**Растем вместе от 1 до 3 лет**

**Три периода до трехлетия**

В возрасте ребенка от года до 3 лет довольно четко прослеживаются 3 периода. Вы должны обратить внимание на это разделение, поскольку знание возрастных периодов поможет выбрать вам правильную тактику по уходу и воспитанию своего малыша.

Первый период — от года до полутора лет. Ребенок, начавший ходить, становится много самостоятельней, чем раньше; в этом возрасте он — исследователь; он лезет всюду. Набивает себе шишки, и его не удержать. В этом же возрасте ребенок начинает говорить.

Второй период — от полутора до 2 лет. Малыш совершенствуется в обретенных ранее навыках, определяет свое место в среде; вы уже четко прослеживаете проявления его характера.

Третий период — от 2 до 3 лет. Это период наиболее активного умственного развития ребенка.

**Накопление словарного запаса**

Сразу после года ребенок начинает произносить все новые и новые слова. Он еще не скажет вам фразу, да и слова, что посложнее, произносит неправильно, но вы уже знаете, что он имеет в виду. Это период накопления слов, ребенок запоминает слова. И если он долгое время не произносит какое-либо слово, это не значит, что он его забыл. Нет, оно уже отложилось в «ящичке памяти». Ваша задача: как можно больше заниматься с малышом, разговаривать — сопровождать комментариями свои и его действия, по нескольку раз называть незнакомые предметы, объяснять их назначение… Дитя — это ваш храм; что вы в него вложите, то в нем и останется. Его развитие останется с ним навсегда, какие бы ни были жизненные перипетии, умственного развития, знании у вашего ребенка никто не отберет. Основы этого развития, знаний закладываете вы.

В голове у вашего ребенка, как и у всякого человека, уже присутствует некая модель мира. И совершенствовать эту модель ему предстоит всю жизнь; в соответствии с этой моделью строится поведение вашего ребенка, а впоследствии и весь образ жизни. Закладывая в ребенка знания, воспитывая его, вы обогащаете его представления о мире и тем самым очень облегчаете малышу жизнь.

Не огорчайтесь, что ваш ребенок еще только говорит отдельные слова и1 не строит фразы. Это нормально для его возраста. Вы можете убедиться, насколько хорошо он вас понимает. Попросите малыша принести пирамидку, и он принесет ее вам. Скажите положить пирамидку, и он положит.

**Познание окружающего мира**

Едва проснувшись, ребенок выбирается из кроватки. Лежать, как он лежал прежде, уже скучно. Вокруг так много интересного. Не мешайте ребенку познавать мир, не говорите ему на каждом шагу «этого нельзя!», «того нельзя!», «не трогай!» и т. д. Если чего-то ребенку, действительно, нельзя, например, играть с папиной зажигалкой, то, значит, зажигалка не должна попадаться ребенку на глаза.

Все, что ребенок видит, он непременно хочет потрогать, подвигать, перевернуть — посмотреть, что будет. Помогите ему в его исследованиях, поучаствуйте. Заодно будете держать его исследования под контролем. Если ребенок хочет забраться в шкаф, забирайтесь с ним в шкаф, хочет повытаскивать ящики стола, вытаскивайте ящики стола. Ребенок — полноправный член вашей семьи; он тоже хочет знать, где у вас что лежит. Его время дорого; взрослый человек не способен обретать столько знаний за единицу времени, сколько может ребенок. Поэтому должно быть обидно, если ребенок теряет время, слыша очередное «нельзя!»

Малыш все меньше спит и все больше бодрствует. Днем он спит только один раз — в послеобеденное время. Чем же он занят во время бодрствования? Конечно же, играми. Ребенок в этом возрасте способен играть не только с игрушками, но и со всеми предметами, попадающими ему в руки: с тарелками, с молотком, с часами, с кошельком и т. д. Вы понимаете, что не все предметы подходящие для игр, но не спешите отнимать их у малыша — нужно же ему обретать кое-какие практические навыки, нужно знакомиться с миром предметов.

Ребенок приобретает навыки тем быстрее, чем больше новых предметов попадается ему в руки. Дайте ребенку книгу, которую читаете, и научите обращаться с ней аккуратно. Ваше дитя довольно быстро приспособится перелистывать страницы. Дайте малышу чашку и кубик, и малыш порадует вас умением ловко вкладывать кубик в чашку. Задумайтесь над тем, какие новые практические навыки вы могли бы воспитать в своем ребенке.

**Падения, падения...**

Кроме постижения мира, ребенок, после года быстро постигает премудрости ходьбы. И, конечно же, часто падает. А вы всякий раз бросаетесь к нему на помощь. И поступаете неправильно. Еще А. М. Горький говорил своему сыну: «Падая и поднимаясь, ты растешь, мой мальчик»… Не переживайте, что ребенок часто падает; он не сильно ушибается, поскольку еще слишком легок; и переломы ему не грозят (косточки его, содержащие много органики, очень гибки). А поднимаясь, малыш развивает, тренирует мышцы. Во время падений, как во время любого движения, развивается и совершенствуется чувство равновесия (задействуется вестибулярный аппарат), ребенок набирается опыта в плане ориентации в пространстве.

Ребенок упал. Пусть поднимется сам. Ваше неучастие в этом имеет; большое воспитательное значение. Ребенок должен привыкнуть сам справляться со своими трудностями. Не то он в будущем будет постоянно оглядываться на вас, ожидая помощи.

Единственное, что от вас требуется, это поддерживать ребенка морально, словом. Если малыш разнервничался, успокойте его, ободрите. Умейте поддержать хорошее настроение. Но не сюсюкайте. Разговаривайте с ребенком, как с одним из взрослых.

**Ваш ребенок учится есть самостоятельно**

По своему развитию вполне способен сам управляться с ложкой. Если он еще не ест самостоятельно, активизируйтесь в этом направлении. Некоторые дети способны пользоваться ложкой уже до года.

Что нужно делать, чтобы ребенок поскорее научился есть сам? Ничего особенного не нужно. Только не делайте из ложки запретного предмета. Если ребенок схватил ее, пусть поиграет с ней, пусть изучит. Он уже знает назначение ложки и, подражая вам, попробует ее использовать. Первые попытки, конечно, будут неудачными, но малыш быстро освоит науку. Вы же будьте терпеливы, не браните ребенка, если он слишком вывозится в каше. К 15-месячному возрасту большинство детей вполне осваиваются с ложкой и владеют ей, если не виртуозно, то во всяком случае достаточно уверенно, чтобы обходиться при еде без вашей помощи.

Вы заметили, что ваш ребенок склонен позабавиться за столом и отвлекается от еды или начинает баловаться едой. Попробуйте пресекать эту нехорошую манеру поведения следующим образом: заберите у ребенка еду, спрячьте тарелку. Точно так же поступите и в следующий раз. Ребенок быстро сообразит, что баловство ему не на руку.

**Игры в воде**

Имейте в виду, что от года до полутора лет дети становятся «водяными». Вы и раньше замечали, что ребенку доставляет огромное удовольствие каждое купание — как он плещется, как смеется… А теперь малыша так и тянет к воде. Что ж, создайте ему условия, пусть поиграет игрушками в теплой воде. Это можно устроить дома в ванной комнате, или на даче — на зеленой лужайке поставьте пластмассовый таз, или в саду — на солнышке. Воды много не наливайте. Бросьте в воду несколько игрушек, с ними — пару пластмассовых чашек. Пусть малыш переливает из пустого в порожнее (как раз тот случай, когда это хорошо). В магазине «Детский мир» вы можете встретить очень полезную игрушку — маленький надувной бассейн с пластмассовыми рыбками. Лучше использовать такой бассейн для забав ребенка; этот бассейн выгодно отличается от тазика тем, что не перевернется, если нажать на край, то есть ребенок не выльет на себя воду.

**Игры в песочнице**

В этом же возрасте — от года до полутора лет — ребенок очень любит играть в песке. Впрочем, тяга к леску сохранится еще долго. И вы должны это учитывать. В городских условиях песочницу найти не проблема, да бывает песок в таких песочницах оставляет желать лучшего — то он с какой-то пылью, то с мусором, — иными словами; подобран без любви… Если у вас есть возможность, организуйте привоз в ближайшие песочницы хорошего мелкого песка. Многие дети вам будут благодарны. В сельской местности или в дачном поселке с песком и вовсе не должно быть сложностей… Пусть папа не поленится, сколотит из бросовых досок песочницу у себя на дачном участке, пусть наполнит ее чистым желтеньким песком. Это будет счастье для вашего малыша: целыми часами он может быть занят играми с песком; вы и не услышите ребенка, пока он не захочет есть.

**В вашем доме живет собака**

Если вы соответственно ухаживаете за собакой, если уверены, что через собаку не передастся ребенку какая-нибудь инфекция, то это не опасно. И вы сами об этом знаете. Но все-таки будет разумно, если собаку вы будете держать в некотором отдалении от малыша.
Нередки случаи, когда у детей бывает аллергия на шерсть домашнего животного.

Некоторые родители в стремлении привить ребенку любовь к животным спешат наполнить дом птичками, черепахами, кошками, собаками, даже заводят экзотических животных. Если вы еще никого из животных не завели, то и не заводите, пока ваш ребенок мал, пока его организм не в состоянии бороться с инфекцией так же успешно, как организм взрослого человека.

**Покупаем игрушки соответственно возрасту**

Необходимо помнить, что ребенок играет только в те игры и теми игрушками, до которых созрел внутренне, до уровня которых поднялся. Если вы купите ребенку 1,5-2 лет набор фломастеров 24 цветов и роскошный альбом для рисования, то ничего хорошего из этого не выйдет. Понятно, всякий родитель хочет видеть в своем малыше вундеркинда, но вундеркинды — слишком редкое исключение. Малыш распишет вам не только альбом, но и обои на уровне своего роста. И придется делать ремонт. Ребенок повырывает из альбома все листы, скомкает и будет гонять по комнатам. А вы будете огорчены.

Покупайте ребенку игрушки, соответствующие возрасту. Если же хотите купить что-то заранее, то, пожалуйста — покупайте. Но спрячьте подальше до поры, до времени. Когда ребенок подрастет, все пойдет в ход.

**Ребенок начинает одеваться сам**

В возрасте 1,5-2 лет многие дети вполне способны сами раздеться. Но одеваться самостоятельно у них еще не получается. Нет специальных методик, как поскорее научить ребенка одеваться. Для этого необходимо время. От вас требуется немногое: когда вы одеваете ребенка, делайте это неторопливо (вообще все ваши действия по отношению к ребенку должны быть неторопливыми: ребенок учится, прослеживая ваши действия; наблюдая ваше спокойствие, ребенок и сам спокоен). Можно сопровождать процесс одевания комментариями: сначала надеваем это, затем то...

Случается, что дети закапризничают и не хотят одеваться, либо, наоборот, раздеваться. Как быть в таком случае? Настаивать, доводить дело до скандала?

Надо попробовать отвлечь, ребенка чем-нибудь, и пока он будет «переваривать» новую информацию, сделать свое дело.

**Шкафы и их содержимое**

Ребенок от 1,5 до 2 лет очень подвижен. Он всюду лезет, открывает шкафы и выбрасывает из них одежду, предметы, хозяйничает в папином письменном столе, если попадается что-то хрупкое, ненароком сломает. Как с этим быть? Запрещать или все позволять?

Запрещать не следует. Ребенок подвижен — это так и должно быть. Но и не надо все позволять. Чтобы вам не приходилось нервничать, все предметы, какие ребенок может сломать или какие могут причинить ему вред, уберите подальше — на шкаф, на стенку, на полку, а лучше вообще спрячьте, чтобы не искушали вашего малыша. Шкаф и письменный стол закройте на ключ, а ключ уберите. Или загородите проход к столу стулом, креслом.

Ребенок в этом возрасте любит все выбрасывать из ящиков шкафа. Ребенок проявляет естественное любопытство, он должен удовлетворить жажду познания. Ему ведь давно надоели игрушки, а смотреть часами на однообразный рисунок обоев — кому это интересно?.. Найдите время, поучаствуйте в исследованиях вашего малыша: выдвиньте нижние ящики шкафа, достаньте вещи, пусть ребенок их рассмотрит. Пользуясь случаем, за игрой вы можете навести в этих ящиках порядок (раньше ведь все руки не доходили). И ребенку интересно, и хозяйству польза. Так — методично, с ревизией — вы можете заглянуть во все уголки, куда давно не заглядывали.

**Ваш ребенок разговаривает**

В полуторагодичном возрасте вы можете ждать от ребенка первых фраз. Чем больше и чем яснее вы с ним разговариваете, тем быстрее ребенок научится самостоятельно строить фразы.

Когда вы разговариваете с ребенком, не упрощайте слов, не коверкайте их, избегайте жестикуляции (любую мысль можно выразить словами). Не копируйте языковых неумелостей своего ребенка. И не насмехайтесь над ним, не передразнивайте.

Вашему ребенку уже 2 года, а он еще плохо говорит, опускает букву «р», заменяет букву «с» и т. д., плохо строит фразу да и фраз тех раз-два — и обчелся. Между тем соседняя девочка в два года щебетала, как птичка, и разговаривала с мамой вполне взрослым языком (вообще опыт показывает, что в раннем детстве девочки в речевом развитии несколько опережают мальчиков; со временем эта разница исчезает).

Вероятнее всего, вы напрасно паникуете. Не все дети начинают говорить одновременно. Пройдет немного времени, и ваш малыш нагонит соседскую девочку. Но на всякий случай вы можете встретиться с логопедом. Даже если он не назначит вам занятий, он может дать несколько полезных советов.

**Период «повышенной подвижности»**

От 1,5 до 2 лет, когда ребенок чересчур подвижный, но не совсем еще ловкий, когда он в каждые пять минут «выдает» вам повод его поругать и даже нашлепать, будьте терпеливы. Окриками и руганью вы воспитаете чувство постоянной вины в ребенке со всеми исходящими из этого чувства комплексами.

Очень подвижный ребенок — это хорошо. Если ваш ребенок тихо сидит в углу и не дает вам повода погрозить ему пальцем — и так час за часом — это ненормально. Обратите внимание, не заболел ли ваш малыш.

**Вашему ребенку уже два года**

В возрасте после 2 лет ребенок становится менее активным в движении, но более общительным. Он пополняет свой словарный запас, много спрашивает, повторяет слова, как эхо, охотно идет на контакт с окружающими, разговаривает со всеми, кто его окружает, и даже с неодушевленными предметами.

Ваша задача: побольше говорить с ребенком; для этого вы должны всегда найти время. Также позаботьтесь об обществе для вашего ребенка. Всякий человек развивается в общении: чем больше общения, тем больше и развития. Если ваш ребенок посещает ясли — хорошо; общения ему хватает, есть на ком «заточить» свои разговорные способности. А если ребенок «домашний», тогда найдите ему круг друзей. Желательно, чтобы круг был примерно одного возраста.

Вы увидите, каких успехов ребенок добьется в языке.

В возрасте от 2-2,5 лет ребенок уже бегает. Причем бегать он может и оглядываясь, и глядя по сторонам.; По этой причине повышается опасность травмы: Если ребенок разбегался по квартире (а квартиры не; у всех отличаются просторностью), будьте начеку. А лучше создайте ребенку условия — чтобы он мог побегать, сжечь лишнюю энергию, поупражнять мышцы. Освободите для подвижных игр коридор, почаще выводите малыша на улицу.

Как и прежде, ребенок многие навыки обретает, подражая вам и окружающим его близким. Используйте это. Пусть ребенок постоянно видит, чем вы заняты. Вы стираете — пусть и малыш поучаствует, вы наводите порядок — пусть и он сложит в уголок свои игрушки. Ради забавы «покормите» вместе с ребенком куклу.

Покупайте ребенку побольше ярких с хорошими рисунками книжек. На рисунках все должно быть приятно. Рассказывайте ребенку, что изображено на рисунках, какие действия происходят. Он будет слушать очень внимательно. Заодно обучайте малыша бережно относиться к книжкам не рвать их, не мять. Некоторое время спустя пускай ребенок сам расскажет по картинкам, что на них изображено. Если он не может, повторите рассказ.

**Начался «период вопросов»**

Вы уже почувствовали, что началось время бесконечных вопросов. Через это испытание надо пройти. И готовьтесь к тому, что кончится оно не скоро. С терпеливостью, достойной похвалы, отвечайте на все вопросы ребенка. Не отмахивайтесь «мне некогда!», «отстань!» — этим вы совершаете большую ошибку. Всегда помните, что для ребенка 2-2,5 лет вы едва ли не основной источник знаний. И все слова, которые он знает, — ваши слова. И все выражения, какие он использует, — ваши выражения.

Вы,бываете, устали или по какому-либо поводу раздражены, а тут еще ребенок со своими бесконечными вопросами. Владейте собой, владейте ситуацией… Ребенок, показывая на телефон, спрашивает: «Что это?» Вы должны не только сказать название предмета, но и объяснить, для чего он служит. Это очень расширяет кругозор ребенка.

В 2,5 года ваш ребенок должен знать до 300 слов. Если учитывать, что это запас слов среднестатистической домохозяйки, то, согласитесь, для ребенка совсем не плохо. В ваших возможностях этот запас слов пополнять и дальше. Когда ребенок вырастет, он вам только спасибо скажет.

**Ваш ребенок общается с другими детьми...**

Когда вы выводите своего малыша «в люди», когда он играет с другими детьми, приглядывайте за ним. Маленькие дети бывают агрессивны, они большие собственники. И если кто-то покушается на их игрушку, могут вполне выйти из себя и устроить потасовку.

Если вы замечаете, что ваш малыш плохо ладит со сверстниками и постоянно оказывается в конфликтных ситуациях, постарайтесь помещать его в общество детей более старших, которые уже играют с другими игрушками и которые в силу более развитого интеллекта уступчивее младших детей. Общество более старших детей удобно и потому, что они не устали еще отвечать на бесчисленные «почему?» вашего ребенка и охотно разговаривают с ним на интересующие их темы. В своем развитии младший ребенок начинает тянуться за старшими, он становится вагончиком, который подсоединяют к паровозу.

Иногда за шумными подвижными играми ребенок перевозбуждается. И тогда ему бывает трудно заснуть. В ваших возможностях и интересах построить распорядок дня ребенка таким образом, чтобы чересчур подвижные игры приходились на утро, а если во второй половине дня, то — после дневного сна, чтобы ко времени ночного отдыха ребенок обрел душевное равновесие.

В отношении агрессивности… Некоторые родители беспокоятся по поводу того, что их ребенок с удовольствием играет с игрушечным оружием — не вырастет ли он хулиганом?.. Вообще все мальчики и даже некоторые девочки с удовольствием играют с детскими автоматами и пистолетами и кричат свое «пиф-паф!» или «пух-пух!», но не все становятся хулиганами.

Некоторые ученые вообще считают, что игры в войну полезны, поскольку служат, образно выражаясь, громоотводом для детской агрессивности.

**Знакомство с музыкой**

Все дети очень любят музыку. Когда ребенок бодрствует, пусть в вашем доме звучит музыка. Самая разная: и классика, и эстрада, и мажорная, и минорная. Даже когда ребенок спит, музыка может звучать тихонько в соседней комнате.

У маленького ребенка еще практически нет музыкального слуха. Если он начнет петь детскую песенку, то вы сразу убедитесь, как фальшиво песенка в его устах звучит. Тем более — он должен слушать музыки побольше. Есть не лишенная оснований теория, что музыка не только воспитывает в ребенке музыкальный слух, но и организует малыша. Ведь основа музыки — ритм. И в основе всех жизненных процессов тоже лежит ритм.

Подчеркнуть ритмичность музыки, отметить ритм для ребенка вы Можете с помощью танца. Возьмите малыша на руки и потанцуйте с ним под ритмичную музыку. Вы увидите, как ему это понравится.

Время прививать полезные привычки

Потихоньку приучайте ребенка к труду, к опрятности. Он уже достаточно смышленый, чтобы понять полезность труда. Другое дело, иной раз ленится или увлекается чем-нибудь более интересным. Но ведь и труд можно сделать интересным, призвав на помощь немного фантазии, превратив труд в игру.

Опрятность, чистоплотность, привычка к порядку — качества, которые воспитываются с детства. Здесь вы должны быть настойчивы, последовательны, если надо, строги… И естественно, критичны по отношению к себе: если вы сами не жалуете уважением порядок, то вряд ли вам удастся воспитать любовь к порядку в вашем малыше.

Ребенок уже вполне может собирать за собой игрушки (увлеките собственным примером); он может аккуратно разложить свою одежду, может закрыть после себя крышку горшка, может отнести к мусорному ведру фантик от конфеты...

**Ребенок двух с половиной лет**

После двух с половиной лет ребенок все настойчивее старается освоить разные практические действия. Ест он уже сам, раздевается иногда сам, одевается с вашей помощью, пробует умываться, когда вы об этом ему напомните… А однажды вы «застукали» его в прихожей с ботиночками на ногах (правда, ботиночки оказались надеты не на ту ногу)...

Да, и эту сложную науку нужно освоить. Что просто для взрослых, сделать впервые малышу бывает совсем не легко. Ещё не раз ребенок наденет ботиночки не на ту ногу. Объясните ему, что он обувается неправильно. Пусть потренируется под вашим контролем. Все практические навыки очень важны.

В возрасте 2,5-3 лет ребенок уже начинает вполне осознавать себя членом общества. И осознает он себя, естественно, полноправным членом общества. И очень обижается и нервничает, если ему дают понять, что его права весьма ограничены. Будьте внимательны и снисходительны к ребенку: пусть он пребывает в плену иллюзий относительно равноправия. Это милое заблуждение оказывает значительное влияние на формирование уверенной личности. Тем более, что ребенок, действительно, свет а вашем окошке, и живете вы, положа руку на сердце, ради него.

**Если у вашего ребенка истерика**

Какая должна быть тактика родителей, если ребенок «закатил» истерику?.. Многое зависит от вашего знания психологии ребенка и от темперамента ребенка. Попробуйте несколько тактик. Например, ребенок, требуя своего, пустился во все тяжкие, а вы, перестав обращать на него внимание, пошли своей дорогой или занялись своими делами. Ребенок более мягкого характера тут же сдастся и побежит за вами. Ребенок более самолюбивый будет продолжать крик, а то и затопает ногами и доведет свою реакцию до максимума. Если вы такому ребенку тут же уступите, он впоследствии будет из вас веревки вить — будет устраивать истерики по каждому поводу. Тут тактика должна быть немного иная: потяните немного времени, пусть юный диктатор покричит, потопает ногами. А потом сделайте первый шаг к сближению, предложите компромисс; одновременно постарайтесь как-нибудь отвлечь внимание малыша. Возможно, ребенок, уставший кричать, ухватится за возможность спустить дело на тормозах. А в следующий раз, прежде чем прибегать к помощи истерики, призадумается, «стоит ли игра свеч».

Все-таки старайтесь настоять на своем. Не то истерики могут войти у ребенка в привычку.
Вашей реакцией на истерику ребенка должна быть выдержка. Вы ни в коем случае не должны срываться и устраивать истерику в ответ. Порой бывает титанически трудно совладать с собой при виде бьющегося в истерике чада. Но не нужно ни кричать на ребенка, ни тем более отшлепывать его — этим вы можете только усугубить ситуацию. Выдержка, негромкий укор, строгое лицо...

Как быть, когда ребенок устроил истерику в общественном месте: в магазине, в трамвае, в парке? Вы, возможно, знаете уже, как привести ребенка в нормальное состояние. Но для этого ведь требуется время. А ребенок криком смущает людей. И вам страшно неловко и даже стыдно за вашего малыша. Вы злитесь, белеют ваши губы… А люди косятся (вы едете в трамвае, в котором в этот час пассажиров битком), укоризненно качают головами...

Вам следует уйти с ребенком в какое-нибудь уединенное место; если едете в транспорте — сойти на ближайшей остановке. И в спокойных условиях, без свидетелей потихоньку смягчить конфликт, отвлечь ребенка.

Вообще дети не рождаются истеричными. И если ребенок выдает вам истерики чуть ли не каждый день, вините в этом в первую очередь себя. Быть может, вы подбегали к ребенку на каждый его крик? Забыв обо всем, подхватывались ночью — стоило ребенку только подать голос. Вот малыш и привык таким способом добиваться своего.

**Новые увлечения**

У ребенка появляется тяга к конструированию. Если раньше игры с кубиками были достаточно примитивными: бросить туда, бросить сюда, то теперь ребенок вполне может составить несколько кубиков один на другой и проявляет упорное стремление совершенствоваться в этом. Помогите ему, покажите новые игры с кубиками. Постройте башню, постройте арку, домик с крышей. Пусть ребенок попробует повторить.

Наблюдая его игры, вы заметите, как развилась фантазия ребенка. Он уже и сам способен что-то изобрести и этим удивить вас и заставить расчувствоваться.

Еще недавно ребенок не мог правильно держать карандаш, зажимал его в кулаке, но к 3 годам ребенок ухе в состоянии рисовать. Правда, рисунки его еще не отличаются изяществом. Их скорее можно назвать каракулями, но в этих каракулях уже угадываются круги, квадраты, треугольники. Что-то получилось случайно, а чего-то ребенок как будто добивался. Покажите малышу, как нужно правильно рисовать. Нарисуйте ему яблоко, нарисуйте домик с трубой, а возле домика маленького человечка, сопроводите свой рисунок незатейливым рассказом. Ребенок высоко оценит ваше художественное мастерство.
К 3 годам ребенок уже может лепить. Для лепки можно использовать глину, пластилин. А если вы затеяли печь булки, то сгодится для лепки и тесто (испеките ребенку колобка, о котором он уже знает из сказки). Конечно, надо сначала показать, как пользоваться материалом для лепки. Лепка доставляет детям массу удовольствия, развивает пространственное мышление, развивает гибкость и ловкость пальцев, укрепляет мышцы рук.

Учитывая, что дети не могут и не должны подолгу сидеть без движений, а занятия рисованием и лепкой требуют большой сосредоточенности, вы можете чередовать эти занятия с какими-либо подвижными играми: например, порисовали, потом покатались на велосипеде и — опять рисовать. А можете использовать комплекс физических упражнений. Вместе с вами ребенок будет с интересом делать любые упражнения.

**Вашему ребенку скоро три года...**

В 2,5-3 года большинство детей, если, конечно, родители уделяют им в полной мере внимание, неплохо развиты не только в физическом, но и в психическом отношении. Дети запоминают мелодии и подпевают, когда слышат их, легко узнают близких людей по голосу, у них неплохой глазомер — желая взять какой-то предмет, они не промахиваются; различают цвета; могут даже рассортировать предметы по определенным признакам; у детей развивается память; они уже умеют строить простые фразы, могут ясно выразить свое желание; игры становятся более сложными, и ребенок не всегда удовольствуется тем, что показали ему родители, кое-что он домысливает, фантазирует сам.

В трехлетнем возрасте ваш малыш задает вам немало вопросов. Может поставить вас в тупик, подбросив вопрос в отношении пола. Рано или поздно, общаясь с детьми (в яслях, например), ребенок подмечает, что не у всех детей все одинаково. И это наблюдение начинает мучить его: как же так?! Вам покажется, что вопросы относительно пола выделяются на фоне других вопросов. Но это не так. Для ребенка все вопросы одинаковы, и никаким особым содержанием он не наполняет некоторые из них. Им движет исключительно любопытство.

Дело вашего такта — ответить на все интересующие ребенка вопросы исчерпывающе. Нельзя в смущении отмахиваться от малыша: «отстань!», «тебе это знать еще рано», «не знак»… На уровне, доступном малышу, объясните, что так задумала человека матушка Природа. Вспомните ваши впечатления детства от сего интересного открытия и, извлекши из этого воспоминания для себя урок, приступите к объяснениям.

**Зубы трехлетнего ребенка**

В 3 года у большинства детей уже прорезываются все молочные зубы. Полный их комплект -12 зубов. Вы, конечно, знаете, что функциональное значение у зубов разное. Одни рассчитаны на откусывание — резцы; другие придуманы природой для размельчения пищи — коренные зубы. Следовательно, важны и те и другие. И беречь все зубы необходимо в равной мере.

Молочные зубы отличаются от постоянных более тонкой эмалью. В силу этой особенности молочные зубы не такие крепкие, и если за ними соответственно не ухаживать, они быстро портятся. А ведь они должны прослужить до 7-8 лет.

Кроме того, что испорченные зубы вызывают массу неприятных ощущений, дефекты в зубах приводят к заболеваниям желудка, поскольку пища в желудок поступает недостаточно размельченная. Эта зависимость является веским основанием для того, чтобы к состоянию зубов относиться очень серьезно.

Приучайте ребенка ухаживать за зубами с самого раннего возраста.
Некоторые родители относятся легкомысленно к состоянию молочных зубов у ребенка. Образ мыслей у них простой: все равно молочные, зубы поменяются — стоит ли о них волноваться?..

До сведения таких родителей доводим: есть прямая связь между состоянием молочных зубов и постоянных. Постоянный зуб, выросший на месте кариозного молочного, более подвержен кариесу, чем другие зубы.

Кроме того, что вы приучили ребенка чистить зубы щеткой, вы должны приучить его полоскать полость рта всякий раз после еды. Также полезно давать ребенку регулярно твердые овощи и фрукты (естественно, когда он уже способен их есть не в протертом виде); давая нагрузку на зубы, вы укрепляете их; давая нагрузку на десны, вы улучшаете кровоснабжение зубов и, соответственно, питание их. Полезно бывает погрызть очищенную морковку, огурец, яблоко и т. д. Помимо того, что вы даете нагрузку на зубы, вы еще во время жевания активно счищаете налет с эмали. В этом налете много микроорганизмов, разрушающих эмаль. Помните, что налет бывает нелегко снять щеткой (рекомендации относятся и к взрослым); хотя бы раз в сутки снимайте налет марлевой салфеткой (лучше на ночь) — намотайте салфетку на палец и с некоторым усилием проведите ею по поверхности зубов.

**Сказки рассказывать необходимо!**

Педагогическая наука рекомендует начинать рассказывать сказки ребенку с 3-4 лет. Но уж если вам хочется рассказывать сказки раньше, то пускайте в ход самые простенькие: с незатейливым сюжетом (чтоб ребенок не терял нить повествования) и без пугающих персонажей (не то ребенку могут начать сниться кошмары). Выбирайте коротенькие сказки (ребенок, получающий много новой информации, быстро утомляется), рассказывайте их с веселостью.

Более сложные сказки, классические народные сказки рассказывайте, а то и читайте, малышу после 3-4 лет. А впечатлительному, легко возбудимому ребенку — и того позже.

В возрасте 3 лет начинают активно развиваться мышление ребенка, его фантазия, воображение. Если раньше он с не очень большим интересом слушал некоторые сказки, возможно, они были непонятны ему, и он бывало засыпал, то теперь его сказками трудно усыпить. Ребенок слушает их с жадностью и все время требует продолжения. Он и сам начинает сочинять сказки. И делает это увлеченно. Герои его сказок чаше всего — предметы и игрушки, окружающие его и понятные ему. В воображении ребенка эти предметы и игрушки живые, он наделяет их сознанием и как бы вступает с ними в контакт. Вы рассказывали ребенку сказку про трех поросят, а он удивит вас сказкой про пирамидку и коробочку. Вас это может встревожить: что за странные фантазии!.. Ничего странного в этом нет; в мире фантазии ребенка все предметы равны и одинаково живы. Странные фантазии бывают, увы, у взрослых...

**Что делать с телевизором?**

Именно в этом возрасте у всякого ребенка просыпается огромный интерес к телевизору-этому монстру, этому бичу XX века. Ребенок готов смотреть все программы подряд и, конечно же, мультики. Не позволяйте малышу убивать столь драгоценное для него время за голубым экраном. Пусть ребенок лучше возится с игрушками, сочиняет сказки с собственным участием и с участием игрушек, пусть развивает воображение. Вы скажете, телевизор тоже развивает воображение. Развивает, но — пассивное. Сочиняя, ребенок активен.

Но и без телевизора нельзя. Позволяйте смотреть телевизор дозированно. Проследите по программе детские передачи: они идут в одно и то же время. Включите просмотр мультиков в распорядок дня.

**Ваш ребенок развивается нормально**

В 3 года ребенок вполне овладел своим телом. И если раньше он поднимался по лестнице не совсем уверенно, то теперь он и не считает лестницу препятствием. Большой наблюдается прогресс и в отношении координации движений: пирамидку ребенок вам соберет запросто; не пролив ни капли, перельет молоко из стакана в стакан. И рисунки его уже не такие страшненькие; кое-что из художеств малыша вы даже припрятали в семейный архив. Ребенок становится более самостоятельным. Если все так, вы можете быть спокойны: ваш малыш развивается нормально, и ваши усилия достаточны.

**Развитие у ребенка координации движений и ловкости**

Вы замечаете, что после 2,5 лет ребенок быстро развивается физически, становится более ловким, хотя до ловкости взрослого человека ему еще далеко. Вспомните, как ваш ребенок раньше поднимался по лестнице: ступит ногой на ступеньку и быстро ставит на эту же ступеньку вторую ногу. Теперь он идет почти как взрослый: ступает на ступеньку и сразу — на другую. И это доставляет ему удовольствие. Когда ребенок начинает осваивать такую ходьбу по лестнице, будьте рядом. Ведь ребенок может потерять равновесие, и это приведет к травме. Бели вы живете в квартире, и у вас нет лестницы, поупражняйтесь с ребенком при случае в подъезде или в парке. Чем раньше ребенок овладеет навыком ходить по лестнице, как взрослый, тем лучше.

В этом возрасте вы уже можете купить своему малышу трехколесный велосипед. А может, не удержались и давно купили его? Ведь так иногда хочется порадовать ребенка подарком. Малыш быстро освоит велосипед. А чтобы кататься на своем первом велосипеде, ему вполне достаточно и квартиры — в зимнее время. Летом приятно покататься по асфальтовой дорожке.

Можете купить ребенку и педальную машину. Разные конструкции их бывают в продаже.
И велосипед, и педальная машина очень развивают и укрепляют мышцы ног ребенка. К тому же ребенок учится производить одновременно несколько действий: крутить педали и поворачивать руль. Улучшается ориентация в пространстве.

**Укрепляющие упражнения**

*Упражнения для укрепления мышц для детей*
В период с 18 месяцев до 3 лет у малыша наступает первый «кризис», в это время у него очень развит дух противоречия. Маленький человек все делает наоборот (принципиально!). Поэтому пусть упражнения для укрепления мышц станут для него веселой и увлекательной игрой, а не скучной обязательной процедурой. Не нужно заставлять ребенка выполнять эти упражнения любой ценой.

Его одежда не должна стеснять движений, особенно в грудной клетке. Сначала пусть малыш тщательно высморкается (если в этом есть нужда) — дышать нужно будет глубоко. Откройте окно и проветрите комнату. Ребенок не должен уставать от упражнений. Итак, приступаем.

*Упражнения для шеи*
Упражнения для шеи способствуют хорошей посадке головы, развивают шейные мышцы, «разворачивают» плечи, выпрямляют позвоночник и укрепляют поддерживающие мышцы.
Исходное положение: встать, руки на бедрах, большие пальцы отведены назад, пятки вместе, носки врозь. Туловище ровное, прямое.
Покачать головой утвердительно.
Покачать головой отрицательно.

*Упражнения в положении сидя* призваны придать позвоночнику гибкость, а мышцам спины дать необходимую нагрузку.
Исходное положение: сесть на пол, вытянуть ноги, слегка развести их, чтобы принять более устойчивое положение.
Повернуть голову и туловище направо, затем налево.

*Упражнения в положении лежа на животе*
Упражнения в положении лежа на животе предназначены для развития мышц поясницы и правильной посадки головы.
Исходное положение: лечь на живот на одеяло, расстеленное на полу, ноги вытянуть, подбородок опереть на тыльную сторону ладоней, руки согнуты в локтях. Поднять верхнюю часть туловища, голова и плечи прямые, ровно расположенные, талию при этом не сгибать.

*Упражнения в положении лежа на спине*
Упражнения в положении лежа на спине предназначены для развития мышц поясницы, позвоночника, для того чтобы научить ребенка держаться ровно, прямо.
Исходное положение: лечь на спину, пятки вместе, живот подтянуть, руки вытянуть за головой.

Насколько возможно вытянуться, глядя на потолок. Затем приподнять голову, коснуться подбородком груди. Одновременно с движением головы поднять руки в вертикальное положение (ладонями внутрь). Вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза.

*Упражнения для ног «Маленький канатоходец»*
(с 2-2,5 лет)
Очень простое и полезное упражнение, помогающее контролировать мышечные рефлексы, развивающее чувство равновесия. Начертите на земле извилистую линию. Малыш должен идти по ней, расставив руки в стороны. Если «маленький канатоходец» выступает в комнате или на балконе, линию можно начертить мелом.

*Упражнения в ходьбе, которые развивают чувство равновесия*
Ребенок приобретает гибкость, быстроту и грацию будущей походки.
Исходное положение (одно и то же для всех упражнений): руки на поясе, большие пальцы сзади. Плечи и локти отведены назад. Лопатки сведены. Голова держится прямо.
Волчий шаг. Поднять ногу, вынося колено вперед. Ступню выпрямить. Бесшумно поставить ее на землю.

*Мышиный шаг.* Укрепляет свод ступни. Выполняется так же, как и предыдущее упражнение, но ногу нужно опускать на носок,

Шагом, рысцой, галопом. При ходьбе поднимать бедро до горизонтального положения. Ступня расслаблена и вытянута вперед. Передвигаться в различном темпе: шагом, рысцой, галопом...

*Солдатский шаг.* Развивает чувства равновесия и ритма. Руки опустить. Идти, выбрасывая ногу вперед. Размахивать в такт руками.

*Подпрыгивание.* Развивает мышцы ног и укрепляет ступню. Руки все время на поясе. Пятки вместе. Прыжки на носках