вычитание, деление. К 3 годам они уже обычно различают «много» и «один», могут сравнивать количество предметов в двух группах, при необходимости их уравнивать, добавляя недостающие или убирая лишние. (Это легко проверить: положите на одну тарелку 3 конфеты, а на другую — 1 и спросите ребенка, поровну ли разделили угощение.) В этом возрасте дети обычно понимают и используют в речи слова «больше», «меньше», «поровну», «длиннее» и «короче», «шире» и «уже», «выше» и «ниже». Они могут различить и правильно назвать

* Играем; или; двадцать (нем.).

круг, квадрат и треугольник, определить, какой кубик стоит «впереди», «позади», «справа», «слева», «вверху» и «внизу».



Однако мышление у малышей скорее образное, чем логическое, даже когда они манипулируют числами и понятием количества. Поставьте рядом два ряда кубиков, так чтобы между кубиками в ряду было небольшое расстояние, и спросите, где кубиков больше. Ребенок, скорее всего, совершенно правильно ответит, что их поровну. Затем (на глазах у малыша) тесно сдвиньте кубики в одном ряду, так чтобы он стал короче, и снова задайте тот же вопрос. Подавляющее большинство трехлетних детей скажут, что больше кубиков в том ряду, который длиннее, хотя они ясно видели, что никто не добавлял и не убирал кубики. И в этом

заблуждении малыши будут пребывать примерно до 6 лет. Их можно научить, как отвечать правильно, но они вскоре забудут эту науку, поскольку верят собственным глазам, а те говорят им, что в коротком ряду кубиков меньше. Того же результата можно добиться, если взять два одинаковых пластилиновых шарика и один из них вытянуть в колбаску: по мнению детей, там будет «больше пластилина». А если наполнить два стакана одинаковым количеством воды, а потом перелить воду из одного стакана в другой — более высокий и узкий, то в нем мгновенно станет «больше» воды. Впервые эту странность представлений детей о количестве подметил швейцарский психолог Жан Пиаже.

Играйте с малышом в игры, развивающие навыки счета. Можно строить из кубиков высокие башни и длинные заборчики или поезда, не забывая при этом считать кубики. Можно попросить ребенка вынуть из мешочка 1 желудь, 2 желудя, 3 желудя. Можно считать блины, которые печет мама, и раскладывать их по тарелкам. Главное — постарайтесь, чтобы числа и счет наполнились для ребенка конкретным, ясно ощущаемым содержанием.



Если ребенок живет в русскоязычной среде, то все попытки научить его в этом возрасте «говорить по-английски» — напрасная трата времени и денег. Может быть, он и освоит несколько английских слов и песенок, но овладеть языком, который не слышишь каждый день и которым не пользуешься прямо здесь и сейчас, для малыша невозможно.



РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ

Самыми полезными занятиями в этом возрасте будут игры, развивающие творческие способности. Главное — ничего не требовать от ребенка: пусть рисует как бог на душу положит и лепит что душа пожелает. Здесь, как, впрочем, и во всех остальных ваших совместных занятиях, важен не результат, а процесс и эмоции, которые вы переживаете.



Рисование

Все родители с нетерпением ждут, когда ребенок начнет приносить им свои милые и наивные «шедевры». Но как быть, если будущий художник и видеть не хочет бумагу и краски? Не беспокойтесь: дети, начинающие рисовать в 4–5 лет, отнюдь не редкость.

Как заинтересовать малыша рисованием? Детям нужны в первую очередь яркие впечатления. Поэтому потребуются яркая гуашь 3–4 цветов, большой лист бумаги (можно взять цветную) и большое пространство, застеленное газетами. (Художнику и его ассистенту лучше переодеться в одежду, которую не жалко будет выбросить.) Выберите тему, которая связана с недавними переживаниями: «салют», «цветы», «рыбки». (Можно специально сходить с ребенком в зоомагазин или обратить его внимание на самую яркую клумбу.) Предложите малышу намочить ладошку в краске, пошлепать по бумаге и полюбоваться отпечатками. Потом по-

кажите, как рисовать линии пальцем. Можно дорисовывать его кляксам хвостики или лепестки, но только если сам художник не возражает.

Вариантов — великое множество. Можно капать акварелью на бумагу и разглядывать кляксы, водить по бумаге цветными мелками, карандашами и фломастерами, можно рисовать на расстеленном на полу рулоне обоев, постепенно сматывая его с одного конца и разматывая с другого, можно раскрашивать кубики. Можно попросить ребенка закончить ваши картинки: дорисовать кошке усы или щенку — поводок, нарисовать ниточку между воздушным шариком и рукой девочки и т. д. Можно обводить и закрашивать рамки, внутри которых находится какой-нибудь силуэт (например, рамки от мягкого конструктора), или же попрактиковаться на простеньких раскрасках (малыш закрашивает фары и колеса автомобиля, мама — всё остальное). Главное — побольше веселья и выдумки. Но если ваш ребенок так и не проникся живописью, ничего страшного. Возможно, ему придется по душе аппликация или лепка.

Аппликации

Самый простой и творческий способ — создавать коллажи, наклеивая (можно при помощи пластилина) на лист основы пуговицы, кусочки разноцветной бумаги, ткани, фольги. Также можно вырезать картинки из журналов и наклеивать игрушки на елку, пассажиров-зверюшек — в поезд, грибы и цветы — на полянку. Попробуйте наклеить что-то неподходящее (например, чайник на дерево), и пусть ребенок вас остановит.



Очень весело также приделывать на фотографии готовые стикеры из наборов. Добавьте, например, на семейную фотографию жирафа или крокодила. Дорисуйте крокодилу поводок и дайте его в руки ребенку. При желании можно придумать целую историю.

Лепка из теста

Малышу проще сначала лепить не из пластилина, а из специального теста, которое легко приготовить дома. Дети с восторгом наблюдают, как сухая и сыпучая мука после добавления воды превращается в липкий комок, им нравится размешивать тесто.

Соленое тесто

- Соединить 1 стакан муки, $\frac{1}{2}$ стакана мелкой соли и $\frac{1}{4}$ стакана воды.
- Хорошо вымесить. Хранить в холоде, без доступа воздуха (в полиэтиленовом пакете).

Геркулесовое тесто

- Соединить 1 стакан муки, 2 стакана геркулеса и 1 стакан воды. Хорошо вымесить. Если тесто будет липким, добавить еще муки. Можно добавить ваниль, корицу или молотый кофе.

Положите свою руку на руку ребенка и покажите ему, как расплющить комок в блинчик. Потом скатайте блинчик в колбаску, колбаску скрутите в колечко («бублик»). Превратите «бублик» в «сосиску» или в «огурчик»: возьмите пластмассовый ножик, разрежьте колечко, распрямите, нарежьте на кружочки и положите их в тарелку кукле. Кружочки скатайте в шарики, затем шарики слепите снова в большой шар и так далее, пока не надоест. Можно слепить блюдце, положить на него «фрукты» или «сосиски с картошкой» и раскрасить.

Покажите ребенку, что на тесте можно оставить отпечаток ладошки и отдельных пальчиков. Покажите по тесту машину, проведите куклу, а затем рассмотрите, ощупайте и раскрасьте следы шин и куклиных ножек. Пусть кукла спрячется, а игрушечная собачка обнюхает ее следы и отправится на поиски. Фантазируйте!

Лепка из пластилина

Работать с пластилином сложнее, но это полезно для маленьких пальчиков. Попробуйте лепить вместе. Попросите ребенка скатать шарик, покажите, как раскатывать его в колбаску. Еще одна ма-



ленькая колбаска — голова, длинная и совсем тонкая — хвост, четыре шарика — ноги, две лепешечки — уши. Получилась такса. Такса может играть в пластилиновый мячик, прыгать через барьер (карандаш, положенный на два пластилиновых брусочка), для нее можно слепить подстилку и миску с косточкой. Придумайте еще зверушек и птиц и сделайте их вместе. Например, слона, дельфина, бабочку, курочку, сидящую на яичках.

Пластилин предоставляет богатейшие возможности для творчества. Можно смешать вместе несколько кусочков разного цвета, а затем раскатать полученный шарик и сделать коврик с красивым узором. Можно положить несколько лепешек друг на друга и вырезать круглый многослойный торт, слепить тарелку под него, чашки, блюда. Можно из одного слоя вырезать основу для пиццы и украсить ее крупой, маленькими камушками или ракушками. Используя кубик Монтессори, можно выдавить из пластилина геометрические фигуры, обмазать получившиеся штампы краской и «ставить печати» на бумагу.



Рисование и лепка — это не только развивающие, но и расслабляющие занятия, помогающие успокоиться, пережить обиду.



ЛЮБИМЫЕ ИГРЫ

В 2–3 года малыш уже полностью освоился со своим телом, он может ловко бегать, прыгать, лазать, бросать мяч, способен запомнить простейшие правила игры, любимую историю или веселую песенку.

Подвижные игры

Ребенок, который хорошо умеет играть в подвижные игры, — желанный гость на любой площадке. Игры научат его соблюдению правил, терпеливому ожиданию своей очереди, умению смириться с поражением, привьют элементарные понятия о справедливости.

Жмурки с колокольчиком

Обязательно договоритесь, что будете бегать по небольшой территории (начертите на земле круг), чтобы у водящего было больше возможностей кого-то поймать: это особенно важно, если играют дети разного возраста. Игра будет еще веселее, если игроки станут передавать друг другу маленький колокольчик.

Детские городки

Положите на пенек горкой 5–7 шишек и поставьте теннисным мячиком сбить их все на землю.

Гусеница

Дети выстраиваются цепочкой друг за другом, берутся за плечи или за пояс стоящего впереди. По сигналу бегут, причем «голова» гусеницы старается поймать «хвост», а «хвост» — увернуться.



Кривое колесо

Отметьте на земле место, встаньте в 20–50 м от него спиной друг к другу и возьмитесь за руки. Попробуйте, одновременно вращаясь, как в хороводе, добраться до этого места. Чем больше детей в круге и чем быстрее они кружатся, тем веселее получится игра.

Ходит зайка по саду

Начертите на земле круг. Это — огород. Положите в него 10–15 маленьких предметов (шишек или камушков) — это капуста. Играющие (зайцы) становятся за пределами круга. Водящий (сторож) ходит по кругу и напевает: «Ходит зайка по саду, по саду, щиплет травку лебеду, лебеду». Зайцы должны вбежать в круг, быстро схватить капусту и убежать, пока сторож их не поймал.

Король и работники

Ведущий («король» или «королева») садится на стул. Остальные походят к нему. «Здравствуй, король! Нужны ли тебе работники?» — «А что вы умеете делать?» Дети пантомимой показывают, что они умеют (варить суп, забивать гвозди и т. д.), а водящий пытается угадать. (Поначалу лучше заранее обсудить с детьми, что они будут изображать.) Если водящий угадывает правильно, работник срывается с места и бежит, а водящий его догоняет. Можно заранее начертить на земле «дом», где убегающий сможет спрятаться.

Тише едешь — дальше будешь!

Отмечают линию, на которой стоят игроки, на некотором расстоянии от них встает водящий. Он отворачивается и говорит: «Тише едешь — дальше будешь! Стоп!» Когда он произносит «стоп» и поворачивается — игроки неподвижно застывают. Если кто-то из них пошевелился, его отправляют назад, на стартовую линию. Выигрывает тот, кто первым доберется до водящего.

Игры дома

В подвижные игры хорошо играть на улице большой компанией. Но есть и веселые игры, которые подходят для дома. Большинство из них одновременно являются развивающими — тренируют речь, внимание, смекалку.



Винегрет

Играющие садятся в ряд, каждый шепчет соседу на ухо какое-нибудь слово. Затем водящий задает вопросы. Отвечать нужно тем словом, которое тебе прошептали. Например: «Что ты ела на завтрак?» — «Шляпу». Всегда есть повод посмеяться.

Сова летит

Играющие садятся вокруг стола и кладут на него кулаки с отставленным указательным пальцем. Водящий поднимет палец и говорит: «Сова летит!»

Все поднимают пальцы вслед за ним: «Сама летит!» Водящий продолжает: «Голубь летит!» — «Сам летит!», «Галка летит!» — «Сама летит!». «Палка летит!» Кто поднял палец, тот проиграл, так как палка сама, без посторонней помощи, летать не может (заодно объясните ребенку разницу между живыми существами и неодушевленными предметами). Проигравший кладет в шапку фант и временно выбывает из игры.

Дальше можно продолжить так: «Котик бежит! Щенок бежит! Столик бежит!» (и т. д.). В конце игры вытягивают фанты из шапки и назначают, кому что делать: попрыгать на одной ножке, спеть песенку, одну минуту не смеяться (а остальные изо всех сил пытаются его рассмешить).

Почта

Один из игроков изображает почтальона. Он звонит в дверь: «Динь-динь-динь!» — «Кто там?» — «Почта пришла!» — «Откуда?» — «Из города (можно придумать смешное название) Подушинска!» — «А что там делают?»

Почтальон называет какое-нибудь действие. Например: «Едят!» И все начинают изображать пантомимой, как люди едят. Кто первым догадался, как это показать, становится почтальоном и сам придумывает задание.

Море волнуется

Водящий произносит:

Море волнуется раз,
Море волнуется два,
Море волнуется три,
Морская фигура — замри.

Играющие, которые двигались по всей комнате, застывают в красивых позах. Водящий подходит к каждой «фигуре» и «включает» ее, «фигура» делает несколько движений. Это может быть танец или пантомима (например, «Мама за компьютером»). «Фигура», которая больше всего понравилась водящему, занимает его место.



Во многие из этих игр играли в детстве еще наши прабабушки и прадедушки.



ПРОБЛЕМЫ ПОВЕДЕНИЯ

Развивается ребенок — развивается его личность. И иногда это оказывается для родителей неприятным сюрпризом. Ведь взгляды малыша и взрослых порой могут кардинально не совпадать.



Ребенок не хочет слушать книжки

Многие дети в этом возрасте с удовольствием слушают книги и просят маму «почитать еще», особенно перед сном. Но как быть родителям маленьких непосед, которые не могут сосредоточиться и дослушать до конца хотя бы одну сказку?

1. Выберите короткую (всего на 5–6 страниц) и интересную для ребенка историю с красивыми картинками на каждой странице. Желательно, чтобы она была, хотя бы отчасти, связана с жизнью вашего малыша. Если кормили в парке уток — читайте рассказ К. Ушинского «Уточки», если на площадке играли в деревянном домике — сказку «Теремок», если пекли пирожки — «Колобок».

2. Выделите на каждой странице 1–2 главных предложения, составляющих стержень сюжета. Возможно, поначалу вы успеете посмотреть всего пару картинок. Тогда в следующий раз начните с повторения: «Ты помнишь, что испекла бабушка?

Покажи!» (Иногда детям легче показывать, а не отвечать словами.) Когда картинки и текст станут для малыша привычными, двигайтесь дальше. Чтобы заинтересовать ребенка, можно принести игрушки и параллельно разыгрывать сказку. Или купить две одинаковые книжки: одну дать малышу, другую читать самому.

3. Убедитесь, что ребенок вас понимает, с помощью простых вопросов: «Покажи, кто пришел в теремок?», «Покажи, кого встретил Колобок потом?».

4. Если малыша «зацепило», он обязательно захочет послушать сказку снова. Возможно, много раз. Возможно, настолько много, что вам будет плохо от одного вида книжки. И все-таки держитесь. Для ребенка слушать одну и ту же историю сто раз подряд — нормально. Ведь он слушает не ради информации, как взрослые, но чтобы еще раз пережить все те эмоции, которые она вызывает.

5. Читать ребенку можно в любое время, когда он достаточно спокоен и собран, чтобы слушать. Но будет очень хорошо, если чтение сказок на ночь станет ритуалом. Заведите отдельную полочку, и пусть малыш сам приносит книжку, которую хочет услышать.

Ребенок плохо ест

Вы все равно не сможете накормить его насильно. Хотя иногда насилие кажется единственным выходом, на самом деле — это тупик. Ребенок быстро почувствует, что, отказываясь от еды, он самоутверждается, и выберет девиз: «Не отступать и не сдаваться!» Почему у здорового активного малыша нет аппетита? Чаще всего потому, что у него имеются дела поинтереснее.

1. Поставьте на стол поднос с кусочками сыра, фруктов или вареных овощей: ребенок начнет подкармливаться незаметно для самого себя. Минус: придется все время следить, чтобы малыш не лез в поднос грязными руками, не опрокинул поднос, не подавился.

2. Включите мультфильм или поставьте аудиозапись и постарайтесь, пока внимание ребенка поглощено другим, быстро «запихнуть» в него пищу. Минус: это тоже насилие, хотя и мягкое.

3. Успокойтесь, не приставайте к малышу и кормите его, только когда он сам вас об этом попросит. Минус: родителям требуется терпение Будды.

Ребенок плохо засыпает

К сожалению, не существует заклинания, которое заставляло бы маленьких непосед быстро залезть под одеяло, свернуться клубочком и моментально уснуть.

1. Постарайтесь избегать бурного веселья за 1–2 ч до того времени, когда вы будете укладывать спать.

2. Отправляйте ребенка в постель при первых признаках усталости.

3. Определите, наблюдая за малышом, насколько важен для него режим. Некоторых детей пятиминутное опоздание с отходом ко сну или маленькое отступление от ритуала (прочитали не сказку, а стишок; сначала выключили лампу, а потом поцеловали; мишка не ждал в кроватке, его принесли потом) может так расстроить, что они заснут только после скандала. Другие дети больше ориентируются на свое самочувствие, и если вы начнете их укладывать по часам, быстро решат, что это просто такая игра, к которой сон не имеет никакого отношения. Оба варианта поведения совершенно нормальны для малышей: они определяются особенностями формирования их нервной системы. И особенности эти непременно следует учитывать.

4. Выработайте с ребенком ритуал, который навевает на него сон. Обычно в него входят вечернее купание, сказка в кровати, колыбельная (в исполнении родителей или аудиозапись). Пусть малыш сам решит, брать ли в постель мягкую игрушку, нужен ли в комнате ночник.

5. Врачи рекомендуют чистить ребенку зубы с момента их появления, используя мягкие



щетки и детские пасты без фтора. Можно поискать книжки и мультфильмы, которые заинтересуют ребенка этим процессом. Но если малыш не позволяет вам чистить зубы, плачет и скандалит, то лучше пока отказаться от этой процедуры и попробовать позже. Во время подготовки ко сну худой мир однозначно лучше доброй ссоры.

6. Современные психологи разрешают детям время от времени забираться ночью в постель к родителям и спать с ними до утра. Во сне маленький мозг продолжает работать, и ребенок может почувствовать, что ему нужна поддержка. Вполне естественно, что, желая расслабиться и почувствовать себя в безопасности, малыш ищет защиты у родителей.

У ребенка истерики

Вы уже знаете, что сила эмоции у ребенка практически такая же, как у взрослых, а самообладание находится в зачаточном состоянии. В случае конфликта это может привести к истерике. Бывают дети, у которых почти не случается истерик. Но причина тут не в правильном воспитании, а в темпераменте: флегматиков трудно вывести из себя. Большинство же детей в возрасте 2–4 лет достаточно часто устраивают скандалы. (Подробнее о том, какое значение имеют истерики для развития ребенка и как на них следует реагировать родителям, см. с. 33.)



Если у вас нет детской пасты без фтора, то до тех пор, пока ребенок не научится полоскать рот и выплевывать воду, лучше не использовать пасту совсем.



РЕБЕНОК ОТ ТРЕХ ДО ЧЕТЫРЕХ ЛЕТ

Психологически это очень сложный возраст: ребенку предстоит пережить очередной кризис, для чего потребуется много сил.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Как растет ребенок

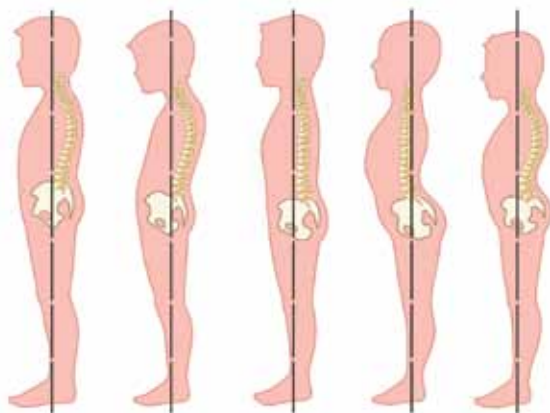
К 4 годам мальчики вырастают до 99–109 см, весят приблизительно 14,5–18,5 кг, а окружность их грудной клетки составляет 51,0–55,3 см. Для девочек соответствующие цифры будут такими: рост — 98–109 см, вес — 13,9–18,2 кг, окружность грудной клетки — 49,3–54,0 см.

На позвоночнике формируются изгибы: как вперед (шейный и поясничный лордозы), так и назад (грудной и крестцовый кифозы). В целом позвоночный столб принимает форму буквы S, как у взрослых.

Начинает формироваться свод стопы: она больше не плоская, как ладошка, а постепенно изгибается для лучшей амортизации и удерживается связками.



Если процесс запаздывает, у ребенка нарушается осанка, ему приходится удерживать спину в непривычном положении, чтобы сохранить равновесие. Результат — неправильное формирование коленных и тазобедренных суставов, позвоночного столба, сосудистых пучков шеи. Впоследствии это может аукнуться болями в ногах, быстрой утомляемостью, частыми травмами, головными болями и т. д. Поэтому так важно сейчас показать малыша ортопеду: пока еще в позвоночнике много хрящевой ткани, он растет, и его неправильное формирование можно остановить и исправить специальными упражнениями или корректирующей обувью.



Профилактика патологий развития костной системы включает соответствующую возрасту физическую нагрузку, прогулки, подвижные игры и полноценное питание. Крайне важно проводить своевременное лечение рахита и ПЭП. Как правило, оба эти состояния не угрожают жизни ребенка и ничем особо себя не проявляют, а потому зачастую родители не уделяют им должного внимания. Однако в результате рахита кости становятся мягкими, позвоночник сильно изгибается вперед в поясничной части, а ноги приобретают X-образную или O-образную деформацию, чему способствует сохранение патологического гипертонуса мышц при недоленной ПЭП. Все это приводит к серьезным нарушениям осанки.

До появления первых постоянных зубов остается еще 2–3 года, но чтобы молочные зубы росли здоровыми, нужно постепенно приучать малыша чистить их дважды в день.

К вопросу о режиме

Одни дети в этом возрасте все еще спят днем, а другие — уже нет. К последним нужно относиться особенно внимательно: они легко могут переутомиться, но поскольку еще плохо улавливают первые признаки усталости, мгновенно переходят от безудержного смеха и беготни к слезам. Постарайтесь в середине дня все-таки отправить ма-

лыша отдыхать: можно просто полежать в кроватке, послушать сказку или аудиозапись, тихо поиграть с мягкими игрушками.

Строгий режим дня нужен далеко не каждому ребенку. Для некоторых детей естественно всё делать в определенное время, и сдвиг на полчаса выводит их из равновесия. Для других, напротив, жить по строгому графику — невыносимо. Они чутко реагируют на перемены погоды, фазы Луны, собственные физиологические ритмы и ориентируются прежде всего на них. Если вы переусердствуете с дисциплиной, то получите вечно усталого, несчастного и капризного ребенка.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

В этом возрасте дети уже достаточно смысленны, чтобы усвоить концепцию соревнований. Главное, чтобы они понимали: состязания — это просто игра. Выигрывать, безусловно, приятно, но и тот, кто проиграл, вовсе не становится от этого плохим или менее любимым.

1 Поставьте 5–7 кеглей на большом расстоянии друг от друга. Нужно пробежать между ними «змейкой» и не сбить их. Постепенно сдвигайте кегли.

2 Нарисуйте мелками на асфальте на расстоянии 30–40 см друг от друга несколько кружков диаметром около 50 см; далее — 2 извилистые линии, длиной 4–5 м на расстоянии 10–15 см друг от друга; потом еще несколько хаотически расположенных кружков и, наконец, 2 параллельные линии на расстоянии 40–50 см друг от друга (чем лучше ребенок умеет прыгать, тем дальше они должны быть расположены). Предложите малышу пройти эту полосу препятствий.

3 Сделайте бабочку и подвесьте ее на нитке. Держите бабочку над головой ребенка, и пусть он ловит ее: сначала правой рукой, потом — левой. Постепенно увеличивайте высоту.

4 Попросите малыша удерживать воздушный шарик, сделав по нему 10 ударов. А теперь пусть он сделает всего 4 удара, но по 2 шарикам одновременно, так чтобы ни один не упал на землю. Постепенно увеличивайте количество ударов. Попробуйте сами как можно дольше удерживать оба воздушных шарика в воздухе: тут придется или очень точно рассчитывать силы, или очень быстро бегать.

5 Проведите на земле черту и бросайте мяч, кто дальше.

6 Научите ребенка подбрасывать и ловить мяч, постепенно усложняя задания:

- подбросить мяч вверх и поймать;
- подбросить мяч и поймать его после того, как он ударится о землю;
- подбросить мяч, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками;
- ударить мячом о землю, хлопнуть в ладоши и поймать его;
- ударить мячом о стену и поймать его;
- ударить мячом о стену, хлопнуть в ладоши и поймать его;
- ударить мячом о стену, дать ему отскочить от земли и затем поймать.

7 Ребенок должен преодолеть расстояние в 5–6 м, сделав как можно меньше шагов (для этого придется шагать как можно шире). А теперь прыгаем на двух ногах. Побеждает тот, кто сделает меньше всех прыжков.

8 Детский боулинг. С расстояния 2–3 м нужно сначала сбить кеглю мячом, а затем прокатить мяч в «ворота», отмеченные двумя кеглями, и при этом не сбить ни одной. Постепенно расстояние можно увеличивать.



Чтобы дети не слишком переживали из-за проигрышей, периодически устраивайте «соревнования наоборот»: кто медленнее всех добежит до качелей, кто больше раз бросит мяч мимо корзины и т. д.



РАЗВИТИЕ РЕЧИ И МЫШЛЕНИЯ

К 4 годам многие дети начинают правильно произносить все звуки родного языка. Стоит ли родителям беспокоиться, если этого не произошло?

Проверим произношение

Чтобы проверить, овладел ли ваш малыш шипящими (ч, щ, ш, ж) и, пожалуй, самыми коварными звуками — «рʙ» и «р», попросите его повторить две скороговорки: «Чижи́к, шу́ка, три ле́ща и́шут фи́шки, тре́пеща» и «Три́дцать три вагона в ряд та́рато-ря́т, та́рахтят». Если произношение хромает, не огорчайтесь. Проконсультируйтесь у хорошего логопеда и выясните, есть ли смысл заниматься сейчас (иногда маленьким детям достаточно трудно справляться с заданиями). И не паникуйте: у вас еще достаточно времени.

Детские неологизмы

В 3 года дети начинают задаваться вопросом: «Что значит это слово?»

В их речи появляются фразы в условном наклонении: «Вот бы сейчас был Новый год». Их восприятие мира усложняется, они начинают понимать разницу между фантазиями и реальностью и постигать всю прелесть фантазий. Ребенок также чувствует, что язык, на котором он

говорит, подчиняется определенным правилам, и соблюдает их порой столь строго, что... ошибается.

Например, мальчик 3,5 года, усвоивший образование множественного числа с помощью окончания -и(-ы), говорит: «Один — это человек, а много — это человеки». Когда же его поправляют: «Не человеки, а люди», он тут же называет младшую сестру: «Маленький людь!»

В этот период в речи детей появляются множество неправильных, но милых словечек. Например, девочка уговаривает родителей посидеть с ней перед сном: «Я же ваша любля!» Другая девочка, перечисляя, что ей нужно, чтобы победить дракона, рассуждает: «Меч и щит у меня есть. Теперь надо еще наспинник, напузник и наручники!» Порой ребенок вкладывает в слова свой, неожиданный смысл. Так, мальчик 4 лет говорит маме: «Ты у меня такая замечательная! Всё-всё замечаешь и все время делаешь мне замечания!»

Со временем ребенок, слыша вокруг грамотную речь, научится понимать нюансы словоупотребления и выучит все исключения. Для этого взрослые должны постоянно разговаривать с малышом. Даже если темы, на которые он желает побеседовать, совершенно вам не интересны, постарайтесь, по крайней мере, терпеливо его выслушать.



Если ребенок спросит, в чем смысл скороговорки про чижи́ка, шу́ку и трех ле́щей, не отмахивайтесь, а ответьте ему, что героям, вероятно, очень хочется сыграть в какую-то настольную игру.

Развитие мышления

Ребенок продолжает разбираться с понятиями пространства и времени. Он уже знает, что такое «очень» и «не очень», «скоро» и «не скоро», «утром», «днем» и «вечером», «зимой» и «летом» и т. д. Но более точно определить время пока затрудняется. Малыш может сказать, играя на площадке: «Мы пойдем домой очень скоро — часов через сто», и это не будет иронией или намеком, что он хотел бы задержаться подольше. Просто в его понимании «часов через сто» обозначает «через какое-то время».

Ребенок осваивает числа: сначала до пяти, потом до десяти, учится считать подряд и в обратном порядке, а также складывать и вычитать в этих пределах. Он сравнивает количество пред-



метов и их размеры, оттенки цвета (темнее — светлее) и звука (громче — тише).

Как все устроено

В мышлении детей все четче проступают контуры прошлого, настоящего и будущего. Ребенок хотя и смутно, но уже понимает, что когда-то он был совсем малышом, а со временем вырастет во взрослого дядю или тетю. Если подобная перспектива огорчает ребенка, нужно утешить его, сказав, что на этот счет пока можно не беспокоиться: он не проснется взрослым завтра утром. Он будет расти постепенно, учиться новому, узнавать интересные вещи, осваивать новые игры (не забудьте упомянуть, что взрослые тоже играют, их жизнь не обязательно скучна и монотонна, они могут заниматься любимым делом), и когда придет его время повзрослеть, это покажется ему самой естественной вещью на свете.

В том же ключе можно ответить на вопрос о смерти, если ребенок его задаст: отношение к ней с возрастом меняется, и взрослые постепенно привыкают к мысли о том, что все имеет свой конец, и начинают радоваться тому, что оставят после себя. «Скорее всего, ты этого пока не поймешь, но у тебя будет еще достаточно времени подумать, когда подрастешь». Не пугайтесь, если от таких мыслей ребенок расплачется или будет время от времени к ним возвращаться, высказывая тревогу, — это вполне здоровая реакция на столь сложную и пугающую информацию. Как правило, дети быстро понимают, что есть много интересных веселых занятий, которым нужно уделить время сейчас, и откладывают осмысление смерти на потом.

Гораздо интереснее вопрос, как зарождается жизнь, почему появляются новые ростки на огороде, цыплята, щенки, люди. В этом возрас-

те ребенка интересуют еще не тайны пола и секса, но откуда непосредственно берутся дети. Вы можете продемонстрировать ему фотографии беременных животных и людей, посмотреть вместе фильмы, где роды у животных показаны как красивое и радостное событие. Расска-



жите, например, что слоны приветствуют новорожденного слоненка, что мать и старшие сестры помогают ему встать на ноги, что вся семья заботится о малыше и защищает его, пока он не превратится в большого сильного слона. Расскажите о птицах, которые высиживают, а потом выкармливают птенцов (только не забудьте упомянуть, что из тех яиц, которые мы едим на завтрак, цыплята вывести не могут). Расскажите о нежной маме-крокодиле, которая в пасти носит своих малышей к воде, и о жабе под названием пипа суринамская, которая вынашивает икринки на спине. Можете поделиться с ребенком своим собственным опытом: расскажите, как вы ждали малыша, как хотели угадать, каким он будет, и как были рады его появлению.



РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ. ЛЮБИМЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ

3 года — это возраст почемучек. Поэтому большинство педагогов, придумывая развивающие игрушки и занятия, уделяют особое внимание именно этим любознательным исследователям.

Монтессори-материалы

В конце XIX — начале XX века итальянский врач и педагог Мария Монтессори разработала для умственно отсталых детей целый ряд игр и игрушек, которые помогали им осознать закономерности окружающего мира, развить пространственное мышление, познакомиться со временем, освоить простейшие математические навыки, развить речь и научиться читать. Позже педагоги пришли к выводу, что все эти материалы очень полезны и для здоровых детей младшего возраста.

Розовая башня. Набор розовых кубиков различного размера, который наглядно представляет малышу различия величины в трех измерениях и помогает ему дифференцировать понятия «большой», «больше», «самый большой»; «маленький», «меньше», «самый маленький».



Коричневая лестница. Набор коричневых прямоугольников, который знакомит детей с понятиями «тонкий», «тоньше», «самый тонкий»; «толстый», «толще», «самый толстый».

Красные штанги. Набор деревянных штанг разной длины, знакомящий с понятиями «короткий», «короче», «самый короткий»; «длинный», «длиннее», «самый длинный».

Блоки с цилиндрами. 4 набора, в каждый из которых входят 9 цилиндров и доски с отверстиями под цилиндры. В I наборе цилиндры различаются по высоте, во II — по диаметру, а в III и IV — одновременно по высоте и диаметру (в III на-



боре диаметр и высота равномерно уменьшаются, в IV — диаметр уменьшается, а высота увеличивается). Подбирая цилиндр, соответствующий отверстию, ребенок учится различать размеры и развивает точность движений.

Другие материалы. Монтессори придумала цветные таблички, которые помогают ребенку научиться различать сперва основные цвета, а затем оттенки. У нее есть также: таблички с различной фактурой поверхности, которые дети ощупывают; таблички и цилиндры различного веса; наборы геометрических фигур; буквы из песчаной бумаги; разнообразные пособия для обучения счету. Особое место занимают пособия, с помощью которых ребенок учится следить за собой и своими вещами в повседневной жизни. Например, рамки с пуговицами, кнопками, молниями, пряжками, шнурками, крючками, булавками и бантами, помогающие детям тренироваться в застегивании одежды.

Все эти материалы образуют развивающую среду, которая, по мысли Монтессори, сама, без давления со стороны взрослых, побуждает детей изучать мир, воздействуя на их природную любознательность. Педагог в системе Монтессори внимательно наблюдает за ребенком и, если малыш просит его о помощи, показывает, как правильно справиться с заданием. Далее ребенок работает самостоятельно, учится методом проб и



ошибок. Полностью развивающую среду Монтессори можно воспроизвести только в детском саду или специальном центре. Однако мы очень советуем родителям купить отдельные игрушки, которые наверняка заинтересуют малыша.

Сюжетные игры

Не менее важны и сюжетные игры, в которых ребенок вовсю упражняет фантазию, играя в одиночку и в компании. Сюжеты могут быть сугубо бытовыми: готовим обед, кормим куклу и укладываем ее спать, посещаем магазин (почту), едем в зоопарк на метро (автобусе), отправляемся на дачу. Их также можно черпать из книг и мультфильмов (война, путешествия, рыцари, волшебники).



Причем для этого вовсе не нужно много игрушек: из наволочки получится отличный плащ волшебника, под стулом можно построить уютный домик для кукол или мягких игрушек.

Почему ребенок играет один

В 3 года многие дети охотно играют в компании сверстников. Однако есть и такие, кто выбирает «параллельную игру» (рядом, но не вместе), игры с более старшими детьми или родителями, а то и вовсе предпочитает одиночество.

Причины могут быть самыми разными.

- **Плохое самочувствие.** Ребенок поправляется после долгой болезни или, наоборот, заболевает. Возможно, он чувствителен к переменам погоды или же растет так быстро, что постоянно ощущает усталость. Необходимы щадящий режим, прием витаминов, общеукрепляющие и закаливающие процедуры.

- **Депрессия.** У детей депрессия случается редко, но помнить о ней нужно, так как она может причинять ребенку настоящие страдания, а распознать ее нелегко. Она возникает после психотравмирующих ситуаций: отлучение от соски или груди, конфликты со сверстниками в детском саду или школе, развод родителей, переезд (особенно в другую страну, где все говорят на другом языке), расставание с дорогим и близким человеком, семейное насилие (причем ребенок вовсе не обязательно должен сам подвергаться насилию: достаточно, если он его наблюдает). Депрессия проявляется повышенной плаксивостью, беспричинными страхами и тревогами, отсутствием аппетита, снижением физической активности и потерей интереса к любимым играм. Требуется вмешательство психолога.

- **Особенности характера.** Робкого и застенчивого малыша пугают шумные дети, медлительного и неуклюжего ребенка не принимают в игру, а гиперактивного, подверженного вспышкам агрессии, наоборот, прогоняют. Малышу должны помочь взрослые, тактично вовлекая его в игру и не менее тактично останавливая, если это необходимо.

- **Тип личности.** Детям-интровертам никто не нужен: обладая богатой фантазией, они могут создать целый мир из песка, камней и палочек. Такие дети устанавливают глубокие и прочные дружеские связи со сверстниками в более старшем возрасте, когда те созреют для душевной дружбы. Родители должны понять, что ничего особенного не происходит: пусть малыш играет и развивается в комфортной для него обстановке. Можно попробовать чаще организовывать для ребенка общение с теми старшими детьми и взрослыми, которым нравится возиться с умными малышами.



Первый в России детский сад, работавший по системе Монтессори, был открыт в 1914 году в Петербурге русским педагогом Юлией Фаусек.

ПРОБЛЕМЫ ПОВЕДЕНИЯ. КРИЗИС ТРЕХ ЛЕТ

От 3 до 4 лет ребенок переживает возрастной кризис, по масштабу и «спецэффектам» очень похожий на подростковый. Это как бы репетиция подросткового бунтарства. Вы наверняка услышите немало советов быть с малышом поостроже и не распускать его. Однако первым делом следует понять, что происходит с ребенком и как вы можете помочь ему.

«Нет!»

Иногда кажется, что малыша подменили. Еще вчера он был смысленным и покладистым, все понимал и с ним легко можно было договориться. Сегодня же на все ваши предложения, зачастую вопреки здравому смыслу, он отвечает: «Нет!» И когда вы предлагаете альтернативу, тоже слышите: «Нет!» «Пойдем гулять!» — «Нет!» — «Ну тогда оставайся дома». — «Нет! Пойдем гулять!»

Иногда это может доходить до смешного. Родителям удается накормить ребенка кашей, только если они оставляют тарелку на столе и приказывают: «Не смей есть кашу! Тебе нельзя! Даже не пы-



тайся!» Малыш порой понимает, что это игра, но не в силах ее прекратить. Однако чаще всего подобное отрицание не смешно, ведь каждая попытка сделать что-то вместе с ребенком дается с боем, причем сам он при этом сильно расстраивается, громко плачет и кричит, падает на пол, стучит ногами. Все это очень утомляет родителей, и они поневоле задумываются о том, что неправильно воспитывали ребенка и избаловали его.

Упрямство

Если же малыш чего-то пожелал сам, он будет настаивать на этом буквально до посинения, причем, скорее всего, сопровождая свои требования криком и слезами. Иной раз нелепость этих желаний просто пугает родителей. Так, например, ребенок мо-

жет требовать, чтобы ему в чашку сначала наливали заварку, потом насыпали сахар, а потом добавляли кипяток, и отказывается пить чай, приготовленный с нарушением этой «китайской церемонии».

Своеволие

Хотя малышу еще часто не хватает силы и координации, чтобы справиться с простейшими бытовыми делами, он уже считает себя вполне самостоятельным, временами даже слишком. Ему трудно достать что-то с полки, надеть куртку, завязать шнурки. Раньше родители постоянно приходили ему на помощь. Теперь же ребенок отталкивает руку мамы: «Я сам!» Это может выглядеть очень мило, но только не тогда, когда вы спешите и у вас нет времени ждать, пока он справится.

Другие проявления

Наряду с этими главными симптомами может проявляться целый букет особенностей, которые делают жизнь родителей еще более «веселой»: строптивость, поведение наоборот, требования постоянного внимания, припадки агрессии, ревность. Но и ребенку тоже нелегко: в этот период у него могут возникнуть нарушение сна, ночные кошмары, заикание, энурез. Бывают дети, у которых симптомы кризиса 3 лет смазаны, у других же он цветет буйным цветом. Это зависит не от воспитания, а от темперамента ребенка.

Смысл и значение кризиса трех лет

В этом возрасте в речи ребенка появляется важное новшество — он перестает говорить о себе в третьем лице и осваивает местоимение «я»: не «Вася пошел», а «я пошел». Малыш понимает, что на свете есть некий «я», которого он может увидеть в зеркале и который обладает свободной волей: желаниями и возможностями для их осуществления. И буквально все проявления данного кризиса — это испытание «я» и прояснение его границ. И отрицание объясняется тем, что ребенок раз за разом выстраивает ситуации, когда его воля противопоставляется воле родителей. Тут важно сознание: «Мама решила так, а я — по-другому». Малыш будет постоянно пытаться испытать новое ощущение — когда ты подчиняешься своей собственной воле.

Что делать?

Нужны ли в данном случае ежовые рукавицы? Сказав ребенку: «У нас не забалуешь!» — мы тем самым дадим ему понять: «Никакого твоего „я“ не существует, ты хороший только тогда, когда хочешь того же, что и мы. Не пытайся настоять на своем — это бессмысленно и приведет только к наказанию».



Дальше события могут развиваться по двум сценариям:

- малыш согласится и позже превратится в безропотного и безотказного взрослого, не видящего своих желаний за желаниями родителей (а потом — супруга и детей) и живущего чужой жизнью ради чужого комфорта;
- ребенок с сильным характером будет пытаться протестовать, защищать себя и бороться с родителями из-за каждого пустяка.

Понятно, что оба сценария неблагоприятны. Где же выход?

1. Признайте логичность желаний и чувств ребенка. «Ты хочешь еще покачаться на качелях. Ты обижен, что я тебе это не разрешаю».

2. Решите, стоит ли быть категоричным в этот раз. Малышу нужно позволять иногда выигрывать, чтобы он не боялся настаивать на своем, когда вырастет.

3. Если вы вынуждены отказать (а такое будет случаться очень часто), не мешайте ребенку горевать. Скажите ему (а точнее себе): «Я понимаю, что ты расстроен. Я тоже огорчаюсь, когда меня отрывают от любимого дела».

Как вести себя во время истерик?

«Да, но зачем вести себя так ужасно? — скажете вы. — Неужели обязательно валяться по полу и бить ногами? Это распушенность». Совсем наоборот — это зародыш самоконтроля. Дети не могут проглотить обиду, как взрослые, им нужно куда-то ее выплеснуть. Бьющийся в истерике ребенок не пытается во что бы то ни стало добиться своего — он уже понял, что это невозможно. Но ему надо выпустить пар. Поэтому не нужно требовать от ребенка, чтобы он успокоился, и нанизывать запрет на запрет, а наказание на наказание. Постарайтесь увести (унести) его в уединенное место и создать комфортную обстановку, в которой он сможет успокоиться сам. И только после того, как малыш выплачет свою обиду, можно спокойно поговорить с ним о том, что произошло и почему вы запретили ему делать то, что ему хотелось.



Говорят, что на $\frac{1}{3}$ желаний ребенка нужно соглашаться, в $\frac{1}{3}$ отказывать, а $\frac{1}{3}$ откладывать на потом. Как и в любой шутке, в этой, бесспорно, есть доля правды.



ПОСТУПАЕМ В ДЕТСКИЙ САД

Большинство детей идет в садик в 3 года. В этом возрасте малыши еще плохо умеют ладить друг с другом, так что редко удается избежать проблем.

Выбор дошкольного учреждения

К сожалению, родители часто лишены выбора и отдают ребенка туда, где есть места. Но по возможности все же следует учитывать ряд факторов.

- **Близость к дому.** Особенно если у вас нет машины: возить малыша по утрам на общественном транспорте очень тяжело.
- **Доброжелательность и профессионализм воспитателей.** Поспрашивайте других мам, обратите внимание на то, какие вопросы вам задаст воспитатель. Если во время вашей беседы к воспитателю подошел малыш со своей проблемой, посмотрите, как он будет ее решать.
- **Размер помещения и чистота в группе.** В тесноте риск заражения воздушно-капельными инфекциями увеличивается.

- **Количество детей в группе.**
- **Наличие в садике медпункта и диетсестры, составляющей меню.**
- **Благоустроенная территория и безопасные площадки для прогулок.**
- **Учебные программы.** Их должно быть не слишком много. Для дошкольников ведущая деятельность — игра. Если руководство садика желает по сильнее загрузить ребенка платными обучающими занятиями, это должно вас насторожить.

Как оторвать от себя рыдающего ребенка

Одна из наиболее частых проблем, с которыми сталкиваются родители и воспитатели: малыш плачет по утрам, когда расстается с родителями. Правда, существуют дети, которые убегают в группу, забыв поцеловать маму на прощание. Но таких, увы, меньшинство. Даже если ребенку хорошо в садике, он все равно может тяжело переживать момент разлуки. Что здесь можно сделать?

1. Следить за режимом: выспавшийся ребенок с большей вероятностью будет пребывать в хорошем настроении.
2. Если малыш легче расстается с одним из родителей, постарайтесь, чтобы именно он отводил его в садик.
3. Иногда ребенку легче уйти «за компанию» — вместе с приятелями.
4. Можно дать малышу с собой любимого мишку, «набитого маминой любовью».
5. Если ребенок никак не хочет отпускать вас, посидите с ним недолго. Можете взять малыша на колени, чтобы он чувствовал вашу поддержку. Но ни в коем случае не развлекайте его: игры будут там, за дверью, через которую нужно уйти.
6. К сожалению, попадают дети, которым тяжело даже в самом лучшем садике. Если малыш постоянно плачет и часто болеет, подумайте, не лучше ли пока оставить его дома, а через год вернуться в садик.

Конфликты с детьми и воспитателями

Разумеется, у каждого родителя ёкнет сердце, когда малыш сообщит, что его обижают. А бывает и наоборот: воспитатели жалуются, что ребенок бьет других детей. К сожалению, обе эти ситуации очень типичны для дошкольников. Как быть?





Чего не следует делать

1. Не верить своему ребенку, говоря: «Ты преувеличиваешь» или «Ты что-то перепутал». Дети тяжело переживают такое недоверие и долго о нем помнят.

2. Не доверять другому участнику конфликта. Выслушав обоих детей, вы скорее всего услышите две разные истории, а воспитатель и вовсе расскажет вам третью. Но это не значит, что кто-то из детей сознательно врет. Просто им (как и многим взрослым) свойственно видеть историю со своей точки зрения.

3. Советовать дать сдачи. Даже если ваш ребенок полностью прав, доказывать свою правоту кулаками не стоит. Дети в этом возрасте еще не умеют рассчитывать силы и учитывать обстоятельства. Удар, нанесенный в неподходящем месте (например, на лестнице или горке), может стать причиной тяжелой травмы.

Что нужно делать

1. Поговорить с родителями обидчика. Но будьте готовы к тому, что они тоже выдвинут претензии. В таких конфликтах редко бывает виновата только одна сторона. Если вы видите хоть малейшую возможность подружить маленьких скандалистов, пригласите родителей другого ребенка погулять вместе, сходить в парк развлечений, а позже — прийти в гости. Это оптимальный выход из положения, когда выигрывают все.

2. Посоветовать ребенку не играть и не общаться с драчуном.

3. Непременно связаться с воспитательницей, ведь из всех взрослых только она присутствует при конфликтах. Поэтому убедитесь, что:

- она сама не провоцирует конфликты или нервную обстановку в группе (не кричит на

малышей, не предъявляет невыполнимых требований, не практикует слишком жестких наказаний, не натравливает детей друг на друга);

- она знает о том, что происходит;
- у нее есть план, как поступать в таких случаях.

Если эти условия не выполняются, срочно свяжитесь с администрацией садика. Если и там ничего не предпринимают для разрешения конфликта, следует обратиться в роно. В такого рода конфликтах страдают все, поэтому постарайтесь найти контакт и привлечь на свою сторону других родителей. Коллективные письма обычно очень действенны.

Почему дети устают

После садика детям часто нужно выпустить пар, что означает (в зависимости от темперамента): побеситься, приставая к родителям, или, наоборот, побыть одному. Не удивляйтесь, что вечером малыш становится непослушным, неуправляемым: он компенсирует то время, которое пришлось провести, подчиняясь внешнему контролю и дисциплине, а заодно, возможно, и проверяет, будете ли вы любить его «плохим». Постарайтесь заняться с ним тем, что он любит, тем, что успокоит его. Можно читать книги, печь блины, играть с игрушками или в настольные игры. Во время таких вечерних занятий можно многое узнать о том, что волнует ребенка.



Шнурки опасны для малышей, которые много двигаются: они развязываются в самый неподходящий момент, на них часто наступают и падают. Лучше надевать в садик обувь на липучках или заменить шнурки бельевой резинкой: та растягивается, когда ребенок надевает обувь, а затем надежно фиксирует ее.

РЕБЕНОК ОТ ЧЕТЫРЕХ ДО ПЯТИ ЛЕТ

В этом возрасте коренастый пухленький малыш превращается в стройного, гибкого и ловкого ребенка, который умеет прыгать на одной ножке, лазать по шведской стенке, играть с мячом, а нередко даже и плавать.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Как растет ребенок?

К 5 годам мальчики достигают роста 106–116 см и веса 16,4–19,7 кг. Окружность их грудной клетки 52–57 см. У девочек эти показатели составляют, соответственно, 102–111 см, 15,4–19 кг и 51,6–56,6 см.

Дети в этом возрасте умеют бегать в течение 2 мин и ускоряться на дистанции 40–60 м; прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед на 2–3 м, перепрыгивая через 4–6 параллельных линий; спрыгивать с высоты 20–30 см; ходить по узкой доске и скамейке; попадать мячом в предметы на расстоянии 1,5 м; бросать мяч вдаль правой и левой рукой на 3,5–6,5 м.

Осваиваем двухколесный велосипед

Если ребенок 4–5 лет еще ни разу не сидел на велосипеде, начинать следует с маленького четырехколесного с приставными колесиками. Седло надо отрегулировать по высоте так, чтобы малыш мог сидя доставать носками до земли, а колесики чтобы были примерно на 5 см выше обода большого колеса и подключались, только когда ребенок заваливается.

Поначалу предпочтительнее ножной тормоз. Ручной небезопасен: при резком торможении велосипед может перевернуться. На руль необходимо закрепить звонок и зеркало заднего вида. Одените ребенка в джинсовые брюки и куртку, чтобы защитить от ссадин. Не помешает и велосипедный шлем. Конечно, сначала малыш будет ездить медленно и серьезные травмы маловероятны, но надо с самого начала приучать его к разумной осторожности. Учиться лучше всего в парке, на ровных грунтовых дорожках, вдали от машин.

Когда ребенок научится крутить педали, трогаться с места, поворачивать и тормозить, можно открутить колесики и дать ему попробовать ездить без них.

Чтобы научить малыша держать равновесие, придется побегать за ним, придерживая велосипед за седло. Родители изобретают всякие хитрые приспособления, чтобы не двигаться на полусогнутых, — закрепляют на седле держатели, обматывают его скакалкой. Но в любом случае обычно требуется 4–5 дней, чтобы ребенок понял, что к чему. Постепенно вы начинаете давать ему стартовый разгон, после чего отпускаете, он проезжает какое-то расстояние и тормозит. Позже малыш научится разгоняться сам.

«Правило маленького слоненка»

Ребенок на двухколесном велосипеде становится очень мобильным. Чтобы не потеряться, научите его «правилу маленького слоненка». Слоны — замечательные родители, они всем стадом защищают малышей от хищников. Для того чтобы оставаться в безопасности, слоненку достаточно не терять родителей из виду. А для этого он должен периодически проверять, видят ли их, и не убегать туда, откуда их не видно, ведь тогда и они тоже не смогут увидеть его.



Велосипед — отличный повод научить малыша соблюдать правила дорожного движения.



ЗАЙМЕМСЯ ГИМНАСТИКОЙ

Упражнения с обручем



1 Встать в обруч, ноги на ширине плеч. Присесть, поднять обруч до пояса, наклониться вправо-влево («как неваляшка»), выпрямиться. Присесть, опуская обруч на пол, — выдох. Выпрямиться — вдох.



2 Обруч в руках, упирается в пол. Поднять обруч вверх, потянуться за ним. Опустить его сначала к плечам, а затем на пол.

3 Стоя на четвереньках, руки в обруче, передвигаться приставным шагом по окружности. Обойти весь обруч. Немного отдохнуть и снова обойти его на четвереньках, но уже двигаясь в другую сторону.

4 Держа обруч перед собой, повернуться сначала вправо, а затем влево. Дыхание произвольное.

5 Толкнуть обруч так, чтобы он покатился по полу. Побежать за ним, догнать и поймать.



Упражнения с мячом



1 Встать, ноги на ширине плеч, мяч держать перед собой в одной руке. Перебрасывать его по дуге из одной руки в другую.

2 Встать, ноги на ширине плеч, руки вперед, мяч перед грудью. Наклониться вниз, вправо, прокатить мяч вокруг правой ноги, делая длительный выдох. Выпрямиться, вдохнуть. Повторить в другую сторону.

3 Встать на четвереньки, мяч перед ногами. Сделать 5–8 шагов вперед, толкая мяч ногами, а затем 5–8 шагов назад, толкая мяч руками.



4 Встать сбоку от мяча и перепрыгнуть через него на двух ногах.

5 Сесть на пол, мяч зажать между ступнями. Опереться правой рукой о пол. Не сдвигая ноги с места, повернуть корпус вправо, левой рукой коснуться пола рядом с правой рукой — выдох. Вернуться в исходное положение — вдох. Повторить в другую сторону.



Упражнения со стулом

- 1** Сесть на стул задом наперед, положить руки на спинку. Развести руки, поворачивать ладонями вверх-вниз — вдох, принять исходное положение — выдох.
- 2** Сесть на стул. Держась за сиденье, поднять правую ногу вверх, вытягивая носок, — выдох. Опустить — вдох. Повторить с другой ноги.
- 3** Встать боком к стулу, опереться на него одним коленом. Руки на пояс. Наклониться к ноге, стоящей на полу, — выдох, выпрямиться — вдох. Можно помогать себе руками. Сделать 3–4 наклона и поменять ногу.
- 4** Сидя на краешке стула и держась руками за сиденье, аккуратно приподняться и сесть на корточки — выдох. Вернуться в исходное положение — вдох.

Мяч хорош тем, что подходит не только для спортивного зала и других закрытых помещений. В не-

го очень весело играть во дворе, в парке, на лужайке или на пляже.



РАЗВИТИЕ РЕЧИ И МЫШЛЕНИЯ

Классическая картинка: ребенка 4–5 лет ставят на стул, чтобы он прочитал стихотворение.

Развитие монологической речи

Маленькие дети обычно хорошо чувствуют ритм и рифму и без труда заучивают длинные стихи, даже не совсем для них понятные. Так, Д. С. Мережковский вспоминает, что в детстве воспринимал строчку из стихотворения М. Ю. Лермонтова «По небу луночи ангел летел» как «По небу, по луночи ангел летел» и был уверен, что *луночь* — это лунная ночь. Но это лишь показывает, насколько уже развиты речь и мышление ребенка, — он с легкостью заполняет непонятное осмысленным содержанием.

Если ребенок расслаблен и никого не стесняется, он любит поговорить, рассказать о том, что с ним происходило интересного. Рассказывать без посторонних подсказок малыш может очень долго и красочно. Играя сам с собой, он часто бубнит себе под нос, комментирует игру, описывая не только действия, но и переживания персонажей. Замечательный русский психолог Л. С. Выготский в своих исследованиях показал, что эти монологи, так называемая «эгоцентрическая речь» (то есть речь «для себя»), — зародыш внутренней речи, которая сопровождает мышление и деятельность взрослых людей. Она используется, в частности, для решения задач в уме, мысленного планирования, запоминания и припоминания. Малыш буквально «думает вслух». Поэтому взрослым не стоит критиковать идеи ребенка, высказанные в та-

ких монологах, а тем более стыдить его, если, по мнению родителей, он говорит что-то глупое или неприличное: мысли вслух, как и мысли про себя, — дело интимное. Вообще, когда ребенок достигает возраста 4 лет, следует научиться уважать его мнение (это не обязательно значит соглашаться с ним, иногда достаточно признать: «Ты так думаешь»), иначе малышу будет трудно выстроить границы, различить мнение родителей и свое собственное и вся автономность, завоеванная с боем в ходе кризиса 3 лет, будет потеряна.

Дальнейшее усложнение речи

Ребенок уже усвоил все грамматические формы русского языка, хотя еще может ошибаться в сложных и незнакомых словах, а также в исключениях. Он пытается объяснить значение слова на своем, примитивном уровне и иногда бывает очень изобретателен. Например: «Надо говорить не молоток, а колоток, ведь им колотят». В таком случае можно рассказать малышу, что действительно было такое древнее слово, которое обозначало деревянный молоток, но позже его заменили на «колотушку». Название же «молоток» произошло от слова «молотить» — сильно бить. Так раньше молотили хлеб — били колосья цепями, чтобы выбить из них зерна. Этому слову родственно слово «молоть», то есть измельчать.

Рассказы по картинкам

Для развития речи в этом возрасте очень полезно составлять рассказы по картинкам.

1. Подберите или нарисуйте картинки, где в изображениях есть какие-то ошибки. Например, дети



купаются летом в речке в шубах, шапках и даже на лыжах; девочка в лесу собирает в корзину маленькие домики, растущие под кустами; доктор из шприца наклеивает на руку малышу картинку; мальчик катается на велосипеде с квадратными колесами; чайник с носиком, повернутым вниз; щенок с тремя ушами и т. д.

Сначала спросите ребенка, что на этих картинках неправильно. А потом, если малыш любит фантазировать, поинтересуйтесь: «А как такое могло получиться?» Например: «Доктор избрал специальный веселый шприц, чтобы дети не боялись уколов»; «Ребята вышли гулять зимой, а добрый волшебник решил пошутить и превратил зиму в лето»; «Это такие специальные домики — их сажают на огороде и поливают, и из них вырастают большие дома»; «Мальчик готовится выступать в цирке»; «Это не чайник, а умывальник»; «За спиной щенка спрятался второй щенок».

2. Существуют большие картины с множеством смешных ошибок, которые нужно обнаружить. Есть и картинки с другими заданиями: найти отличия между двумя изображениями или спрятанные однотипные предметы (например, 15 яблок).

3. Познакомьте малыша с замечательной книгой Николая Радлова «Рассказы в картинках». Подписи сначала не читайте. Пусть ребенок сам догадается, что произошло. Если его версия окажется особенно удачной — запишите ее и подклейте рассказ в книгу.

4. Комиксы несложно сделать самим. Можно придумать увлекательную историю, используя фотографии ребенка, картинки, вырезанные из журналов, наклейки или фотошоп. Темы могут быть как взятыми из реальной жизни: «Мы пошли в магазин», «Мы гуляем на площадке», «Мы идем в цирк», так

и фантастическими: «Мы летим на Луну». Позже, когда малыш научится читать, сделайте под картинками короткие подписи. Вполне вероятно, что эта самодельная книга долгое время будет у ребенка любимой.

Ребусы

Можно предложить малышу поломать голову над простейшими ребусами, предварительно объяснив ему основные правила.

Для тех, кто знает цифры и буквы (но еще не умеет читать)

ЯЯЯЯЯЯ (семья)

100 Г (стог)

100 Л (стол)

СЖОЖ (стриж)

40А (сорока)

ДД (парад)

к(рот) = крот

(стол)б = столб

(рука)в = рукав

г(роза) = гроза

к('роза) = коза

э(кран) = экран

Ребусы с заменой букв

скрипка — скрепка

кулак — кулек

гриб — граб + лист" = грабли

Для тех, кто умеет читать слоги

хло(пушка) = хлопущка

по(душ)ка = подушка

"лиса — "топор" — ги = сапоги

(кот)лета = котлета

уч('веник) = ученик

"бабочка = бочка

вишня" — **"белка** = вилка



Разгадывание ребусов является хорошей подготовкой к чтению.



В 1930-е годы в журнале «Чиж» печатались замечательные комиксы про Умную Машу — девочку, которая неизменно находила выход из любой ситуации.



РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ

Кроме Монтессори-материалов, существуют и другие авторские развивающие игры для дошкольников.

Палочки Кюизенера

Эти разноцветные счетные палочки для обучения детей счету и развития у них математических способностей придумал бельгийский учитель начальной школы Джордж Кюизенер. Они также закрепляют в сознании малышей понятия «больше» — «меньше», «справа» — «слева» — «между», «длиннее» — «короче», «выше» — «ниже». Наиболее простой набор состоит из 116 палочек: 25 белых, 20 розовых, 16 голубых, 12 красных, 10 желтых, 9 фиолетовых, 8 черных, 7 бордовых, 5 синих и 4 оранжевых. Белые палочки — самые короткие, оранжевые — самые длинные.

Вначале можно пользоваться палочками просто как элементами мозаики: выкладывать из них узоры, домики, заборы, дорожки, солнышки, цветы; строить колодцы, башни, пирамиды и т. д. Так ребенок учится (пока неосознанно) различать палочки не только по цвету, но и по размеру и количеству. Затем усложните задания. Например:

1. Построить лестницу из палочек: от самой длинной к самой короткой. Шагая пальцами по ступенькам, сосчитать от 1 до 10 и наоборот.

2. Родители строят лестницу, пропуская палочки. Задача ребенка — вставить пропущенные ступеньки.

3. Продолжить ряд: белая палочка — красная палочка — белая палочка — красная палочка...

4. Разложить на столе несколько палочек, попросить ребенка закрыть глаза и 1 палочку убрать. Он должен угадать, чего не хватает.

Можно просто переставить палочки и попросить малыша восстановить исходную картину. Такого рода задания тренируют память.

5. Найти палочки (сначала одну любую, потом все), которые, например, длиннее розовой и короче фиолетовой.

6. Найти с закрытыми глазами две палочки одинаковой длины. Потом дать ребенку в руки, например, синюю палочку и попросить его найти (тоже с закрытыми глазами) палочку, которая короче, чем синяя. Потом — ту, которая длиннее, чем розовая. И так далее.

7. Положить параллельно друг другу 3 палочки одного цвета, а рядом — 4 того же цвета. Какая фигура получилась шире, а какая уже? Можно придумать много заданий такого типа.

8. Следующая серия задач очень понравится маленьким любителям поездов. Построить из 2 оранжевых палочек поезд. Рядом построить поезд из белых палочек такой же длины. Сколько палочек понадобилось? 2 белые палочки равны по длине 1 розовой, 3 белые палочки — 1 голубой. Можно строить также неодинаковые поезда (на 1 вагон больше или меньше), отцеплять вагон от одного поезда и прицеплять его к другому, чтобы сделать их одинаковыми по длине. Это задание также можно разнообразить до бесконечности.

9. Положить палочки от самой короткой к самой длинной (параллельно друг другу). К этим палочкам пристроить сверху такой же ряд, только в обратном порядке. Что у нас получится? (Квадрат.)

10. Положить фиолетовую палочку между розовой и желтой, оранжевую — сверху, а черную — снизу. Предложите ребенку дать вам аналогичное задание и обязательно пару раз ошибиться, пусть он вас поправит.



Логические блоки Дьенеша

Это мозаика из геометрических фигур, разработанная венгерским психологом и математиком Золтаном Дьенешем для развития логического мышления у детей.

Логические блоки Дьенеша представляют собой набор из 48 геометрических фигур. Они варьируются по:

- форме (круг, треугольник, квадрат, прямоугольник);
- цвету (красные, синие, желтые);
- размеру (большие, маленькие);
- толщине (толстые, тонкие).

Набор также включает в себя 11 карточек, на которых условно обозначены свойства блоков (цвет, форма, размер, толщина), и 11 карточек с отрицанием свойств, например зачеркнутая фигура красного цвета («не красный»).

Блоки можно использовать как материалы для постройки, сортируя их по размерам и цвету: «Мне нужны 2 толстых красных квадрата!»

Можно раскладывать их словно карту и искать под ними картинки. Разложите блоки на ковре, постройте район больших и район маленьких домиков. В каждом районе выложите улицы разного цвета и домики разной формы. А теперь подскажите ребенку, где искать картинку: «Зайчик живет в треугольном домике на красной улице в районе маленьких домиков». Можно составлять «адрес» с помощью карточек.

Можно играть в игру «Третий лишний», спрятав картинку под той фигуркой, которая отличается от двух других.

Можно составлять цепочки из фигурок, похожих по двум параметрам: синий толстый квадрат — синий толстый круг — красный толстый круг — красный тонкий круг и т. д. Пусть каждый возьмет себе 5 фигур, а если у него отсутствует нужная — пусть вытягивает фигурку из банка (на нее нельзя смотреть, но можно ощупывать). Выигрывает тот, кто первым избавится от всех своих фигурок.

Можно играть в лото: использовать в качестве карточек карточки из игры, а вместо бочонков — фигурки.

Возможностей масса, главное — побольше фантазии!

Очень интересны и полезны игры, придуманные замечательными педагогами и многодетными родителями Б. П. и Л. А. Никитинскими: «Сложи квадрат», «Сложи узор», «Уникуб», «Шнуровки» и другие.



«Шнуровки»

Простейшую шнуровку легко сделать самостоятельно. Прорежьте в картонном кружке 2 дырки. Получится фигурка, напоминающая пуговицу. Дайте ребенку толстый красивый шнурок или тесемку (на кончик хорошо надеть скрепку) и покажите, как можно продеть его через дырки, вставив с одной стороны и перехватив с другой. Позже шнуровки можно усложнять: например, «привязать ежику на иголки яблоки» или «повесить на елку шарики». Эти игры развивают мелкую моторику, готовят руку к письму.



Задания, в которых нужно продолжить последовательность, являются важной частью тестов на коэффициент интеллекта (IQ).



Один из секретов эффекта развивающих игр заключается в том, что малыши играют в них вместе со взрослыми. Заодно учатся и родители: общаться со своими детьми и вместе преодолевать трудности.

ВСТРЕЧИ С ПРИРОДОЙ

У развивающих игр есть один недостаток — дети могут сильно уставать от них. Но беде легко помочь, достаточно отправиться на прогулку.

Оглянись вокруг

Если ребенок бежит напрямик к приятелям или на детскую площадку, не стоит его останавливать. Но на пути домой обязательно найдите свободное время и поговорите с малышом о том, что его окружает: «Смотри, какое красивое дерево — все белое от инея»; «Видишь, под снегом спряталась трава»; «Листья уже начали желтеть». Наблюдайте за облаками, придумывайте, на что они похожи.

Летом научите ребенка узнавать хотя бы несколько трав и цветов: одуванчик, ромашку, мать-и-мачеху, ландыш, подорожник. Можно вскопать маленькую грядку и посадить пророщенные во влажной ткани горошины: они всходят даже на самой бедной почве и дают хотя бы небольшой урожай. Если у вас нет своего огорода, напроситесь к соседям на экскурсию и покажите ребенку, как растут морковь и свекла, огурцы и яблоки.

Научите малыша искать в лесу грибы и собирать ягоды. Покажите ему, как шуршать опавшими листьями, собирайте вместе красивые букеты. Если на вашем пути встретятся речка и мостик, поиграйте в любимую игру Винни-Пуха: нужно бросить с моста 2 палочки и посмотреть, какая

из них выплывет первой. Если рядом есть озеро, узнайте, водятся ли в нем рыбы, лягушки или тритоны. Часто на озерах в городе зимуют утки, которые с удовольствием едят хлеб.



Природа в нашем доме

Важно, чтобы удовольствие от общения с природой получали и вы тоже. Если вы любите цветы — научите ребенка поливать их, объясните, как соблюдать осторожность, чтобы случайно не повредить цветок. Можно почитать отрывки из книги Н. Верзилина «Путешествие с домашними растениями».

Если малыш тянется на улице к любой зверушке, вспомните, о каком домашнем питомце мечтали в детстве вы сами. Ребенка можно научить кормить рыбок и птичек, играть с котом или с собакой так, чтобы не пугать их, но ухаживать за ними и отвечать за них он пока еще не сможет. Поэтому, если вы не любите собак, не заводите щенка из тех соображений, что «это полезно для ребенка».

Тем, кто категорически против домашних животных, я советую завести по крайней мере кормушку для птиц. Если птиц начать прикармливать осенью, они привыкнут и будут прилетать всю зиму. Но теперь уже вы не должны забывать о них: не найдя корма в привычном месте, пернатые могут погибнуть. Кормушка за окном поможет ребенку просыпаться по утрам. Ведь всегда приятнее открывать глаза, если увидишь что-то интересное. Заодно малыш научится отличать голубя от вороны, а воробья от синицы. Может быть, вам повезет и вы увидите на своей кормушке снегиря, лазоревку или свиристеля.



Отправляясь в лес, предупредите малыша, что он ничего не должен тащить в рот, пока не покажет вам.



НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ

Вернувшись домой с прогулки, хорошо поиграть и помастерить.

Сделаем игру сами

Есть множество игр, например «Змеи и лестницы», в которых фишки путешествуют по полю, по воле кубика и стрелок то вырываясь вперед, то отступая назад. Такую игру можно купить в магазине, но гораздо интереснее сделать ее самим, всей семьей. На это может уйти несколько вечеров, и это тоже хорошо: ребенок научится делить работу на этапы, начинать с того места, где остановились вчера, продолжать и доводить до конца. Кроме того, игра учит элементарному счету.

Вам понадобятся большой лист ватмана, фломастеры и карандаши, позже — кубик и фишки.

1. Придумайте сюжет (лучше всего, если его придумает ребенок). Он может быть как бытовым («Едем к бабушке в деревню»), так и фантастическим («Едем в гости к доброй волшебнице»).

2. Нарисуйте на листе бумаги исходный и конечный пункты (свой дом и дом бабушки), а между ними — дорожку, состоящую из клеток. Чем младше ребенок, тем меньше должно быть клеток и поворотов на пути.

3. Нарисуйте стрелки, которые переносят фишку на несколько клеток вперед или отбрасывают ее назад. На некоторых полях нарисуйте знак «Пропустить ход». Придумайте объяснения: «Стоим перед слягбаумом»; «Сели на скоростной поезд»; «Дорогу ремонтируют, нужно ехать в объезд». Можно придумывать задания для того, чья

фишка попадает на определенную клетку: «Пугало покажет нам дорогу, если ему расскажут стишок»; «Волшебные ворота откроются, если встать на одну ногу и три раза прокукарекать».

4) Возьмите кубик и фишки (можно использовать маленькие игрушки), садитесь вокруг стола — и играйте.

Морской бой

Это очень полезная игра: она знакомит детей не только с цифрами и буквами, но и с методом координат на плоскости, а также учит «бороться и искать, найти и не сдаваться». Начните с упрощенной версии: поля 5×5 клеток и 2 корабля, каждый из 2 клеток. Первый тур сыграйте в открытую. Постепенно можно увеличивать размеры поля и набор кораблей, чтобы ребенку было интереснее.

Крестики-нолики

Дети наверняка без труда овладеют упрощенной версией игры. Усложните ее: поле 10×10 клеток и цепочки из 4 звеньев. Заполняем поле: кто построит больше таких цепочек, тот и выиграл.

Лиса и гончие

Гончие (4 шашки одного цвета) встают на черные поля на одном конце шахматной доски, а лиса (другого цвета) — в угол на другом. Фигурки движутся по диагонали (можно объяснить, что они прыгают по камешкам, а белые клетки — вода в ручье, куда нельзя ступать). Гончие двигаются только вперед и на одну клетку. Лиса двигается как дамка — по диагонали на любое расстояние. Прыжки через шашки и снимать их с доски запрещается. Задача лисы — прорваться через цепочку гончих.



ПРОБЛЕМЫ ПОВЕДЕНИЯ. БРАТЬЯ И СЕСТРЫ

Рождение второго ребенка может оказаться для малыша серьезным испытанием.

Если вы ждете второго ребенка

Когда ваша беременность будет уже хорошо заметна, старший ребенок, без сомнения, обратит на нее внимание. Если раньше вы не говорили с ним о прибавлении семейства, то сейчас уже откладывать нельзя: то, о чем родители демонстративно умалчивают, часто становится темой для безудержных фантазий.

Здесь трудно давать какие-то советы, все зависит от возраста вашего ребенка, его характера и ваших отношений. Поэтому вам лучше знать, что, когда и как сказать. Главное, помните — даже если ваш старший ребенок уже вышел из дошкольного возраста, все равно при известии о беременности мамы он почувствует себя неуверенно. Для ребенка 2–6 лет может быть актуально чувство соперничества. Он будет беспокоиться, что малыш отнимет у него внимание родителей, что ему придется отдать кровать и любимые игрушки. К тому же старший ребенок может бояться за вашу жизнь и здоровье, а также тревожиться в ожидании перемен. Поэтому малыш может сделаться капризным, а ребенок постарше — дерзким, грубым, неуправляемым. Постарайтесь вытерпеть это — бессознательно он проверяет, любите ли вы его по-прежнему. Убедившись в этом, он сразу успокоится.



Заранее предупредите ребенка, что вам придется уехать на несколько дней в роддом, объясните, с кем и как он будет проводить это время. Постарайтесь представить и рассказать как можно подробнее, как будет протекать ваша жизнь с младенцем. Не приукрашивайте, но и не сгущайте краски — будьте максимально реалистичны.

Вопросы, к которым вы должны быть готовы

Зачем вам нужен еще ребенок? Вам не достаточно меня?

Это похоже на дружбу. Кому-то достаточно одного друга, кому-то их нужно много. Ты можешь дружить с несколькими ребятами, и от этого никто не будет чувствовать себя обиженным или несчастным (а если будет, ему достаточно сказать об этом и это можно будет поправить). Многие люди (в том числе дети) считают, что это очень весело и интересно — дружить компанией. Так же и с родителями. Кому-то нравится, когда у них только один ребенок, а другим — когда их много. У меня были братья и сестры (или я всегда хотел их иметь).

Мы можем отправить малыша обратно в роддом?

Малыш теперь — член нашей семьи, и мы никого не будем никуда отправлять. Понятно, что тебя очень утомляет его плач. Но маленькие дети не могут по-другому сказать, что им плохо. Когда они немного подрастают, с ними становится легче и интереснее. А пока давай подумаем, что мы можем сделать для тебя, чтобы ты чувствовал себя лучше.

Кого ты больше любишь — его или меня?

А тебе нравится, когда тебя спрашивают, кого ты больше любишь: папу или маму? И этот вопрос такой же бессмысленный. Я люблю вас обоих. Только мне сейчас приходится много внимания уделять маленькому, ведь он такой беспомощный. Ты раньше тоже был таким (напомните какие-то случаи из раннего детства, покажите фотографии). Теперь ты многое можешь делать сам (вспомните с ребенком, чему он научился). И я забочусь о тебе, но по-другому: вожу тебя в садик и кружки, читаю тебе книжки, покупаю игрушки. Потом,

когда малыш подрастет, я буду делать это для него, а ты пойдешь в школу, и я буду готовить тебе завтраки, гладить форму, помогать делать уроки, водить на экскурсии.

Я тоже хочу соску (погремушку; чтобы меня покачали).

Тебе нельзя брать соску малыша, это как зубная щетка — ею может пользоваться только один человек. Но я куплю тебе твою собственную. Правда, я думаю, что сосать соску в 4 года не так приятно, как в 4 месяца, но ты попробуй и расскажи мне.

Столь странные просьбы объясняются просто: ребенок видит, как взрослые проявляют свою любовь к малышу, заботятся о нем, и ему хочется почувствовать такую же заботу. Не стоит отказывать или высмеивать старшего, это только убедит его в несправедливости мира. Наоборот, дайте ему насладиться «малышовыми радостями», чтобы он сам понял, что вырос из них.



Разумеется, ваши ответы могут существенно отличаться от тех, что приведены на этих страницах. Главное, постарайтесь быть искренними. Дети великолепно распознают любую фальшь, и вы можете потерять их доверие.

Когда малыш подрастает

Начинаются новые проблемы: малыш ползает, а позже бегает хвостиком за старшим ребенком, хватается его игрушки, лезет в его игры и часто действует на нервы. Конфликтов тут не избежать. Но это не страшно — именно в конфликтах и вырабатываются правила общежития.

1. Если вы хотите быть справедливым, старайтесь относиться к детям по-разному, в соответствии с их возрастом, характером и потребностями. Старайтесь устроить жизнь так, чтобы всем было удобно, и не забывайте о себе.

2. Не требуйте от детей непереносимых выражений любви, но требуйте вежливости. Пресекайте любые попытки решить споры кулаками. «Я вижу, как ты обижен на брата, но у нас в семье не бьют друг друга. Он пока не может понять, что мешает тебе, но его можно отвлечь, так что позови меня на помощь, и я найду для него какое-нибудь занятие».

3. Не ищите виновного, а разводите спорщиков в стороны. Как правило, определить, кто пер-



вый начал, невозможно. Пусть дети посидят в разных комнатах, остынут и успокоятся.

4. Обеспечьте каждому свою территорию. Хотя бы кровать ребенка, полка над кроватью и пространство под кроватью должны быть неприкосновенны для братьев и сестер. Игрушка, которую ребенок берет себе в постель, должна принадлежать ему, и только ему. Каждый имеет право на любимые личные игрушки, пусть они хранятся под кроватью в ящике, помеченном именем ребенка. Большинство игрушек и других вещей домашнего обихода менее «персонифицированы», и дети спокойно могут ими меняться.



РЕБЕНОК ОТ ПЯТИ ДО СЕМИ ЛЕТ

В этом возрасте главная задача родителей — гармоничное развитие будущего школьника.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Как растет ребенок

К 7 годам ребенок в среднем достигает роста 130 см и веса 25 кг. Окружность головы — 60 см. В этом возрасте происходит интенсивный рост костей рук и ног с заменой хрящевой ткани на костную. Одновременно малыш начинает больше времени проводить сидя за столом, поэтому для сохранения осанки очень важны физические упражнения. Также необходимо выработать привычку сидеть за столом прямо (правильно, как ученик) — она очень пригодится в школе. Разумеется, отдыхать и играть можно в тех позах, в которых ребенку удобно.

Идет смена молочных зубов на постоянные: к 7 годам может смениться уже 8 зубов. Очень хорошо, если у малыша выработалась привычка регулярно их чистить. Возьмите за правило 2 раза в год показывать ребенка стоматологу.

Мышцы ребенка тоже растут и увеличиваются в объеме. Однако мелкие мышцы кистей все еще слабые, поэтому до 7 лет не рекомендуется учить детей писать письменными буквами. Можно выполнять специальные подготовительные упражнения, развивающие кисть (пальчиковая гимнастика, штрихование, раскраски).

Дыхание по-прежнему учащенное — до 25 вдохов в минуту. Частота сердечных сокращений также выше, чем у взрослых: 92–95 ударов в минуту (по сравнению с 60–90 у взрослого). Учащенное сердцебиение быстрее доносит до тканей кислород, в котором дети так нуждаются, и способствует усиленному обмену веществ. Однако при

повышенной физической нагрузке и волнении сердце малыша быстро утомляется, и ему требуется отдых.

Ребенок 6–7 лет нуждается в 11–12 часах сна в сутки (включая дневной). В режиме дня обязательно должна быть запланирована прогулка, занятия лучше проводить в утренние часы. Очень полезны закаливающие процедуры: сначала обтирание прохладной (температура от 30 °С до комнатной) водой рук, шеи, груди, живота, спины, ног. Их обтирают отжатым влажным полотенцем, а затем растирают насухо. Позже можно перейти к обливаниям. Первоначально температура воды должна составлять 30–32 °С. Через каждые 3 дня снижают температуру на 1 градус, постепенно доводя ее до 18–19 °С.

Рабочее место ребенка

Рост ребенка (см)	Высота сиденья над полом (см)	Высота края стола над полом (см)
90–99	24	43
100–109	27	47
110–119	32	52
120–129	34	56
130–139	38	62
140–149	41	68



Если вы не можете подобрать подходящие ребенку по росту стул и стол, подгоните взрослую мебель, используя подставку под ноги и подкладку на сиденье.



ЗАЙМЕМСЯ ГИМНАСТИКОЙ

Любую гимнастику нужно начинать с разминки: ходьба, сопровождающаяся взмахами руками и глубокими вдохами-выдохами, затем бег (если места мало — то бег на месте) и, наконец, снова ходьба и восстановление дыхания.

Дыхательные упражнения

1 Встать, ноги врозь, руки на пояс — вдох. Поднести согнутые руки ко рту и «подуть, как ветер»: выдыхая, произносить «у-у-у» как можно дольше.

2 Встать, ноги врозь. Плавнo развести руки в стороны — вдох; затем махом обхватить себя за плечи, резко выдохнуть, сказать: «Ух!»



3 Встать, ноги на ширине плеч. Руки в стороны — вдох. Наклониться, не сгибая коленей, опустить руки и сделать ими движение вперед-назад — выдох. Вернуться в исходное положение.



4 Левую ногу согнуть в колене и, держа ее за щиколотку, сделать 4 подскока на правой ноге. Немного отдохнуть и повторить упражнение, сменив ноги.

5 Встать, ноги врозь, руки на пояс. Поворот корпуса направо — выдох, возвращение в исходное положение — вдох. Затем поворот корпуса налево — выдох, возвращение в исходное положение — вдох. Заканчивается упражнение круговыми движениями корпусом. Дыхание произвольное.

6 Встать, ноги врозь — выдох. Наклон вправо (при этом следует скользить как можно ниже правой рукой вдоль туловища, а левой — до подмышки), голова и туловище прямо — выдох; возвращение в исходное положение — вдох. Повторить то же упражнение, но уже влево.



Эти упражнения помогут восстановить здоровье ребенка после ОРЗ. Их можно выполнять, посоветовавшись с врачом, когда малыш уже идет на поправку. Каждое упражнение следует повторить 6–8 раз.

Упражнения со скакалкой

Каждое упражнение следует повторить 3–4 раза.



1 Правую ногу выставить вперед и поставить ее на середину скакалки; концы натянутой скакалки держать при этом в согнутых руках. Поднимая руки вверх, правую ногу согнуть в колене и тянуть вверх. Повторить то же с другой ноги.

2 Встать, носки врозь. Взять сложенную вчетверо скакалку, руки опустить. Поднять руки со скакалкой вверх, повернуться вправо, вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону.

3 Встать прямо. Скакалку, сложенную вдвое, держать за спиной. Отводя руки назад, подняться на носки — вдох; опуститься — выдох.

4 Встать прямо. Скакалку, сложенную вчетверо, держать за спиной. Отвести руки назад — вдох; наклониться, сделать несколько пружинистых наклонов вперед, опуская скакалку до середины голени, притягивая туловище к ногам, — выдох. Вернуться в исходное положение.

5 Сесть, вытянув ноги вперед. Скакалку, сложенную вдвое, зацепить за ступни и натянуть. Наклон назад, покачаться, пауза. Вернуться в исходное положение.

6 Встать прямо. Прыжки на месте на двух ногах через вращающуюся скакалку.

Упражнения у шведской стенки

Каждое упражнение следует повторить 4–6 раз.

- 1** Встать лицом к стенке на расстоянии 1 шага, ноги врозь. Руки в стороны, ладони вверх — вдох; небольшой наклон вперед, коснуться перекладины — выдох.
- 2** Встать левым боком к стенке, ноги врозь.левой рукой ухватиться за перекладину на уровне пояса, правая — на поясе. Поворот вправо, плавно отводя руку в сторону; затем вернуться в исходное положение. Повторить упражнение, но уже встав к стенке правым боком.
- 3** Встать левым боком к стенке, ноги врозь.левой рукой ухватиться за перекладину на уровне пояса, правая — на поясе. Правая нога — вперед на носок, на пятку, приставить ногу. Поворот. Повторить упражнение, но уже встав к стенке правым боком.
- 4** Встать лицом к стенке на расстоянии 1 шага, ноги врозь. Руками ухватиться за перекладину на уровне плеч. Наклоняться вперед, перехватывая перекладины книзу. Вернуться в исходное положение.
- 5** Встать спиной к стенке. Присесть, разводя колени, касаясь спиной стенки. Вернуться в исходное положение.
- 6** Встать лицом к стенке, руками ухватиться за перекладину на уровне груди, запрыгнуть на самую нижнюю перекладину, после чего спрыгнуть на пол. Темп произвольный.



Если у вас дома нет спортивного комплекса, то упражнения у шведской стенки можно делать на площадке. Чтобы заинтересовать детей, предложите поиграть в балет: после упражнений раздайте им балетные роли и включите музыку — пусть импровизируют.



РАЗВИТИЕ РЕЧИ

В возрасте 5–7 лет большинство детей готовы к тому, чтобы научиться читать. Но этой готовности очень способствуют развитая речь, умение рассказывать, отвечать на вопросы и задавать вопросы самому.

Наблюдения над языком

В 5–6 лет ребенок уже учится владеть языком как инструментом: понимает, что можно сказать грамотно и неграмотно, красиво и некрасиво; узнает, что есть синонимы (слова, которые называют одно и то же, но по-разному), антонимы (слова, имеющие противоположное значение) и омонимы (слова, которые звучат одинаково, но означают совсем разные предметы и понятия). Малыш учится изменять значение слова с помощью приставок, суффиксов и частиц, смысл предложений — с помощью интонации (а позже — знаков препинания).

Игры на обогащение словарного запаса

1. **«Я вижу что-то на букву...»** Задумав какой-то предмет из вашего окружения, вы сообщаете ребенку первую букву. Он пытается угадать предмет. Потом вы меняетесь местами.

2. **Как можно сказать по-другому?** «Дом большой». Как можно сказать по-другому? (Огромный; гигантский; до неба; выше, чем птицы ле-

тают...) «Девочка сказала...» Как можно сказать по-другому? (Произнесла, прошептала, выкрикнула, воскликнула...) Выигрывает тот, кто придумает последнее слово.

3. **Приставки.** Изменяем слово, добавляя приставки. «Бежать — побежать, выбежать, забежать, перебежать, прибежать».

4. **Волшебная палочка.** «Вот тебе волшебная палочка. Я произношу слово, а ты, взмахнув палочкой, уменьшаешь его». «Дом». — «Домик»; «Кот». — «Котик»; «Автомобиль». — «Автомобилик». — «Нет, автомобильчик».

Не забывайте меняться с ребенком местами. В другой раз можно заставить волшебную палочку увеличивать предметы.

5. **«На прогулку мы идем».** Вы отмеряете расстояние в 8–10 шагов и становитесь на старте. Произносите: «На прогулку мы идем, и с собою мы берем... все сладкое». Затем говорите: «Сахар» и делаете шаг вперед. Ребенок тоже должен вспомнить что-нибудь сладкое («варенье» или «конфеты»), после чего он продвигается на шаг вперед. Тот, кто не может назвать слово, пропускает ход. Выигрывает тот, кто первым доберется до финиша.

В следующий раз сладкое можно заменить на круглое, квадратное, треугольное, мягкое, твердое, теплое, холодное, вежливые слова, названия цветов, животных, птиц и т. д.



6. Назови слово. Один игрок бросает мяч другому и называет какое-то местоимение. Второй должен быстро назвать подходящее слово.

«Он». — «Мячик»; «Она». — «Картина»; «Ему». — «Крокодилу»; «У нас». — «У девочек»; «Им». — «Ребятам».



Эти игры великолепно подходят для того, чтобы скоротать время в поездке или, например, в очереди в поликлинике.

Готовим руки к письму

Маленькие ладошки укрепляет пальчиковая гимнастика, которую можно превратить в сказку.

Девочка Аня жила с бабушкой в маленьком домике. *(Ладони под углом, кончики пальцев соприкасаются, средний палец правой руки поднят вверх (труба), кончики мизинцев касаются друг друга, образуя прямую линию.)*

Утром Аня проснулась, умылась *(проводим ладошками по лицу)*, почистила зубы *(водим указательным пальцем у губ)*, причесалась *(расставленными пальцами гладим кожу головы)*.

Проснулась и бабушка и надела очки. *(Большие пальцы правой и левой руки вместе с остальными образуют колечки, которые подносим к глазам.)*

«Я буду готовить обед, — сказала она. — А ты покорми животных». Аня побежала во двор. Там гуляли куры *(локти опираются на стол, пальцы сложены в виде клюва, кисти «кивают»)* и гуси *(предплечье поставлено вертикально на локоть. Ладонь под прямым углом. Указательный палец то опирается на большой, то поднимается, имитируя движения клюва)*.

Петушок увидел Аню и радостно запел: «Кукареку!» *(Ладонь вверх. Указательный палец опирается на большой. Остальные растопырены в стороны и подняты вверх.)*

Аня бросила им пшена. Гуси быстро побежали к ней, размахивая крыльями. *(Ладони повернуты к себе, большие пальцы выпрямлены от себя, переплете-*

ны и цепляются друг за друга; большие пальцы — голова, остальные сомкнутые пальцы — крылья. Помахать ими.)

Куры тоже стали клевать пшено. *(Ладони, сложенные в виде клюва, наклоняются и клюют стол.)*

Аня стала сгребать сено. *(Ладонь вниз, пальчики согнуты, гребут.)*

Нагребла большую копну и пошла в хлев. Там жили коза *(внутренняя сторона ладони опущена вниз, указательный и мизинец выставлены вперед, средний и безымянный прижаты к ладони и обхвачены большим)* и кролики *(пальцы в кулачок; выставить вверх указательный и средний, шевелить ими вверх-вниз)*.

Вредная коза попыталась боднуть Аню *(боднуть ребенка пальцами, сложенными в «козу»)*. Аня погрозила ей *(грозим указательным пальцем)* и положила животным сена.

Прибежали две кошки *(средний и безымянный пальцы упираются в большой, указательный и мизинец подняты вверх и согнуты)*. Аня налила им молока. Кошки выпили *(согнутая рука тычется в другую, сложенную чашечкой, потом руки меняются)* и стали умываться *(руки сжаты в кулаки, имитируем движения лапок)*.

Аня побежала на огород собирать малину. *(Ладони на себя, пальцы переплетаются, а локти разводятся в стороны. Ладони как бы разъезжаются, и между пальцами образуются зазоры. Большие пальцы образуют ручку. Взрослый изображает, что кладет в корзину малину.)*

Потом вернулась домой. Бабушка как раз солила суп. *(Локти опираются о стол, пальцы обеих рук воспроизводят соответствующие движения.)*

«Спасибо, внученька, садись за стол», — сказала она. Аня вымыла руки *(показываем)* и села обедать. Она ела суп ложкой *(показываем)*, а котлеты с картошкой — ножом и вилкой *(показываем)*. Потом пила компот *(показываем)*.

После обеда Аня с бабушкой пекли пирожки с малиной: замесили тесто *(показываем)*, потом раскатали его *(показываем)* и лепили пирожки *(показываем)*.



УЧИМСЯ ЧИТАТЬ

Если родители в 2 или 3 года начинают учить малыша читать, процесс может затянуться на пару лет, тогда как ребенку 5–6 лет, для того чтобы овладеть этим важным навыком, скорее всего, понадобится лишь пара месяцев.

Обучение чтению можно разделить на несколько этапов. Причем на каждом из них малыша подстерегают определенные трудности, которые ему будет сложно преодолеть самостоятельно. И наша с вами задача — помочь ему.

Этапы большого пути

- изучение букв
- чтение слогов
- чтение слов
- чтение предложений и рассказов, понимание текста

Изучение букв

Ребенок может обратить внимание на буквы очень рано, начиная с 2 или 3 лет, ведь они буквально сопровождают нас повсюду: и на улице, и в магазине, и дома. В какой-то момент малыш непременно ткнет пальцем в букву на вывеске и спросит: «Что это?» Обязательно объясните ему: «Это буква А, потому что магазин, где продают лекарства, называется а-а-аптека»; «Смотри, еще одна буква А. Она означает, что здесь находится остановка а-а-автобуса». Если ребенок про-

являет интерес, показывайте ему буквы на кубиках, в книгах, журналах, на упаковках продуктов и т. д. Буквы можно рисовать, лепить из пластилина, а также из теста — соленого или обычного (в последнем случае их можно есть). Вероятно, малыш обратит внимание и на буквы латинского алфавита, ведь их тоже встречается вокруг немало. Объясните ему, что это буквы для других языков.

Если изучение букв вдруг перестало интересовать ребенка, не огорчайтесь и не настаивайте. Значит, на этом этапе для малыша достаточно. Позже он обязательно потребует продолжения и будет запоминать буквы легче и быстрее.

Чтение слогов

Основная трудность при чтении слогов следующая: пока ребенок распознает вторую букву, он забывает первую. Вот почему дети могут правильно назвать все буквы, допустим, в слове «к-р-е-к-е-р-ы», однако на вопрос «А какое это слово?» радостно ответить: «Печенье».

Для того чтобы преодолеть эту трудность, нужно научиться:

1. растягивать звуки;
2. плавно переходить от одного звука к другому.

Овладение первым навыком легко превратить в веселую игру. Предложите малышу угадать, что вы скажете, и протяните: «Ммммуууульльлттииииккк». А теперь пусть он придумает для вас свое задание. Потом обязательно спросите: «Какой звук в этом слове первый? А какой последний?»

После того как вы потренируетесь таким образом в течение нескольких дней, нарисуйте на бумаге буквы большого размера, соединенные перемычкой в слоги. Начните с самых простых слогов: М — А, П — А, К — О, С — О... Теперь покажите малышу, как их читать. Ведите пальцем по первой букве и по перемычке и пойте вместе: «МММММ», а затем скользните пальцем на вторую букву и допойте слог: «МММММААААА». А теперь предложите малышу найти на картинках в букваре слова, начинающиеся с этого слога. Если он не может сделать этого сам, помогите ему: «МММММАААААшина», «МММММАААААма», «ММММММАААААрка».

Если сразу не получилось, не огорчайтесь: на выработку этого сложного навыка может уйти несколько дней, а то и недель. Ничего, дальше будет легче. Отдельно потренируйтесь в чтении слогов, начинающихся с гласных букв и заканчивающихся на согласные: А — П, А — М, О — П и так далее.

Волшебные буквы

Есть в русском языке особые буквы, которые смягчают стоящие перед ними согласные: это буквы «я», «е», «ё» и «ю». Покажите ребенку этот фокус и обязательно потренируйтесь вместе с ним. «Как ты зовешь маму?» — «Ма-ма». — «А как зовет ее маленький котенок?» — «Мя-мя».



Не существует единственного верного или универсального способа научиться читать. Способ, который больше всего понравится вашему ребенку, и будет самым лучшим в вашем случае. Не бойтесь придумывать и опробовать свои собственные приемы и методы — потребности детей индивидуальны.

Односложные слова

От чтения слогов из двух букв легко перейти к чтению односложных слов. Скользьте пальцем по слову и читайте-пойте вместе: «ССССЫЫЫЫРРРРР», «РРРРРРРРРРРРРРР». Можно сделать две коробочки с надписями и предложить ребенку выбрать: что мы будем пить — «ЧЧЧЧАААААЙИЙИ» или «ССССОООКККК»?



Из односложных слов можно составлять простейшие предложения: «Кот мыл нос», «Сын ел суп». Ну-ка, кто придумает больше?

Читаем по слогам

На следующем этапе ребенку нужно научиться собирать слово из слогов. И опять же, это легче сделать в форме игры.

Бросайте ребенку невидимые слоги, а он пусть их ловит.

— Ма! Ши! На! Что поймал?

— Машину.

Слоги можно понарошку «есть».

— Ба! Нан! Что ты съел?

— Банан.

— А теперь накорми меня.

После тренировки вернитесь к чтению пению. Теперь вам уже не нужно долго тянуть звуки, но и читать слоги по отдельности («словно дрова рубим») тоже не стоит. Лучше всего читать как бы речитативом: «Ма-ма мы-ла ра-му», «Му-ха се-ла на ва-рень-е».

Немного поэзии

У русского поэта Саши Черного есть замечательное стихотворение «Скрут», которое вы сможете прочитать вместе. Текст, набранный обычным шрифтом, читает мама, а слова, набранные большими буквами — ребенок.

«Кто живёт под потолком?»
— ГНОМ.
«У него есть борода?»
— ДА.
«И манишка, и жилет?»
— НЕТ...
«Как встаёт он по утрам?»
— САМ.
«Кто с ним утром кофе пьёт?»
— КОТ.
«И давно он там живёт?»
— ГОД.
«Кто с ним бегаёт вдоль крыш?»
— МЫШЬ.
«Ну, а как его зовут?»
— СКРУТ.
«Он капризничает, да?»
(Вместе)
— НИ-КОГ-ДА!..



Читаем всё подряд

Только очень усидчивый ребенок согласится регулярно читать букварь «каждый день по странице» в тот первоначальный период, когда он еще чувствует себя в мире букв не слишком уверенно. Гораздо веселее читать слова, которые встречаются случайно: вывески, надписи на коробках, списки продуктов, которые мы берем с собой, когда идем в магазин.

Сейчас самое время изготовить из фотографий ребенка самодельную книгу. Сделайте под фото короткие и смешные подписи — малышу наверняка понравится.

Хорошо поиграть в «Лесную почту»: разносить конверты с надписями «Белке», «Зайцу», «Лисе». Если хватит фантазии, можно послать письма даже «Столу», «Стулу» и «Телевизору».

Теперь можно двигаться дальше: переходить от чтения отдельных слов к чтению предложений и связанных текстов. На этом этапе почаще задавайте ребенку вопросы «О ком (о чем) идет речь в этом предложении?»; «Что про него сказано?»; «Что он сделал?».

Потом, в свое время, настанет черед букварей и книг, которые вы читали ребенку, когда он был совсем маленьким. Но ни в коем случае не

спешите. Учеба должна быть для малыша не работой, а игрой, удовольствием. Так ему будет легче полюбить чтение. А ведь главная цель родителей сейчас и заключается именно в том, чтобы привить сыну или дочери любовь к чтению.

Если никак не получается

Ребенку очень трудно научиться читать, если его мозг еще окончательно не созрел для овладения этим трудным навыком. У некоторых детей такое созревание затягивается до 7 лет. Но это вовсе не значит, что они умственно отсталые или страдают задержкой развития. Когда они будут готовы к учебе, то научатся читать быстро и легко. Так что просто наберитесь терпения и не спешите. Не следует форсировать события.

Как долго нужно ждать? Если ребенок в начальной школе испытывает трудности с чтением, письмом или математикой, вот тогда обязательно проконсультируйтесь у специалиста.



Когда малыш научится читать короткие рассказы, можно писать ему письма от имени его любимых сказочных героев.



ОБУЧЕНИЕ СЧЕТУ

Будущему школьнику нужно иметь понятие о количестве и уметь оперировать числами.

Раз картошка, два картошка...

Лучший тренинг по математике — чистка картошки. Вы высыпаете в мойку клубни картофеля, можете их по одному и передаете ребенку, считая: «Раз картошка, два картошка...» и т. д. Малыш бросает картофелины в миску, и вы вместе снова пересчитываете, сколько же всего картошек получилось.

Затем вы начинаете чистить клубни, а очищенные опять отдаете ребенку, считая в обратном порядке: «Десять, девять, восемь...» Он бросает их в кастрюлю с водой.

При этом мы постоянно проверяем, сколько картофелин очистили и сколько осталось (вычитание). Если большую картофелину перед варкой нужно разрезать на несколько частей, малыш получит начальные представления о дробях (половина, четверть и т. д.). Если для каждого члена семьи нужно почистить по три картофелины, он начнет изучать умножение. Если часть картошки пойдет на суп, часть — на гарнир, а часть — на салат, научится элементарному делению.



Если вы решили готовить винегрет, обязательно воспользуйтесь случаем и выясните, чего нужно больше: свеклы, моркови или картошки.

Ролевые игры с числами

Математику также хорошо изучать в магазине и в транспорте. Предложите игру в магазин: помогите ребенку расплатиться игрушечными деньгами, разменять их, посчитать сдачу. Если написать на пакетах и коробках «сахар», «соль», «рис», «печенье», малыш заодно потренируется в чтении. Можно также поиграть в «автобус» — поработайте кондуктором, пусть игрушки покупают билеты. Потом вы будете водителем, а в роли кондуктора выступит ребенок.

Тренируем счет

Посмотрите с ребенком мультфильм про «Козленка, который умел считать до десяти». Поиграйте в него. Пусть игрушки садятся на пароход, а козленок их считает. Пароход прибывает на пристань, и игрушки по очереди сходят на берег. При этом комментируйте: «Было десять, одна ушла, осталось девять. Еще одна ушла, осталось восемь». И так далее.

Тренируем сложение и вычитание

1. *Волшебные ворота.* Нарисуйте на карточках точки от 1 до 9 и приколите их к игрушкам. Теперь постройте из кубиков волшебные ворота. Пусть на них появится какое-то число (еще одна карточка или кубик с цифрой), например 7. Пройти через ворота игрушки могут только парами, так чтобы сумма точек на их карточках составила 7 ($1+6$, $2+5$, $3+4$). Какие игрушки не могут пройти через ворота? Потом можно повторить эту игру уже не с точками, а с цифрами.

2. *Дострой поезд.* «У поезда из кубиков 3 вагона. Но начальник станции показывает цифру 7. Сколько вагонов нужно добавить? Теперь поезд может ехать. Вот он доехал до следующей станции, и там отцепили 2 вагона. (Вы отцепляете 3.) Сколько осталось?» Проследите, когда ребенок заметит вашу ошибку.

3. *Отгадай загадку.* «У меня 5 пуговиц. Ты закрой глаза, а я возьму еще несколько. А ты попробуй угадать, сколько я взяла». Теперь очередь ребенка загадывать.

4. *Удивительные кубики.* Вы бросаете 2 кубика с цифрами. Выпадают 2 числа. Выигрывает тот, кто составит и решит больше примеров с этими числами.

Задачи на смекалку

При решении этих задач понадобятся смекалка и чувство юмора.

Рыболов взял с собой 3 мух и поймал 2 рыбок. На следующий день он взял 6 мух. Сколько рыбок он поймает? (Как повезет.)





2 мальчика нашли в лесу 6 грибов. Сколько грибов нашел каждый мальчик? (Не сказано, что мальчики нашли поровну грибов, поэтому неизвестно.)

Катя и Света встретились по дороге в садик. До места встречи каждая из них шла 10 минут. Сколько времени потратили на дорогу обе девочки? (10 минут.)

Петя и Миша имеют фамилии Петров и Михайлов. Какую фамилию имеет каждый из ребят, если Петя на 2 года старше Петрова? (Михайлов.)

Как поставить 4 стула вдоль стен комнаты, чтобы у каждой из 4 стен стояло по 2 стула? (Поставить стулья в углах комнаты. Если ребенок затрудняется с ответом, предложите ему решить эту задачу на практике — можно взять коробку из-под обуви и кубики.)

Приглашая в гости Сашу, Петя сказал: «Ты легко найдешь нашу квартиру. У нас на этаже 3 одинаковые двери, ведущие в квартиры Вороновых, Воробьевых и нашу. Наша дверь не самая левая, но левее двери Вороновых». Какая дверь нужна Саше? Где живут Вороновы и Воробьевы? (Саше нужна средняя дверь. Справа живут Вороновы, а слева — Воробьевы. Решить эту задачу поможет рисунок.)

У капитана корабля 2 брата, но капитан им — не брат. Как такое может быть? (Капитан — женщина.)

2 отца и 2 сына купили 3 апельсина. Стали делить — всем по 1 досталось. Как это могло быть? (Это были дед, отец и сын.)

В комнате горело 5 свечей. Сколько свечей останется, если 2 задуть? (2, потому что остальные сгорят.)

Назовите 5 следующих друг за другом дней, не используя чисел (например, 1, 2, 3...) и названий дней (например, понедельник, вторник, среда...). (Позавчера, вчера, сегодня, завтра, послезавтра.)

Один поезд выехал из Москвы в Санкт-Петербург с опозданием 10 минут, а другой — в обратную сторону с опозданием 20 минут. Какой из этих поездов будет ближе к Москве, когда они встретятся на середине пути? (Поезда будут на одинаковом расстоянии от Москвы.)

В 12-этажном доме есть лифт. На первом этаже живет всего 1 человек, на втором — 2, на третьем — 3 и т. д. (на 12-м — 12). Какую кнопку в лифте этого дома нажимают чаще других? (Первого этажа.)



Можно прочитать ребенку шуточное стихотворение-загадку К. Чуковского про Кондрата, который шел в Ленинград.

ПРОБЛЕМЫ ПОВЕДЕНИЯ. КРИЗИС СЕМИ ЛЕТ

Этот кризис может быть не таким заметным, как в 3 года, но он не менее важен для развития ребенка.

Содержание кризиса

Во время каждого возрастного кризиса дети делают выбор — приобрести полезные для жизни навыки или отступить. В 1 год они выбирают между доверием к миру и робостью, в 3 года — между способностью к самоконтролю и подчинением внешнему (родительскому) контролю, в 6-7 лет — между предприимчивостью, инициативностью и чувством вины за любую нестандартную мысль и поступок. Ребенок словно бы проверяет родителей: какая степень свободы будет ему дозволена и насколько страшным окажется наказание, если он зайдет слишком далеко.

Симптомы кризиса

1. Появление способности оценивать свои поступки, утрата импульсивности, непосредственности переживаний.
2. Установление логических связей между поступками и последствиями. Способность предсказывать последствия.
3. Осознание ребенком разницы между его объективным положением и внутренней позицией, потеря иллюзии всемогущества.
4. Осознание наличия внешних правил и требований, а также свободы выбора: подчиняться правилам или бунтовать против них.
5. Ориентация на общественное мнение, социализация.
6. Понимание своего человеческого своеобразия, ценности своей личности, формирование уважения к себе.
7. Повышение уровня требований, предъявляемых к себе самому.

Вроде бы звучит неплохо, правда? Однако на самом деле все не так лучезарно.

Как это происходит на практике

Ребенок становится манерным, иногда кажется, что он кривляется и издевается над родителями. Он постоянно ставит их авторитет под сомнение: «А воспитательница говорила нам не так». Дети мо-

гут снова, как и в 3 года, начать устанавливать свои ритуалы, только теперь уже обосновывая их тем, что «это так делается». И горе родителям, нарушившим какое-то из формальных правил, особенно если они сами его установили. Ребенок непременно это заметит, и возмездие воспоследует немедленно: «Мама, почему ты сказала „черт“? Это плохое слово. Ты что, невоспитанная?» При этом в компании сверстников дети способны не только шалить, но и совершать по-настоящему плохие поступки. Например, дразнить товарища за то, что он «не такой» — носит очки, или заикается, или толстый и не очень спортивный. Одновременно на занятиях дети могут прочувствованно читать стихи и рассказы о дружбе. То, что происходит между родителями и воспитателями, и то, что происходит в детской компании, когда ребяташки остаются одни, может никоим образом не пересекаться в их головах. И тут бесполезно говорить: «Представь себя на его месте». Ребенок-обидчик именно потому и цепляется к своей жертве, что очень боится оказаться на месте аутсайдера. Ему нужно любой ценой доказать себе и другим, что он — «не такой», он — «правильный», «обычный», «как все».

Еще одна из «прелестей» этого возраста, как правило совпадающая с началом школьных занятий, — возвращение раздражительности, плаксивости, нервозности. Ребятишек буквально захлестывают страхи. Причем к обычным детским (темноты, Бабы-яги, чудовищ, громких звуков, животных) добавляются страхи более взрослого содержания: что-то не успеть или забыть, неправильно ответить, страх, «что все будут смеяться».



Как помочь ребенку пережить кризис

Как же связаны очень полезные навыки, которыми овладевает ребенок в этот период, и его «безобразное» (иной раз кавычки вполне можно убрать) поведение?

Ребенок становится старше и понимает, что жизнь подчиняется определенным правилам, но не все правила четко проговариваются, а иногда взрослые и сами их нарушают, не считая это зазорным. Малыш пытается сформулировать собственные «правила подчинения правилам», и не всё получается у него с первого раза. Из-за того, что он постоянно контролирует и мысленно оценивает свои поступки, его поведение выглядит неестественным, нарочитым, манерным. Окружающий мир, как известно, полон противоречий, а потому родителям следует набраться терпения и подождать, когда ребенок сам все это преодолает.

Разумеется, убрать противоречия не в наших силах. Однако мы вполне можем их смягчить.

1. Сформулируйте для ребенка те требования, выполнение которых строго обязательно. Составьте «Кодекс семьи». Он не должен быть слишком длинным: только основные правила. Повесьте его на стену и... выполняйте сами. Даже если вы опаздываете на автобус, не перебегайте дорогу на красный свет. Иначе дети поймут, что ваши правила — это только слова.

2. Если вы ошиблись — признайте свою ошибку и в случае необходимости извинитесь. Сказав «Я был не прав», вы получаете право говорить ребенку «Ты не прав» или «Мне кажется, что воспитательница была не права».

3. Никогда не отмахивайтесь, если малыш хочет вам что-то рассказать. Родителям, которые в курсе всех дел, переживаний и приключений ребенка, гораздо легче вовремя подать ему совет и прийти на помощь.

4. Следите, чтобы у ребенка всегда была возможность отдохнуть, подвигаться, подурачиться. Играйте и развлекайтесь вместе.

Как предотвратить травлю в детском саду и в школе

1. Не оставайтесь в стороне, независимо от того, кто ваш ребенок — преследователь или жертва. Вред в любом случае наносится обоим: жертва получает урок беспомощности, а преследователь — безнаказанности. Попросите воспитателя внимательно наблюдать за участниками конфликта и при необходимости сразу же вмешиваться.

2. Не давайте жертве советов вроде: «Не обращай внимания», «Преврати все в шутку», «Дай сдачи», особенно если речь идет о коллективной травле — зачастую подобное поведение только усугубляет ситуацию. Лучше пообещайте ребенку поддержку и защиту и выполните обещание: добейтесь того, чтобы администрация обратила внимание на обстановку в группе или в классе; если ничего не получается, подумайте о смене садика или школы.

3. Если ваш ребенок — обидчик, поговорите с ним. Выясните, почему он думает, что может и должен поступать так. Скажите ему, что он ошибается, что он ведет себя глупо и некрасиво, «как совсем маленький, который умеет только задираться». Скажите, что очень расстроены. Извинитесь перед пострадавшим хотя бы от своего имени, но так, чтобы ваш ребенок знал об этом и имел возможность присоединиться к вам.

4. Борьбе с травлей помогает четко выраженная позиция администрации садика или школы: плакаты на стенах, театральные постановки, беседы, занятия с психологом. Требуйте этого у администрации заведения.





Детей 6–7 лет вполне можно в игровой форме обучить простейшим элементам йоги. Это поможет им контролировать свое настроение, владеть собой и одновременно расслабляться, чувствовать себя свободно.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ГОТОВ ЛИ РЕБЕНОК К ШКОЛЕ

Что такое школьная зрелость

Школьной зрелостью называется степень готовности ребенка к обучению в школе.

Она включает в себя:

- оценку физической зрелости ребенка (длина тела не меньше средней стандартной величины, годовая прибавка в росте не менее 4 см, количество постоянных зубов: в 6 лет — 1–2, в 7 лет — 4–5);
- определение состояния здоровья ребенка (в том числе его психологического статуса), проверку остроты зрения, выявление хронических заболеваний, логоневрозов (заикания);
- проверку уровня развития речи, способности понять и правильно пересказать услышанный текст;
- проверку способности работать, не отвлекаясь, в течение по крайней мере 2 мин;
- проверку способности понимать и правильно выполнять задания.

Проконсультируемся у специалиста

Тестирование на школьную зрелость, которое осуществляет детский психолог, можно бесплатно пройти в детском саду или в государственном районном центре социальной помощи семье и детям (он имеется в каждом районе). Необходимо также получить заключение врача-педиатра и логопеда. Желательно провести тестирование 2 раза. Сначала в сентябре–октябре «предшкольного» года, чтобы знать, над чем вам еще стоит поработать (например, позаниматься с логопедом, провести курс лечебной физкультуры), а затем — в апреле–мае, чтобы окончательно определиться с поступлением в школу. Спешить не стоит. В этом возрасте даже за полгода ребенок может сильно измениться, и тогда учеба в первом классе будет даваться ему гораздо легче. Помните: самое главное, чему он должен научиться за первый год, — это не бояться школы и, по возможности, получать удовольствие от учебы. У малыша обязательно должны появиться любимые предметы, любимые учителя, любимые друзья.

Подготовительные курсы

Хорошо, если у ребенка есть возможность посещать подготовительные курсы в той школе, куда он пойдет 1 сентября. Идеально, если занятия будет вести его будущий учитель. Это поможет детям и родителям вовремя понять, что их ждет (ведь еще не поздно изменить свой выбор), какие требования будут предъявляться малышу и насколько трудно будет им соответствовать.

Ребенок выучит «географию» школы, узнает, где находятся его класс, раздевалка, туалеты, столовая, — это поможет ему увереннее чувствовать себя в первые дни. Заодно и мама с папой узнают, насколько учитель и школа соответствуют их представлениям о том, как все должно быть. Идеал вряд ли достижим, но вы поймете, какие недостатки имеются в данном учебном заведении и можно ли с ними мириться.

Если школа не организует подготовительных курсов, подойдут любые. Главный навык, необходимый будущему школьнику, — вовсе не умение читать или писать, а умение хотя бы десять минут сидеть и внимательно слушать учителя и выполнять его задания. И научиться этому проще всего на подготовительных курсах.

Организация учебы первоклассников

Занятия в первом классе проводятся только в первую смену, 5 дней в неделю, по 4 (в сентябре–октябре — по 3) урока ежедневно. Продолжительность каждого урока — 35 мин, с обязательным проведением двух физкультминуток. После второго урока — перемена 20 мин, предназначенная для завтрака. После третьего урока рекомендуется устраивать большую (длительностью 40 мин) перемену, во время которой дети



гуляют или играют в подвижные игры. В феврале для первоклассников организуются дополнительные каникулы, «разбивающие» самую длинную четверть в году — третью.

В первом классе детям не ставят отметки и не задают домашние задания. В первом полугодии контрольные работы не проводятся. Учеников нельзя оставлять на второй год.

Домашнее обучение

Право на домашнее обучение в начальных классах закреплено в российском законодательстве. Школьная программа для детей этого возраста не настолько сложна, чтобы с ней не справился любой образованный человек. Главная проблема в данном случае другая: удастся ли вам и ребенку установить нормальные рабочие отношения, разделить ситуации «учитель–ученик» и «родитель–ребенок». Если вы уверены в себе и приняли решение обучать ребенка самостоятельно, обратитесь с заявлением в районный отдел народного образования. И обязательно найдите единомышленников — других родителей, которые обучают детей дома.



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	1
Ребенок от одного года до двух лет	2
Физическое развитие	2
Развитие речи	4
Умственное развитие	6
Развивающие занятия	8
Любимые игры	10
Проблемы поведения	12
Ребенок от двух до трех лет	14
Физическое развитие	14
Займемся гимнастикой	15
Развитие речи и умственное развитие	16
Развивающие занятия	18
Любимые игры	20
Проблемы поведения	22
Ребенок от трех до четырех лет	24
Физическое развитие	24
Развитие речи и мышления	26
Развивающие игры. Любимые развлечения	28
Проблемы поведения. Кризис трех лет	30
Поступаем в детский сад	32
Ребенок от четырех до пяти лет	34
Физическое развитие	34
Займемся гимнастикой	35
Развитие речи и мышления	38
Развивающие занятия	40
Встречи с природой	42
Настольные игры	43
Проблемы поведения. Братья и сестры	44
Ребенок от пяти до семи лет	46
Физическое развитие	46
Займемся гимнастикой	47
Развитие речи	50
Учимся читать	52
Обучение счету	55
Проблемы поведения. Кризис семи лет	57
Как определить, готов ли ребенок к школе	59

УДК 613.9
ББК 51.8
П 26

«Семейная энциклопедия здоровья»

Первушина Елена Владимировна

ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКА

ОТ ГОДА ДО 6 ЛЕТ

Научно-популярное издание

Ответственный редактор *И. Беличева*. Художественный редактор *Ю. Прописнова*
Технический редактор *Е. Траскевич*. Корректор *Е. Волкова*
Верстка *О. Солодовниковой*
Иллюстрации *О. Дянкиной, Е. Морозова и В. Титова*
Руководитель проекта *А. Галль*

ISBN 978-5-367-02545-3

© ЗАО «Торгово-издательский дом «Амфора», 2015

Первушина Е.

П 26 Здоровье дошкольника: От года до 6 лет / Елена Первушина. — СПб. : ЗАО «Торгово-издательский дом «Амфора», 2015. — 62 с. : ил.