



Хотите узнать больше
о развитии и здоровье ребёнка?
Задайте вопрос на сайте

папашкола.рф

Другие книги серии **ПАПАКНИГА**



Врачи
ДЕТЯМ

190031, Санкт-Петербург,
наб. реки Фонтанки, 89-А
тел./факс +7 (812) 380-30-92
info@vd-spb.ru | врачидетям.рф

ПАПАКНИГА

Развитие ребёнка
от 1 до 3 лет



ВОТ ТАКОЙ Я

Этапы развития

- От 1 года до 1,5 лет – в этом возрасте малыш начинает ходить и говорить, становится самостоятельнее, исследует всё вокруг.
- От 1,5 до 2-х лет – ребёнок проявляет характер, совершенствует приобретённые им ранее навыки.
- От 2-х до 3-х лет – у малыша наиболее активно развиваются логика и мышление.

Папа может

Принимать активное участие в развитии и воспитании малыша.



Физическое развитие

- К 1 году ребёнок должен весить 10,5 кг и иметь рост 75 см.
- На 2-м и 3-м году происходит замедление нарастания массы тела и роста.

Хотите знать, какими должны быть вес и рост у Вашего ребёнка?

Используйте формулу:

Рост от 1 до 3 лет

Вес от 1 до 3 лет

Мальчики $75\text{см} + 6n\text{ см}$

Девочки $75\text{см} + (6n - 1\text{см})$

$n = \text{число лет}$

$10\text{кг} + 2n\text{ кг}$

$n = \text{число лет}$

Папа может

Обратиться к педиатру, если вес и рост ребёнка существенно отличается от нормы.



Зубы

- К 1 году, как правило, малыши могут похвастаться 8 резцами, а прорезывание всех 20 молочных зубов обычно завершается к 2,5-3 годам.

Хотите знать, сколько зубов должно быть у Вашего ребёнка?

Используйте формулу:

Возраст ребёнка (количество месяцев) - 4
4 – константа

Папа может

Приучать ребёнка к ежедневной гигиене полости рта с помощью детской щётки и пасты.



Развитие речи

- В 1 год ребёнок должен произносить 10 простых слов, таких как «папа», «мама», «баба», «дай».
- К 2-м годам словарный запас малыша увеличивается до 200-400 слов.
- К 3-м годам ребёнок знает более 1000 слов, умеет строить простые предложения из 3-4 слов.

Папа может

Расширять словарный запас ребёнка. Четко называйте предметы и людей вокруг, постоянно «озвучивайте» производимые Вами действия, вместе читайте книжки, комментируя картинки.

4



Развитие моторики

- От 1 года до 3 лет у малыша совершенствуются движения рук и координация.
- После 2-м лет ребёнок может подниматься и спускаться по наклонной поверхности.
- В 2-3 года малыш активно бегают.
- К 3-м годам кроха становится более выносливым. Возможны пешие прогулки с ребёнком до 1 км.

Папа может

Научить ребёнка рисовать и лепить – эти навыки способствуют развитию речи и интеллекта.

Раскрась



Психоэмоциональное развитие

- К 2-м годам развитие ребёнка входит в фазу, которая называется «исследователь». Ребёнок интересуется всем, что его окружает. У детей преобладает образное мышление.
- Малыш будет не раз испытывать Ваше терпение, устраивая капризы. Такое поведение связано со становлением личности ребёнка.

Папа может

Стать настоящим авторитетом для своего ребёнка, проводя с ним как можно больше времени и отвечая на все «что?» и «почему?».



Развитие навыков самообслуживания

- С года дети учатся самообслуживанию и правильному поведению за столом.
- К 3-м годам большинство детей могут одеваться и раздеваться с небольшой помощью взрослых, пользоваться детскими столовыми приборами, пить из кружки.
- К 3-м годам Ваш малыш должен уметь пользоваться туалетом.

Папа может

Быть основным примером для подражания малыша. Давайте возможность ребёнку помочь в домашних делах: малыш может подавать инструменты, «готовить» с Вами омлет.



Сон

- После года малыш может спать днём в среднем 2-3 часа и около 10-11 часов ночью.
- Сделать сон более крепким и спокойным поможет соблюдение режима.

Хотите знать, сколько должен спать Ваш малыш? Используйте формулу:

$$\text{Сон после года} = 16 - \frac{1}{2}n$$

$n = \text{число лет}$

Папа может

Стать главной частью «сонного ритуала» малыша: после ванны проведите время с ребёнком, почитайте или расскажите добрую сказку. Это настроит ребёнка на крепкий сон.



Питание

- До 1,5 лет ребёнка надо кормить 5 раз в день. С 2-х лет дети переходят на 4-х разовое питание.
- В рационе ребёнка должны обязательно присутствовать овощи, фрукты, злаки, бобовые, мясные и молочные продукты, рыба.
- Желательно кормить малыша примерно в одно и то же время и не допускать «перекусов».

Папа может

Научить малыша правилам этикета и самообслуживания за столом. Никогда не заставляйте ребёнка есть насильно и не ругайте за неаккуратность.



Физическая культура

- С 1,5 до 2-х лет дети могут делать с родителями утреннюю гимнастику.
- Первые виды спорта, доступные малышам – это плавание, велосипед, игры с мячом, прыжки на батуте, бег.
- С 3-х лет можно учить ребёнка кататься на коньках и лыжах.
- Любая физическая активность на свежем воздухе – залог здоровья вашей крохи.

Папа может

Хвалить ребёнка даже за самые небольшие достижения. Помогите малышу поверить в себя.



Телевизор и компьютер

- Интерес к телевизору, смартфону, планшету и другим электронным устройствам появляется у современных детей в раннем возрасте.
- Разрешайте ребёнку смотреть телевизор не более 20 минут в день и пусть это будут добрые мультики или детские передачи.

Папа может

Быть лучше любого мультфильма и смартфона. Рассказывайте малышу сказки, пойте песенки, устройте кукольный театр или просто погуляйте вместе. Герои экрана не так интересны, как настоящий супергерой папа.



Запреты и наказания

- В возрасте до 2,5-3-х лет запрещать малышу нужно то, что может быть опасно.
- Один и тот же запрет должен действовать всегда и везде.
- Запретов не должно быть слишком много, иначе малыш не сможет их воспринимать.
- Недопустимо кричать и наказывать ребёнка физически.

Папа может

Быть добрым и внимательным. Объясняйте малышу, почему Вы что-то не разрешаете.

Соедини точки по порядку



ПАПЕ НА ЗАМЕТКУ

Творог с морковью

Ингредиенты:

- творог 60 г,
 - морковь 40 г,
 - сахар 50 г.
- К свежему протёртому творогу добавить натёртую на мелкой тёрке морковь, сахар.
 - Перемешать.

Это просто и полезно

Омлет

Ингредиенты:

- яйцо 1 шт.,
 - молоко 50 мл,
 - масло сливочное 3 г,
 - соль.
- К яйцу добавить молоко, соль и взбить.
 - Смесь вылить в форму, смазанную сливочным маслом, и поставить на 10 минут в духовку.