

## Консультация для родителей «Кризис первого года жизни»

На первом месте для годовалого малыша – знакомство с большим миром, который он познает всеми доступными способами. Он бесконечно экспериментирует, изучает, наблюдает и с каждым днем становится более ловким. Для него важны новые звуки и новые зрительные образы. Нет такого периода в жизни, когда развитие шло бы такими гигантскими скачками.



Ребенок этого возраста осваивает столько новых действий, что взрослому человеку было бы просто не под силу. Каковы же его главные достижения к этому возрасту?

### **Психофизическое развитие ребенка в 1 год.**

К первому году жизни обычно ребенок вполне способен: уверенно вставать на ноги; самостоятельно ходить; бегать при поддержке взрослых; пить из чашки, переключать ложку из одной руки в другую; повторять за взрослыми простые действия; понимать требования взрослых; идентифицировать предмет и его образ на картинках; произносить простые слова; называть близких людей по имени; проситься на горшок. Годовалые дети отличаются невероятной подвижностью. Больше всего им нравится совершать всевозможные действия с предметами, ставить «осознательные» эксперименты – дотрагиваться до еды, стучать ложкой по миске, стакану, стульчику, изучать свои возможности звукопроизношения, подражать разговору и пению. У малыша начинает проявляться ощущение высоты и опасности. Изучая свойства предметов, малыш постепенно привыкает использовать предметы по назначению.

### **Возрастные нормы.**

**Вес.** К двенадцати месяцам вес детей, обычно, превышает вес при рождении в три раза. Средний вес годовалого малыша – десять или чуть более кг. При

ежемесячном взвешивании с этого возраста фиксируется прибавка в весе порядка 250 г.

**Рост** малыша в 1 год составляет 72-76 см, в зависимости от анатомических особенностей.

**Зубы.** К году у многих детей имеется двенадцать зубов: по 4 резца сверху и снизу и 4 коренных молочных зуба.

Меньшее количество зубов не является поводом для

беспокойства и считается нормой. При нормальном поступлении с пищей солей кальция, фосфора и витамина D «недостающие» зубки прорежутся в последующие 2-3 месяца.

**Стопа.** Нормой читается и своеобразная форма стопы: плоская, без свода. У ребенка, который еще не начал активно ходить, некоторое время под сводом сохраняется жировая подушечка. Постепенно она исчезает, и стопа приобретает положенный изгиб.

**Речь.** У каждого ребенка свой темп формирования речи. Большинство детей начинают произносить первые различимые слова от 9,5 месяцев до 1, 4-1, 5 года. Если малыш в годик почти не разговаривает, это еще не значит, что он отстает в речевом развитии. Для этого возраста характерно более быстрое пополнение пассивного словаря, нежели активного. Ребенок знает и понимает во много раз больше слов, но использует 3-5 удобных для него звукосочетаний, которые относят к «детскому лепету». Уже через несколько месяцев его активный словарь увеличится до 20 слов, а в районе двух лет – до 50. Пока словесно ребенок выделяет близких: «маму», «папу», «дядю», ему нравятся звукоподражательные слова, вроде «ав-ав», «му-у» и др. При этом ребенку легче произносить только ударный слог длинного слова (например, «ки» вместо «киска»). Если ребенок спокойный, мало говорит, но его психическое и физическое развитие соответствует норме, волноваться не стоит. Обратите внимание на то, достаточно ли ребенок общается с родителями. Недостаток общения со значимыми взрослыми (а это на данном этапе его главный круг общения) могут привести к замедленному развитию



речи. Следует знать, что отделы в коре головного мозга, которые ответственны за развитие ручной и артикуляционной моторики связаны ввиду их близкого расположения. Потому хорошее развитие моторики детских ручек обуславливает и более скорое освоение речи. Ребенку полезно дотрагиваться до предметов, о которых идет речь, совершать мелкие

действий руками. Режим дня и сон годовалого ребенка



**Режим дня** годовалого ребенка включает сон дважды в день по 1-1,5 часа при ночной продолжительности сна не менее 10 часов. Днем кормление чередуется с прогулками на свежем воздухе, играми и сном.

Постепенно ребенок начнет переходить на

единоразовый сон днем. При этом расписание сна постепенно начнет смещаться, однако нужно постараться укладывать малыша в одно и то же время. При скользящем графике сна дети с трудом засыпают как днем, так и ночью, спят беспокойно и часто просыпаются. Гигиенические процедуры – важная часть всего распорядка дня. Утром лицо и попку ребенка моют водой, совершают обязательное мытье рук после прогулки и перед едой и купание перед сном. Не знаешь, как привить ребенку уважение к прошлому? Узнай о мероприятиях по патриотическому воспитанию в детском саду. Как победить шизофрению?

**Питание.** Развитие желудочно-кишечного тракта у годовалого малыша происходит еще не в полной мере. Нормальный интервал между завтраком, обедом, полдником и ужином — 3-4 часа. Это достаточно удобный и полноценный режим питания. Перед сном можно предложить ребенку легкую пищу, например, печенье и кефир. Как правило, в ночные часы прием пищи не требуется. Дети, получающие грудное молоко, могут продолжать принимать прикорм от груди, однако меню годовалого ребенка уже достаточно разнообразно: Он хорошо знаком с разными видами каш, овощными, фруктовыми пюре, мясом в протертом виде и рыбой. Основной

объем рациона (примерно 800 грамм) должны составлять молочные продукты: молоко, творожок, кефир, каши на молоке. Малышу необходимо давать как мясные, так и растительные продукты: запеканки, овощные протертые супчики, свежие фрукты и овощи (лучше в тертом виде), суфле из мяса кролика, курицы, нежирной говядины, заменяя их пару раз в неделю рыбными блюдами. Для лучшего усвоения крупы перед варкой лучше измельчать в кофемолке. Постепенно в рацион добавляют белый хлеб, начиная с одного пшеничного ломтика, более легкого для детского кишечника. Соки дают понемногу, чтобы не вызвать аллергии. Готовят кисели, компоты. Если ребенок просит есть в перерывах между кормлениями, можно дать ему печенюшку, компот, кисель или немного кефира.

**Игры и игрушки.** Игра для подрастающего ребенка

– лучший и активный способ познания мира. Что могут годовалые дети: нанизывать кольцо на кеглю или на стержень пирамидки; толкать, тащить на веревочке предметы, кидать их; качать и убаюкивать куклу и игрушки, кормить их (начало освоения



ролевых игр). Различать цвета и формы ребенок сможет к 2-3 годам, однако и годовалый малыш запоминает их и использует их свойства для различения предметов. Детей больше привлекают простые игрушки. Удовлетворяя свой исследовательский интерес и воображение, ребенок долго может складывать и высыпать из тележки кубики, перевозить их с места на место, играть с матрешками или катать деревянное яичко, машинку на веревочке, поезд из кубиков. Потому деревянная или пластиковая четырехколесная тележка – лучшая игрушка в этом возрасте. Не случайно среди детских игрушек популярны и каталочки на палке. Маленькому ребенку легче толкать игрушку, чем тянуть за веревку. Многим взрослым кажется, что ребенок играет «неправильно». От взрослого требуется понимание особенностей этого возраста. Важно не мешать детям играть так, как им нужно. У

годовалого ребенка правила свои, у него еще нет стремления построить что-то по схеме. Для ребенка, играющего в кубики, интересно постучать ими друг о друга, посмотреть, как они падают или складывать полые кубики один в другой, поскольку на первом месте для годовалого карапуза стоит исследование свойств предметов и границ собственных умений (что я еще могу сделать). Если усложнять процесс игры, она перестанет приносить удовольствие. Удержать внимание малыша на одном занятии удастся не более 15 минут. Кроме игрушек есть много полезных занятий: Работа с мягким пластилином или специальной массой для лепки (отщипывать кусочки массы, делать лепешки и шарики, размазывать их по бумаге). **Рисование** акварелью и гуашью, пальчиковые краски (еще лучше карандашами или ручками на рулоне обоев).

### **Кризис первого года жизни.**

Так называемый кризис в жизни ребенка означает переход его на новую ступеньку развития. Для взрослых этот период может показаться крайне сложным, поскольку он часто вызывает «сбой» в поведении самого послушного ребенка. Обеспокоены речевой подготовкой малыша? Узнайте все о методах развития речи у детей дошкольного возраста. Каким образом



организовать развивающие игры для детей 2 лет в домашних условиях? Ответы в статье. Каково психическое развитие ребенка в 1 год? Читай далее. Например, ребенок только научился ходить, казалось бы, стал взрослее, многое понимает, но некоторое время он будет капризничать сверх обычного, а сон его ухудшается. Связано это с тем, что ребенок не успел перейти к другой форме поведения. Малыш до года, не умея выразить словами свои потребности, добивался внимания взрослых плачем, истериками. Теперь ребенок подрос, а новые способы привлечения внимания еще не освоил. Родители, в свою очередь, также не успевают приспособиться к новым потребностям ребенка. Истерики годовалых детей сами не проходят,

ввиду слишком сильного мышечного тонуса. Ребенка важно покачать, успокоить, поддержать. Признаками кризиса являются: непослушание, упрямство, «трудновоспитуемость», желание привлекать внимание своим поведением; отказ от выполнения обычных процедур агрессивная реакция на замечания (или обида, недовольство); не свойственная капризность; противоречивое настроение и поведение; демонстрация самостоятельности. Важно понимать, что отклонения в поведении — естественные проявления этапа взросления и при лояльном отношении к малышу это никак не повлияет на характер ребенка в будущем.