

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Некоторые правила воспитания	5
Одежда и обувь	12
Личная гигиена ребенка	16
Чтобы малыш не заболел...	21
Второй год жизни ребенка	27
Третий год жизни ребенка	72
Ребенок впервые идет в ясли-сад	99
Предупреждение вредных привычек	108
Как уберечь детей от травм?	110
Охрана здоровья и воспитание детей, проживающих в сельской местности нашей страны	115
Приложения	122

ПРЕ-ПОПУЛЯРНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ
ЛИТЕРАТУРА



Г. В. Тарасова

**РЕБЕНОК
ОТ ГОДА ДО ТРЕХ**



**МОСКВА «МЕДИЦИНА»
1985**

ББК 51.1(2)4
Т19

Рецензенты: **В. И. Тамбовцева**, канд. мед. наук, старший научный сотрудник НИИ педиатрии АМН СССР; **Е. С. Никитина** старший педагог отделения здорового ребенка НИИ педиатрии АМН СССР

Тарасова Г. В.
Т19 Ребенок от года до трех. — М.: Медицина, 1985. — 128 с., ил. — (Науч.-попул. мед. литература. Для матерей.)

Г. В. Тарасова — канд. мед. наук, старший научный сотрудник Центрального ордена Ленина института усовершенствования врачей.

В книге описаны особенности развития детей от 1 года до 3 лет, перечислены обязанности родителей по обеспечению здоровья ребенка, рассказано, как подготовить его к поступлению в дошкольное учреждение. Даны советы относительно предупреждения некоторых заболеваний, вредных привычек и профилактики травм детей. Изложены основы правильного ухода за ребенком, организации детского питания.

Книга рассчитана на родителей.

412400000—127
Т ————— 235—85
039(01)—85

ББК 51.1(2)4

ГАЛИНА ВЛАДИМИРОВНА ТАРАСОВА

Ребенок от года до трех

Зав. редакцией *И. В. Туманова*. Редактор *Н. А. Федорова*. Оформление художников *С. П. Кузнецовой*, *Н. Б. Ежкина*. Художественный редактор *О. А. Четверикова*. Технический редактор *Н. М. Бычкова*. Корректор *Т. В. Ульянова*.

ИБ 3798

Сдано в набор 17.05.84. Подписано к печати 6.08.84. Т-02625. Формат бумаги 84 × 108¹/₃₂. Бумага офс. № 1. Гарнитура таймс. Печать офсетная. Усл. печ. л. 6,72. Усл. кр.-отт. 27,28. Уч.-изд. л. 7,32. Тираж 600 000 экз. (3-й завод 250 001—450 000). Заказ 439. Цена 40 коп.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Медицина»

103062 Москва, Петроверигский пер., 6/8

Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014. Ярославль, ул. Свободы, 97.

© Издательство «Медицина», 1985

ПРЕДИСЛОВИЕ

Забота о здоровье подрастающего поколения является одной из важнейших государственных задач. В решениях партийных съездов (XXIV—XXVI), в постановлениях ЦК КПСС, Совета Министров СССР и ВЦСПС не раз подчеркивалась необходимость уделять особое внимание охране здоровья женщин-тружениц и подрастающего поколения. В народнохозяйственном плане на ближайшую пятилетку предусматривается значительное увеличение детских дошкольных учреждений, школ, детских поликлиник и санаториев.

Из материалов июньского (1983 г.) Пленума ЦК КПСС следует, что «Партия добивается того, чтобы человек воспитывался у нас не просто как носитель определенной суммы знаний, но прежде всего — как гражданин социалистического общества...»

Воспитание подрастающего поколения — дело первостепенной важности, ведь дети — наше будущее и им придется продолжать дело своих родителей.

Вырастить сознательного человека, физически и нравственно здорового, обладающего качествами, присущими члену общества развитого социализма, привить ему высокое чувство гражданственности — нет задачи важнее и благороднее.

Социально-экономические изменения в жизни нашего народа, значительный рост материальных и культурных благ, постоянное совершенствование системы советского здравоохранения привели к большим достижениям в охране здоровья детей и снижения их заболеваемости. Однако предстоит еще многое сделать, чтобы это снижение шло более быстрыми темпами.

Существенный резерв уменьшения заболеваемости

кроется в улучшении качества обслуживания детей, создании оптимальных условий для их развития и воспитания. В решении этих и многих других вопросов большая роль, несомненно, принадлежит родителям, семье.

Каждая мать и каждый отец хотят, чтобы их ребенок был здоровым, воспитанным, добрым и жизнерадостным. Но не все родители знают, как этого добиться.

Чтобы правильно вскормить, вырастить и воспитать малыша, родители должны вложить немало повседневного тяжелого труда, отдать этому много времени, знаний и усилий. При этом следует помнить, что каждому возрасту соответствуют разные возможности детского организма. следовательно, и требования, которые можно предъявить к ребенку, различны.

НЕКОТОРЫЕ ПРАВИЛА ВОСПИТАНИЯ

В каком возрасте надо начинать воспитание ребенка? Старинная легенда рассказывает о матери, которая обратилась к мудрецу с вопросом, когда ей надо начать воспитание своего шестимесячного сына, и мудрец ответил, что она опоздала со своим вопросом ровно на полгода.

К настоящему времени необходимость воспитывать ребенка уже с первых месяцев его жизни подтверждена многочисленными научными данными. Существенное значение в воспитании имеют такие факторы, как постепенное увеличение отрезков времени бодрствования, отражающие работоспособность мозга ребенка, раннее развитие у него анализаторов (слух, зрение и др.), а также развитие речи. И если не заниматься воспитанием малыша с первых месяцев его жизни, можно многое упустить. Нельзя терять ни одного дня для осуществления процесса воспитания. Л. Н. Толстой подчеркивал: «От пятилетнего ребенка до меня только шаг. А от новорожденного до пятилетнего — страшное расстояние».

Психологи считают, что умственное развитие человека наполовину происходит в возрасте первых 3—4 лет жизни. Если воспитание в этот период отсутствует, то неизбежны либо задержка в развитии мозга, либо формирование нежелательных привычек, создающих картину отрицательного поведения ребенка.

Задачи воспитания детей второго и третьего года жизни вытекают из общих задач коммунистического воспитания, т. е. включают физическое, умственное, моральное и эстетическое воспитание детей. Дать какие-то готовые рецепты воспитания ребенка нельзя, так как многое здесь зависит от индивидуальных (типологических) особенностей детей, окружающей обстановки, прошлого опыта ребенка, привычек, сложившихся у него ранее, состояния его здоровья. Однако имеется ряд общих педагогических правил, которые родителям необходимо соблюдать. Рассмотрим некоторые из них.

С ребенком надо обращаться ровно и спокойно. Детям легко передается настроение родителей. Громкий, сердитый окрик ребенка отцом или матерью быстро возбуждают его — появляются слезы, малыш начинает капризничать. Резкие движения, «дергание» ребенка при одевании, умывании или укладывании спать приводят к тому, что он отказывается выполнять поручения взрослых, становится раздражительным. Вот почему родителям в любой ситуации необходимо сохранять ровное и спокойное отношение к ребенку, избегать «эмоциональных срывов», раздражительного тона и т. д.

Единство воспитания. У вас уже накоплен определенный опыт воспитания ребенка. Знаете, как его покормить, как уложить спать, как успокоить, развлечь и т. д.

Ребенок легче приспосабливается к окружающей обстановке, если родители применяют привычные для него способы обращения с ним. Любое изменение знакомых воспитательных приемов или применение новых, пока что малопонятных для ребенка правил, нарушает его привычки и вызывает неуравновешенность поведения. Например, ребенок привык ложиться спать в коляске на улице. Попробуйте уложить его в это же время дома, в кровати — вы испытаете определенные трудности. Или ребенок привык есть, сидя за своим столиком, а теперь вы захотели накормить его, посадив к себе на колени, — скорее всего малыш откажется от еды.

Изменения в методику воспитания можно вносить лишь в соответствии с возрастом ребенка, когда необходимо предъявлять новые требования: самостоятельно есть, самостоятельно раздеваться и др. В таком случае изменения воспитательных приемов не вызовут нежелательных сдвигов в поведении, поскольку они вносятся на базе приобретаемых, новых умений ребенка.

Понятие «единство воспитания», кроме единства методики педагогических приемов, включает также единство подхода к ребенку со стороны всех взрослых лиц, принимающих участие в его воспитании. У мамы и папы, бабушки и т. д. должна быть полная согласованность в подходе к ребенку, предъявлении тех или иных требований. Только такое единство взрослых членов семьи во взглядах на воспитание ребенка может обеспечить образование у него стойких положительных навыков, уравновешенности поведения.

Если мама запрещает «трогать часы», а папа разрешает «бери, играй, сыночек!», то в этом случае у малыша никогда не сформируется четкость восприятия такого важного понятия, как «можно» — «нельзя». При такой системе непра-

вильного воспитания ребенок быстро поймет: можно вести себя в одинаковой ситуации по-разному — важно только, кто при этом присутствует, отец или мать? Пренебрежение воспитанием сдерживающих понятий формирует такие черты в характере ребенка, как упрямство, негативизм, раздражительность. Родители должны хорошо знать, что может повлечь за собой эта шутливая замена «нельзя» на «можно».

Итак, единая тактика в воспитании, полная согласованность в действиях всех членов семьи — важное педагогическое требование. Помните, что ваш ребенок в этом возрасте более чуткий, сообразительный и умный, чем думают иногда некоторые родители.

Ваше требование — закон. Есть еще одно «волшебное» слово, очень необходимое в процессе воспитания — «надо».

Правильная, адекватная реакция ребенка на слово «надо» вырабатывается лишь в том случае, когда родители уже в этом возрасте приучают малыша обязательно выполнять свои просьбы или требования.

Очень важно при этом, чтобы ваше требование было обосновано и совпадало с желанием ребенка или с его потребностью. Например, вы говорите: «надо спать» — при укладывании малыша в положенное для него время, или «пойдем гулять», когда действительно наступило время прогулки.

Кроме этого условия, для выработки нужной реакции ребенка на слово «надо» требования взрослых должны быть выполнимы для него.

Непосильным для детей раннего возраста (1—3 года) являются такие требования родителей, как сидеть спокойно или длительно ожидать чего-либо. Находиться в неподвижном состоянии ребенок в этом возрасте еще не может. Умение «подождать», «посидеть» и пр. надо упражнять постепенно. Оно сформируется в более старшем возрасте, после трех лет.

Далее, каждый раз необходимо проследить, чтобы ребенок ваше поручение выполнил. И если на всякое ваше предложение что-то сделать ребенок будет отвечать обязательным его выполнением, у него сформируется привычка правильно вести себя в соответствии с той или иной просьбой взрослых. А ведь это не что иное, как послушание. Как приятно слышать такую характеристику «какой послушный ребенок!» С таким ребенком легко родителям и воспитателям.

Развитие самостоятельности. Если малыш тянется к предмету, который привлек его внимание, заинтересовал (на-

пример, игрушка), и, наконец, достает этот предмет сам, без помощи взрослых — он радуется, испытывает удовлетворение от своих самостоятельных действий. Такие действия ребенка надо поощрять («вот молодец, что достал сам»), это в еще большей степени укрепит его тягу к самостоятельности.

Бывает и так, что малыш в аналогичной ситуации сигнализирует — «не могу», «никак» и просит помочь взрослых «дай-дай-дай». И все же не спешите ему на выручку, а постарайтесь словами побудить его к самостоятельным действиям. «Ты уже большой, достань сам, попробуй». Постарайтесь добиться того, чтобы ребенок сделал сам то, что у него не получалось. На начальном этапе можно незаметно помочь ему довести дело до положительного результата, чтобы закрепить уверенность в своих возможностях.

Таким путем вы формируете у ребенка потребность в самостоятельных действиях, умение преодолевать трудности.

Можете ли вы быть образцом для подражания? Обычно в 2—3-летнем возрасте дети склонны подражать действиям взрослых: малыши в игре изображают действия матери, отца, бабушки, доктора и т. д. Они «кормят» и «лечат» кукол, «готовят» обед, «читают» книги. Приятно видеть, если подражательные действия ребенка состоят из выполнения положительных правил. А если нет? Кого в этом винить? Разумеется взрослых. Это в их поведении он увидел, а затем и воспроизвел отрицательное. Способность ребенка к подражанию очень полезна для правильного воспитания, так как на ее основе происходит в основном обучение необходимым навыкам и привычкам.

Подражая действиям взрослых ребенок учится многому — аккуратно есть, складывать свою одежду, убирать обувь, собирать игрушки. И в дальнейшем многие гигиенические навыки, манеры культурного поведения дети получают, глядя на аналогичные действия старших.

Родители всегда должны помнить, что за их поведением неотступно следят внимательные детские глаза, и вести себя соответственно этому. Необходимо также обращать внимание ребенка на все положительные поступки, которые совершаются на его глазах. Воспитательные воздействия желательно сопровождать словесными пояснениями и настойчиво развивать позитивные формы ответных поступков ребенка.

Речевая установка. Родители должны знать, что от ребенка легче добиться выполнения каких-то действий, если

сначала ему сказать об этом, т. е. создать предварительную установку, положительную настроенность на выполнение данного действия. Например, «Мы сейчас пойдем гулять, но сначала надо одеться» — и ребенок охотно будет на себя натягивать одежду. Или «Сейчас будем обедать, но сначала надо помыть ручки». Такие фразы взрослых предупреждают капризы ребенка. Он понимает, что это «трудное» (одеваться, мыть руки и т. д.) делается для того, чтобы потом наступило «приятное» (прогулка, вкусная еда и т. д.). Эти слова создают как бы готовность к тому или иному действию и вызывают у ребенка желание справиться с ним.

Наиболее распространенные ошибки в воспитании. К ним относятся частые, немотивированные запреты, «срыв установки», отсутствие стабильности в режиме дня. Эти положения физиологически обоснованы, так как обусловлены психофизиологическими особенностями детского организма. Почему вредны частые запреты? Одергивания, всевозможные «нельзя» вызывают тормозное состояние у ребенка. Возрастные же свойства нервной системы его таковы, что не могут обеспечить длительной неподвижности. Это приводит к перенапряжению и истощению нервной системы малыша: он возбуждается, кричит, плачет, топает ногами, падает на пол и т. п.

Еще одна тонкость. Запрещая что-то ребенку, вы говорите «не делай», «не трогай», «не тяни» и т. п., т. е. разные слова с отрицательной частицей «не». Однако в силу особенностей восприятия ребенком взрослой речи — ведь малыш только научился ее понимать — он не всегда улавливает эту короткую частицу «не» и часто слышит «делай», «трогай», «тяги» и т. п. Вы поступите неправильно, если будете все разрешать ребенку, или, наоборот, запрещать. Ребенок обязательно должен знать четкую границу между «можно» и «нельзя».

Но запрещений в этом возрасте должно быть немного. Целесообразно организовать место бодрствования ребенка таким образом, чтобы в окружающей его обстановке было как можно больше дозволенного, чем запрещаемого.

А что такое «срыв установки»? Представим себе такую ситуацию: девочка сосредоточенно играет с куклой, завораживает ее в одеяло. А маме некогда, она торопится и требует от дочки, чтобы та немедленно стала одеваться. Вот это резкое нарушение сосредоточенной деятельности ребенка и есть «срыв установки». Ребенок полностью захвачен игрой («установлен»). Вдруг игра резко ломается немедленным требованием матери. В этом случае понятны протест и со-



противление ребенка, его плач — ведь все это из-за невозможности переключиться на другое действие. Если такие неправильные приемы со «срывом установки» применяются часто, то у ребенка закрепляется отрицательное отношение к предложениям и требованиям взрослых.

Переключать деятельность ребенка с одного занятия на другое, не нарушая установки, надо уметь — сначала словами, если ребенок хорошо понимает речь, затем показом того, чем он должен будет заниматься. Такой способ переключения привлекает внимание малыша и возбуждает его интерес к новому занятию.

Нельзя резко и часто менять режим дня ребенка. Обычно условия его жизни сравнительно постоянны (окружение, домашняя обстановка и т. д.). Основные слагаемые режима дня: сон, бодрствование и кормление, чередуются почти всегда в одной и той же последовательности. При этом у ребенка закрепляются определенные устойчивые привычки, которые имеют большое значение для его жизнедеятельности. Если последовательность событий дня вдруг нарушается (приход гостей, смена времени кормления или сна, отъезд на дачу и т. д.), то, как правило, изменяется поведение ребенка: появляются упрямство, плач, капризы, снижение аппетита, расстройство сна.

Чтобы избежать этих явлений, советуем не допускать частых и значительных перемен в условиях жизни ребенка.

В случаях необходимости смены обстановки (переезд, поступление в дошкольное учреждение и т. д.) старайтесь не изменять резко сложившихся привычек ребенка. Нельзя вносить в его жизнь сразу много нового. Безусловно, ее можно и нужно разнообразить, но постепенно, в пределах, допустимых возрастной выносливостью детской нервной системы. В каждом отдельном случае вы можете получить консультацию в кабинете здорового ребенка детской поликлиники.

Категорически запрещается запугивать ребенка, обманывать его, применять физические наказания. Иногда можно слышать, как мать, торопя малыша, говорит «ешь скорее, а то пале отдам». Такие необдуманные слова могут сформировать в характере ребенка жадность. Нельзя также часто порицать его: «какой ты бестолковый», «до чего же ты упрямый», «ничего не умеешь» и т. п.

Ребенок плохо себя ведет. Многие родители теряются и не знают, как обращаться с малышом, если он капризничает.

Самый распространенный прием, которым, вероятно, пользуются многие — это метод отвлечения. Чем меньше

ребенок, тем легче отвлечь его внимание от причин, вызвавших плач, капризы. Это помогает успокоить малыша, но не воспитывает правильного поведения. Поэтому в более старшем возрасте метод отвлечения лучше заменить убеждением, разъяснением или прямым обучением.

Что делать, если ребенок плачет: жалеть, наказывать или не обращать внимания на его плач? В этом случае выбор метода воспитания будет зависеть от причины появления слез, установления вины ребенка и других обстоятельств.

За что и как нужно наказывать ребенка? Здесь не может быть однозначного ответа. В решении этого вопроса в каждом конкретном случае родителям должны помочь, подсказать ответ их любовь к своему малышу, желание воспитать у него самые лучшие качества характера, уберечь его от ошибок в будущем.

Если взрослые уделяют достаточно много внимания и ласки ребенку, то вполне достаточным может быть «суровый взгляд при обычной ласке», по выражению В. Белинского. Осуждением плохого поведения ребенка может стать отказ разговаривать или играть с ним. Важно, чтобы приемы наказания соотносились с характером плохого поступка ребенка. Например, малыш сломал игрушку или порвал книжку — в этом случае надо сказать, как плохо он поступил и запретить ему пользоваться этой игрушкой или книжкой.

Лучше сразу правильно воспитывать ребенка, формируя у него как можно больше положительных форм поведения, чем потом перевоспитывать, ломать сложившиеся стереотипы.

ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Одежда для ребенка должна быть не только аккуратной и красивой, надо чтобы она соответствовала времени года, погоде, температуре воздуха на улице и в помещении, сохраняла тепло в холодное время года и предохраняла от перегрева в жару. Эти разнообразные функции одежда ребенка выполняет лишь при условии соблюдения гигиенических требований, которые к ней предъявляются при пошиве и изготовлении тканей для детской одежды.

Главное свойство детской одежды — достаточная воздухопроницаемость, так как благодаря этому свойству обеспечивается низкая теплопроводность и тем самым чувство теплового комфорта для ребенка. Наиболее рекомендуемые ткани для пошива детской одежды — шерстяные или хлопчатобумажные (кашемир, трикотаж, фланель, ситец, батист

и др.). Ткани из натуральных волокон, особенно хлопчатобумажные, легко впитывают влагу с кожи ребенка и обеспечивают проветривание слоя воздуха между телом ребенка и одеждой.

Поскольку детям свойственна большая подвижность, то очень важно, чтобы одежда не мешала движениям ребенка. Этому способствует удобный покрой детской одежды, а также ее соответствие размерам тела ребенка. В магазинах фирмы «Детский мир» обычно всегда имеется большой выбор детской одежды различных размеров. Но тем не менее, если мама умеет шить, ей гораздо легче выполнить требования к одежде малыша, да и ребенок всегда одет интересно, удобно и красиво. Многие мамы и бабушки умеют вязать, и тогда их дети носят вязанную, теплую и модную во все сезоны одежду.

Покрой детской одежды должен быть свободным, иметь как можно меньше швов. Правильно подобранная одежда не мешает росту и развитию ребенка, в то время как неудобная может принести вред растущему организму. Например, узкая или тесная одежда может сдавливать кожные покровы, кровеносные и лимфатические сосуды. Сдавливание грудной клетки снижает дыхательную функцию, а давление на брюшную полость нарушает деятельность органов пищеварения. Вот какие неприятные последствия могут вызвать тугие резинки, тесное платье или маленькие и короткие колготки.

Если одежда ребенка велика ему или длинна, то это также мешает нормальному развитию движений. Он постоянно должен поправлять сползающее плечико брюк, сарафана и т. п. или подтягивать колготы, которые мешают ходьбе, бегу, игре ребенка. Это и неудобно, и некрасиво, и вредно.

Правильным считается такой покрой одежды, когда все элементы кроя равномерно распределяются в области плечевого пояса, так называемая распашонка. Такой фасон способствует и формированию правильной осанки малыша.

Кроме покроя и величины изделия, большое значение имеет соответствие одежды ребенка температуре окружающей среды. При этом детскую одежду различают не только по качеству и виду тканей, назначению и т. д., но и по количеству слоев, надетых на тело ребенка. Так, в жаркую погоду достаточно 1—2 слоев одежды из легких хлопчатобумажных тканей. Когда погода прохладная, то нужно одеть на ребенка 2—3 слоя одежды, сшитой из мягких сортов ткани (фланель, трикотаж), вязаные изделия, комбинируя различные комплекты одежды. В холодную погоду требуется не менее четырех слоев одежды, сверху на ребенка надо одеть куртку

или пальто. Если на улице мороз, одежда должна состоять из 4—5 слоев. Используются шерстяные, вязаные изделия, а сверху одевается меховая шубка.

Голову ребенка рекомендуется также всегда прикрывать. В жару ему лучше всего быть в панаме или косынке, уши ребенка при этом надо оставлять открытыми. Если на улице прохладно, повязывают косынку или одевают легкую вязаную шапочку, прикрывающие уши малыша. В холодную погоду на голову ребенка одевается косынка и теплая вязаная или пуховая шапка (2 слоя), в мороз — косынка, вязаная шапка, затем пуховая или меховая (3 слоя).

Родители зачастую кутают детей, одевают их не по погоде, в результате у ребенка после прогулки в такой одежде отмечается повышенная потливость, он чаще простужается.

Как надо обуть ребенка? В жаркую погоду малышу полезно побегать босиком по траве или песку. Это хорошая закалывающая процедура, способствующая формированию правильного свода стопы. В прохладную погоду достаточно одеть колготы и туфли или ботинки. Если на улице холодно, нужны колготы, тонкие рейтузы и ботинки, в мороз — колготы, двое рейтузов и валенки или утепленные сапожки, т. е. не менее 3 слоев.

Чтобы защитить ребенка от охлаждения в осенне-зимний период и обеспечить ему возможность полноценной прогулки даже в холодную погоду, необходима теплая одежда.

Как показали исследования ученых-гигиенистов, те детские зимние пальто, которые выпускает наша промышленность, защищают ребенка от охлаждения в течение 1—1¹/₂ ч прогулки в условиях мороза до —20°С и при отсутствии ветра. Когда на улице ветер, пусть небольшой (3—5 м/сек), а температура воздуха —11—18°С, охлаждения можно избежать только при условии интенсивного движения ребенка в течение всей прогулки.

Известно, что наиболее высокими теплозащитными свойствами обладает меховая одежда. Однако детские шубки из меха очень тяжелы и ограничивают подвижность ребенка на прогулке. Намного практичней и удобней является детская одежда, имеющая конструкцию комбинезона или полукомбинезона с курткой и состоящая из двух слоев: нижнего высокопористого и верхнего ветрозащитного. Для детей 3-го года жизни можно рекомендовать брюки в сочетании с пальто прилегающего силуэта, имеющим капюшон, пояс, ветрозащитный клапан по линии застежки и напульсники, которые ограничивают попадание холодного воздуха под одежду. Иногда вместо брюк ребенку одевают две пары

шерстяных рейтуз. Готовясь к прогулке в холодную погоду, особое внимание следует уделять детской обуви и рукавицам, учитывая, что именно эти участки тела охлаждаются в первую очередь.

От родителей требуется умение комбинировать одежду ребенка соответственно погоде, менять ее слои в зависимости от качества тканей. На каждый случай, конечно, дать советы невозможно. Самое главное, чтобы ребенок не потел и не мерз, т. е. имел ощущения теплового комфорта, о котором мы уже говорили, создаваемого правильно подобранной одеждой.

Как следует одевать ребенка дома? Если позволяют обстоятельства (жилищные условия, микроклимат комнаты и т. д.), он может весь день оставаться в трусиках, легкой маечке, даже босиком. Этот метод закаливания организма малыша очень хорош. В других случаях достаточно одеть 1—2 слоя одежды, оставив открытыми руки и ноги ребенка.

Во время сна малыш должен быть одет в ночную рубашку. Детям не рекомендуется спать в колготках и трусиках. Трусиксы во время сна одевают лишь тем детям, у которых имеются глисты, в частности острицы. Здоровых детей перед сном надо раздеть и убрать все то, что может стеснять их во время сна, например ленточки или заколки из волос и т. п.

Стирать одежду ребенка следует отдельно от одежды взрослых и лучше всего с применением мыла, а не стирального порошка. Нижнее белье рекомендуется менять ежедневно, а верхнюю одежду по мере загрязнения, но не реже 1 раза в неделю.

Несколько слов об обуви малыша. Она должна быть удобной и легкой, соответствовать размеру стопы и отвечать погодным условиям. Правильно подобранная обувь предупреждает возникновение потертости, неправильное развитие стопы, в том числе ее деформацию и плоскостопие.

В летнее время наиболее подходящей является обувь из парусины, мягкой кожи фасона типа сандалий, босоножек. В холодный период рекомендуется носить кожаную теплую обувь — это сапожки, валенки на кожаной подошве или с галошами. Требуется осторожность использование резиновой обуви. Конечно, такая обувь тоже необходима для детей, и надо отметить, что она очень любима ими. Но при покупке обязательно проверьте, утеплены ли резиновые сапожки, боты и т. д. На ноги ребенка, носящего резиновую обувь, обязательно одевают тонкие шерстяные носки при любой температуре воздуха.

Обувь ребенка требует тщательного ухода. Ее надо чи-

стить, мыть, проветривать, сушить и т. д., лучше всего это делать с вечера. В таком случае она утром всегда будет иметь чистый, аккуратный вид.

Таким образом, гигиенические требования к детской одежде и обуви едины и определяются главной задачей — предохранить детский организм от неблагоприятных факторов внешней среды, погодных влияний и возможных механических повреждений.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА РЕБЕНКА

Под личной гигиеной ребенка понимают совокупность полезных навыков аккуратности и чистоплотности, направленных прежде всего на сохранение и укрепление его здоровья, профилактику заболеваний. Самое важное содержать в чистоте тело ребенка, его вещи, игрушки, словом, все, что его окружает.

Необходим регулярный уход за кожей, поскольку кожа ребенка очень нежная, легко повреждается. Малейшие погрешности в уходе — ребенка не подмыли вовремя, перекутали — и сразу появляются опрелости, потница, вызывающие чувство жжения и зуд, порой становящихся причиной беспокойного поведения ребенка. День ребенка должен начинаться и заканчиваться умыванием и подмыванием. Кроме того, и в течение дня можно неоднократно умывать и подмывать малыша по мере надобности. При умывании следует рукава рубашки или платья засучить так, чтобы малыш не намочил их. С двух лет ребенку можно предоставить возможность самому умываться. Обычно малыши испытывают большое удовольствие, плескаясь в воде, и надо использовать это стремление малыша для формирования полезного навыка. При этом обязательно покажите ему, как правильно вымыть руки, умыть лицо, пользоваться мылом и полотенцем. Малыш должен привыкнуть мыть руки перед каждой едой — это первый из самых полезных гигиенических навыков, его следует закрепить как можно раньше — в наше время еще не исчезли, к сожалению, болезни «грязных рук».

Важной гигиенической процедурой является купание ребенка. Малышам в возрасте от 1 года и старше оно рекомендуется не реже 2 раз в неделю перед ночным сном. После года малыша можно купать в ванне, а ребенку старше двух лет полезен душ. При купании тело малыша моют мочалкой, губкой или махровой варежкой с мылом. Затем ополаскивают и насухо вытирают специально выделенным для этого полотенцем. В те дни, когда малыша не купают, перед сном обяза-



тельно следует подмыть его и вымыть ноги. Только проведя эти неперенные процедуры, можно укладывать ребенка на ночной сон.

Приучите малыша к водным процедурам, преследующим гигиеническую цель: утром — обмывание верхней половины тела, а вечером — нижней.

Стрижку ногтей и волос мало кто из детей принимает охотно, тем не менее гигиеническое значение их велико. Ногти следует стричь одинаково и мальчикам, и девочкам по мере надобности, используя для этого маленькие ножницы с загнутыми концами. Стрижку ногтей надо проводить осторожно, отвлекая ребенка разговором и не доставляя ему неприятных или болезненных ощущений. Следите при этом.



чтобы обранные ногти нечаянно не попали ребенку в рот или глаза.

Процедуру стрижки волос родители в большинстве своем доверяют парикмахерам. В крупных городах имеются специальные детские парикмахерские, где делают аккуратные и современные стрижки мальчикам и девочкам. Однако многим девочкам родители сохраняют длинные волосы, хотя это доставляет им больше хлопот, чем короткая стрижка. Ухаживать за длинными волосами малышки надо умело, не причиняя ей неприятных ощущений при расчесывании и мытье волос. Болезненные ощущения во время этих процедур могут вызвать стойкую отрицательную реакцию девочки, затруднить уход за волосами.

При мытье головы нужно следить за тем, чтобы мыло не попадало на лицо и в глаза ребенку. Для этого наклоните голову малыша назад и в таком положении смойте мыло с волос душем или струей воды из-под крана. Расчесывать волосы после мытья лучше во влажном состоянии — они меньше путаются и ребенку не так больно.

Большое гигиеническое значение имеют воспитание у малыша навыков аккуратности во время еды, умение пользоваться салфеткой. Научите ребенка после еды полоскать рот, освобождая его от остатков пищи. Малыш должен уметь чистить зубы детской зубной щеткой, специальными порошком или пастой. Кроме этого, его необходимо научить пользоваться носовым платком. Ребенок должен иметь свой носовой платок и пользоваться им не только, когда есть необходимость вытереть нос, рот или руки, но и уметь прикрываться носовым платком или ладонью при чиханье и кашле.

Взрослые, ухаживающие за ребенком, также должны соблюдать основные правила личной гигиены, поскольку это очень важно для здоровья их малыша.

Прежде всего надо следить за состоянием здоровья: вести правильный образ жизни, заниматься спортом, искоренять вредные привычки, соблюдать правильный режим дня. Ежедневно по утрам следует заниматься утренней зарядкой. следить за полостью рта — чистить зубы не менее 2 раз в сутки в течение двух мин, полоскать рот после каждого приема пищи, тем самым предупреждать болезни зубов или появление неприятного запаха изо рта. Ухаживать за ребенком могут только здоровые лица. Если один из родителей заболевает, то малыша от него следует изолировать до тех пор, пока не наступит выздоровление. Посуду взрослых членов семьи следует хранить отдельно от детской, чтобы вовремя предохранить ребенка от возможного заражения.

В квартире, где живет малыш, должно быть чисто, светло, хорошо проветрено. Регулярно нужно проводить влажную уборку помещения. Мать и отец ребенка должны тщательно следить за чистотой своего тела, рук, одежды. Приходя с работы, нельзя сразу подходить к малышу и тем более брать его на руки до тех пор, пока вы не смените рабочую одежду на домашнюю, не вымоете руки и лицо.

Тем, кто ухаживает за маленьким ребенком, необходимо коротко подстригать ногти. Длинными ногтями, во-первых, можно легко поранить тонкую нежную детскую кожу, а во-вторых, под ними скапливаются зачастую грязь и большое количество самых разнообразных микробов, которые могут



стать причиной заболеваний ребенка. Если вам предстоит работа, связанная с загрязнением, пользуйтесь перчатками, которые надежно предохраняют руки. Для профилактики раздражения чисто вымытую кожу рук после работы рекомендуется смазать любым питательным кремом.

Возьмите себе за правило, приходя домой менять обувь, переодеваться в домашнюю одежду, умываться и только после этого брать ребенка на руки.

Очень важно следить за своим внешним видом, чтобы дома, как и на работе, вы были всегда аккуратно одеты и причесаны. Ваш подтянутый и аккуратный вид производит хорошее впечатление на ребенка, показывает ему положительный пример поведения.

ЧТОБЫ МАЛЫШ НЕ ЗАБОЛЕЛ...

Здоровый ребенок имеет нормальную массу тела и соответствующий возрасту рост, бархатистую кожу нежно-розового оттенка, правильную осанку, упругие мышцы. Все внутренние органы у него функционируют нормально, поэтому у малыша хороший аппетит, спокойное поведение, нормальный сон. У здорового ребенка своевременно развиваются движения, речь и другие умения и навыки.

Наблюдательные родители еще до развития самой болезни могут заметить некоторые признаки надвигающегося заболевания. У малышей сигналом любого недомогания прежде всего служат отклонения в поведении. Снижается аппетит, появляются сонливость, необычно вялое или возбужденное состояние, ребенок начинает капризничать. Позже поднимается температура тела, отмечаются боли, рвота, т. е. начинается заболевание. Лечить малышей сложно — таблетки, порошки и микстуры они пьют неохотно, а уколов, как правило, боятся. Лучше не доводить дела до этого и обратить серьезное внимание на профилактику детских болезней. Ведь недаром говорится, что болезнь легче предупредить, чем лечить. Существует ряд детских болезней, предупредить которые можно с помощью широкодоступных профилактических мероприятий.

Первой и важной профилактической мерой являются четкое систематическое соблюдение режима дня, выполнение основных гигиенических процедур, обеспечение условий для своевременного развития и правильного воспитания ребенка.

С целью профилактики заболеваний очень важно тщательно мыть детскую посуду, следить за чистотой рук ребенка, его игрушек. Если малыш сосет пустышку — ее надо часто кипятить.

Причиной заболевания может стать и плохой уход за ребенком, например перегревание вследствие длительного пребывания малыша под прямыми лучами солнца, чрезмерного укутывания.

Охлаждение или перегревание ребенка, недостаточное проветривание помещения, где он находится, отсутствие прогулок, монотонное общение со взрослыми, лишенное радостных эмоций, — все это снижает тонус организма малыша, снижается его сопротивляемость к болезням.

Неправильное питание ребенка, несоблюдение правил приготовления и хранения детской пищи могут вызвать ряд острых желудочно-кишечных заболеваний, при которых на первое место выступают признаки нарушения пищева-

рения — жидкий стул или, наоборот, его задержка, рвота, снижение аппетита и др.

Не допускайте переедания, не включайте в детский рацион чрезмерно жирную или острую пищу. В результате перекармливания у ребенка может развиться ожирение. Такие дети бледны, малоподвижны, часто и тяжело болеют.

Качественно неполноценное питание, наоборот, приводит к дефициту массы тела ребенка в результате недоедания. Этому состоянию могут способствовать плохой уход и отсутствие правильного режима дня.

Для предупреждения пищевых отравлений кормить ребенка необходимо только доброкачественной пищей. Правильно храните продукты и готовую пищу для ребенка, особенно в жаркое время года, молочные продукты используйте только после их горячей кулинарной обработки.

Профилактика острых и хронических расстройств питания детей заключается в правильной организации вскармливания и питания. Нередко матери пропускают часы кормления малыша, заменяя нормальное детское питание сухомыткой, или кормлением с общего стола, особенно в выходные и воскресные дни, подчиняя режим ребенка своему отдыху на речке, в лесу, в гостях и т. д., оставаясь при этом уверенными, что ребенок накормлен и не голоден. Этого нельзя допускать.

Недоедание, однообразное питание молочными продуктами являются довольно частой причиной запоров у детей. Чтобы предупредить их, надо строго выполнять режим дня, высаживать ребенка на горшок в определенные часы, систематически приучать малыша освобождать кишечник ежедневно в одно и то же время.

Профилактика паразитарных болезней. Что такое глистные (паразитарные) заболевания? Это паразитическое существование глистов в разных органах тела ребенка — в кишечнике, печени, желчном пузыре. Заражение яйцами глистов происходит через загрязненные предметы, овощи, ягоды, воду, землю или песок, грязные руки, домашних животных.

В профилактике этих заболеваний большое значение имеет тщательное мытье сырых овощей и фруктов, которые подаются к столу ребенка. Мясо в детскую пищу следует вводить только в хорошо проваренном виде. Очень важно тщательно мыть руки ребенку, обязательно с мылом, после прогулки, туалета, перед едой. Не забывайте регулярно коротко стричь ногти, подмывать малыша на ночь. При наличии зуда кожи вокруг заднего прохода надевайте малышу перед сном трусики с плотным облепением ног. Таким

образом, в основе профилактики глистных заболеваний лежит личная гигиена ребенка и окружающих его взрослых.

Профилактика кожных заболеваний. При плохом уходе за ребенком могут возникнуть различные гнойничковые заболевания кожи. Чаще всего они располагаются на участках кожи, загрязняемых потом, мочой, калом, пылью, остатками пищи. Кожные повреждения сопровождаются неприятными для ребенка ощущениями, могут вызывать чувство боли, дискомфорта.

Профилактические мероприятия должны быть направлены на предупреждение перегревания ребенка, чрезмерной потливости. Следует содержать кожу и кожные складки малыша чистыми, сухими. Остерегайтесь поранить кожу ребенка, в царапину легко может проникнуть инфекция. В результате появятся гнойнички, фурункул.

Профилактика острых кишечных заболеваний. Родители должны хорошо знать, что предупреждение острых кишечных заболеваний у ребенка во многом зависит от качества выполнения санитарно-гигиенических правил.

Прежде всего необходимо содержать в чистоте детский уголок, посуду и игрушки ребенка. Уборку туалета и обработку детского горшка надо проводить обязательно с применением дезинфицирующих растворов.

Строго выполняйте условия хранения и сроки использования пищевых продуктов, особенно скоропортящихся, а также правила кулинарной обработки продуктов и приготовления детских блюд.

Пища для ребенка должна готовиться только из высококачественных свежих продуктов. В сыром виде детям можно давать только ягоды, фрукты и некоторые овощи. Перед употреблением их следует тщательно промыть сначала под струей холодной воды, а затем кипяченой. Молоко перед каждым приемом пищи обязательно надо кипятить, а творог лучше использовать в виде запеканок, т. е. после тепловой кулинарной обработки.

Ребенку не рекомендуется давать изделия из субпродуктов в виде студня, кваса, а также кондитерские изделия с кремом. Будьте очень осторожны с готовыми блюдами, приобретенными в «Кулинарии», магазинах. Их надо обязательно подвергать повторной тепловой обработке. Ни в коем случае нельзя использовать для детского питания пищу, оставшуюся от вчерашнего дня.

Для профилактики кишечных инфекций необходимо четко соблюдать правила личной гигиены родителей и ребенка. Очень важно следить за стулом ребенка. В норме стул малы-

ша имеет цвет от желтого до светло-коричневого, определенную консистенцию, лишен примесей (слизь, зелень, непроваренные кусочки пищи, прожилки крови). Появление у ребенка жидкого, пенящегося стула со слизью, зеленью и т. п. свидетельствует о явном неблагополучии в работе кишечника. В таких случаях малыша надо оставить дома, не водить в дошкольное учреждение и вызвать к нему детского врача.

Профилактика анемии (малокровие). Анемии особенно часто наблюдаются у детей во 2-й половине 1-го года и на 2-м году жизни. Чтобы предупредить это заболевание, необходимо обеспечить малышу разнообразное полноценное питание с включением молочных продуктов, овощей, фруктов, а также продуктов, являющихся источником железа (печень, гречневая крупа, мясо, желтки и др.). Дома для малыша должны быть созданы такие условия, чтобы он как можно реже болел. Большое значение имеют гигиенический уход, правильный режим дня, длительные прогулки на свежем воздухе.

Профилактика заболеваний почек и мочевыводящих путей. Для предупреждения заболеваний почек и мочевыводящих путей (нефрит, инфекции мочевых путей) следует прежде всего предохранять ребенка от инфекционных заболеваний. Помогают этому рациональное питание, закаливание и правильный режим дня ребенка. Необходимо следить за чистотой тела ребенка, осуществлять систематический уход за кожей, подмывать его по мере надобности не менее раза в день, регулярно проводить общие гигиенические ванны.

Профилактика туберкулеза. В нашей стране разработана четкая система мер, предупреждающих это опасное заболевание. Еще в родильных домах проводится обязательная противотуберкулезная вакцинация всех новорожденных при отсутствии противопоказаний со стороны здоровья малыша.

Профилактике заболеваемости туберкулезом способствуют постоянное улучшение бытовых условий населения и повышение его культурных и санитарно-гигиенических знаний.

В семье, где имеется больной туберкулезом, необходимо ограждать детей от возможных контактов с ним. Для ребенка должны быть выделены отдельная комната, постель, посуда, полотенце.

Профилактика кариеса молочных зубов. В число профилактических мероприятий этого распространенного заболевания детей раннего возраста входят правильный режим дня, пребывание на открытом воздухе, рациональное сбалансиро-

рованное питание с включением молочно-растительной пищи, богатой солями кальция, фосфора. Дети должны полоскать рот после каждого приема пищи и чистить зубы перед сном и утром. Нельзя есть очень горячую или холодную пищу, а также много сладостей. Не менее 1 раза в год следует показывать малыша врачу-стоматологу.

Профилактика инфекционных заболеваний. Верными средствами профилактики всех инфекционных заболеваний (скарлатина, корь, краснуха, ветряная оспа, дифтерия, коклюш, эпидемический паротит, полиомиелит и др.) являются изоляция больного ребенка и предупреждение прямых контактов здоровых детей с заболевшим. Кроме того, целый ряд инфекционных болезней можно предупредить с помощью плановой активной иммунизации. Например, против коклюша, дифтерии и столбняка, начиная уже с 3-месячного возраста ребенка, проводятся комбинированные прививки с последующим повторением (ревакцинация). Против кори проводится однократная прививка.

В настоящее время осуществляется также активная иммунизация всех детей против полиомиелита.

Все эти меры способствуют значительному уменьшению заболеваемости детскими инфекциями и более легкому их течению.

Профилактика болезней органов дыхания. Одними из наиболее часто встречающихся заболеваний детей раннего возраста являются острые респираторные инфекции, бронхит, пневмония.

Предупреждение болезней органов дыхания необходимо вести по нескольким направлениям. Необходимо проводить систематическое закаливание детского организма с раннего возраста. Для укрепления здоровья используют продолжительные прогулки в течение всего года. Хороший закаливающий эффект дает регулярное применение водных процедур.

Кроме закаливания, большое значение имеет правильное питание детей, достаточное количество витаминов в рационе. Сопrotивляемость детского организма повышается при хорошем гигиеническом уходе за малышом. Для профилактики острых респираторных инфекций большое значение имеют ограждение ребенка от контактов с больным, своевременная изоляция заболевшего.

Профилактика бронхиальной астмы и астматического бронхита. Профилактика этих аллергических заболеваний заключается прежде всего в предупреждении острых и хронических заболеваний верхних дыхательных путей.

Важнейшими средствами профилактики являются также закаливание и дыхательная гимнастика.

Следует исключить из пищевого рациона малыша те продукты, на которые имеется отчетливо выраженная аллергическая реакция организма. Это чаще всего относится к таким продуктам, как яйца, рыба, цитрусовые, земляника, шоколад, мед.

Профилактика экссудативного диатеза. При первичном включении в питание ребенка яиц, апельсинового и мандаринового соков, земляники, куриного или рыбного бульона очень важно соблюдать осторожность, начиная с небольших количеств, для выявления индивидуальной чувствительности к ним вашего ребенка.

У некоторых детей отмечается повышенная чувствительность к антибиотикам, чужеродной сыворотке, шерсти животных, цветочной пыльце и даже к домашней пыли. С возрастом такая отрицательная реакция организма у многих детей исчезает или ослабляется. В таких случаях в дальнейшем запрет для ребенка на указанные аллергены может быть снят.

Очень важно отрегулировать питание ребенка, склонного к экссудативному диатезу. Прежде всего следует избегать перекармливания. Очень полезны овощные блюда, содержащие достаточное количество витаминов. Большое значение имеют достаточное пребывание ребенка на свежем воздухе, тщательный уход за кожей, предупреждение опрелостей, потливости. Как всегда рекомендуются закаливающие мероприятия.

Профилактика рахита. В настоящее время четко разработан комплекс профилактических мероприятий по предупреждению рахита. Большая роль принадлежит правильному режиму дня, соблюдению гигиенических условий содержания малыша, правильному питанию, богатому витаминами, фруктово-ягодными соками, овощами, проведение прогулок на открытом воздухе в течение всего года.

Врачом в случае необходимости может быть назначена специфическая профилактика, назначен витамин D₂ с целью предупреждения деформации костей. Ребенку нельзя носить тугую одежду. Очень важно следить за правильным положением ребенка в кровати, за столом.

Профилактика гриппа. При осуществлении профилактических мероприятий против гриппа следует учитывать особенности вируса этой болезни — он нестоек и быстро погибает на свету и при высыхании. Поэтому помещение, где находится ребенок, следует тщательно проветривать, прово-

диль в нем влажную уборку. Если кто-то из членов семьи заболел, необходимо в наиболее ранние сроки изолировать его, в первую очередь от ребенка.

Профилактика ожирения. В настоящее время ожирение у детей встречается не так уж редко. Симптомы этого заболевания: чрезмерная масса тела, повышенный аппетит, появление розовых полос на коже. Для предупреждения ожирения следует запретить переедание, прием пищи во внеурочное время. Необходимо обеспечить оптимальный двигательный режим ребенку, бороться с гиподинамией.

ВТОРОЙ ГОД ЖИЗНИ РЕБЕНКА

Возрастные особенности организма

Вашему ребенку исполнился 1 год, и вы стали свидетелями того, как из беспомощного новорожденного малыш превратился в разумную личность. Он уже умеет самостоятельно, без опоры или вашей помощи ходить; понимает (без показа) названия предметов, игрушек, имена взрослых и детей; понимает запрещающее значение слова «нельзя»; может выполнить некоторые ваши просьбы: «принеси куклу, мяч, газету»; произносит до 10 слов; выполняет разученные действия с предметами; кормит и качает куклу, катает машину или мяч, длительно занимается игрушками; малыш знает свое имя; умеет сам держать корочку хлеба в руках и пить из чашки; имеет навык опрятности (просит на горшок) и др.

На 2-м году жизни происходят весьма существенные дальнейшие изменения в организме ребенка, при этом они носят больше количественный характер. Родителям необходимо знать особенности детского организма, так как это способствует сознательному уходу за ребенком, правильному его развитию.

Режим дня, кормление, воспитание и т. д. должны быть определены в зависимости от потребностей и возможностей детского организма.

Чтобы правильно оценить физическое развитие ребенка, надо знать массу и длину его тела.

Индивидуальная оценка физического развития ребенка проводится путем сравнения его показателей (масса и длина тела) с соответствующими средними возрастными данными.

Ребенок в возрасте 2—3 лет выглядит еще непропорциональным, у него сравнительно большая по отношению к туловищу голова и относительно короткие ноги. Высота головы составляет $\frac{1}{5}$ от общей длины тела ребенка.

Особенности развития органов и систем ребенка на 2-м году жизни тесно связаны с их строением.

Кожа малыша на ощупь мягкая, упругая, брови и ресницы по длине и густоте уже хорошо выражены. Ногти плотные, с поперечной бороздкой. Толщина подкожного слоя на уровне пупка в начале 2-го года 10—12 мм.

В костной системе самое позднее к 1¹/₂ годам закрываются роднички и швы костей черепа. Однако костная ткань еще мягкая и эластичная, так как содержит мало солей и бедна известью. Незавершенность костной системы ребенка заставляет взрослых тщательно оберегать развитие костного скелета и предупреждать появление разных костных деформаций.

Кожа и подкожно-жировой слой нежны и легкоранимы. Площадь кожного покрова ребенка велика, а это легко приводит к перегреванию или переохлаждению. Следовательно, родителям надо быть очень внимательными в выборе одежды ребенка, соответствующей температуре окружающей среды.

К началу 2-го года жизни ребенок должен иметь 8 зубов, первые малые коренные зубы прорезываются к 1 году 3 мес, клыки — к 1 году 5 мес — 1 году 8 мес, вторые малые коренные зубы — к концу 2-го года жизни. Таким образом, к началу 3-го года заканчивается прорезывание 20 молочных зубов. Для вычисления количества молочных зубов ребенка в возрасте от 6 до 24 мес можно пользоваться следующей формулой: возраст ребенка (мес) — 4 = количество зубов. Например, если ребенку 16 мес, то он должен иметь 12 зубов (16—4 = 12).

Желудочный сок ребенка уже с периода новорожденности имеет в своем составе основные ферменты и соляную кислоту, обнаруживаемые и в желудочном соке взрослых. Активность некоторых ферментов желудочного сока нарастает с возрастом.

Пищевая масса проходит по кишечнику в среднем в течение суток. Заключительный момент работы кишечника — акт дефекации, который у детей до 1 года происходит рефлекторно, а с конца 1-го — начала 2-го года возможно формирование произвольной дефекации, т. е. уже можно приучать ребенка сознательно проситься на горшок. Правильно воспитываемый ребенок начинает проситься на горшок («а-а») в 8—10 мес. Суточное количество мочи у детей в возрасте 2—3 лет — 750—800 мл, число мочеиспусканий — до 10. Цвет мочи бледно-желтый, бактерий в моче здоровых детей не должно быть.

Температура тела одетого ребенка, измеряемая в подмышечной впадине, составляет 36°C , ректальная $36,9^{\circ}\text{C}$, в полости рта — $36,6^{\circ}\text{C}$.

Для 2-летних детей характерна следующая частота дыхания: 30—32 дыхательных движения в минуту. С конца 1-го года жизни ребенок чаще находится в вертикальном положении, поэтому его дыхание складывается из брюшного и грудного. Дыхательная функция осуществляется в условиях еще узких носовых ходов, недостаточного развития гортани и трахеи, рыхлой слизистой оболочки. Эти возрастные особенности дыхательной системы ребенка предрасполагают к частому возникновению острых респираторных заболеваний. Кроме того, у детей отмечается повышенная чувствительность к недостатку свежего воздуха. Если ребенок длительное время находится в плохо проветриваемой комнате, он становится вялым, раздражительным, у него нарушается сон, понижается аппетит, в дальнейшем может развиться малокровие.

В этом возрасте еще возможны легкие нарушения ритма дыхания ребенка во время сна. Это объясняется незрелостью нервной системы ребенка, особенно коры головного мозга.

Имеет возрастные особенности и система регуляции сердечной деятельности. Пульс ребенка в возрасте двух лет — 110—115 ударов в минуту. У девочек пульс чаще, чем у мальчиков. У сверстников одного пола более частый пульс отмечается у детей небольшого роста. Количество пульсовых ударов значительно увеличивается под влиянием физических и психических факторов: крика, бега, волнения, повышения температуры тела. Артериальное давление у детей тем ниже, чем моложе ребенок. К концу 1-го — началу 2-го года максимальное кровяное давление достигает в среднем 100 мм, минимальное 58 мм (100/58).

Время полного кругооборота крови в организме 2—3-летних детей составляет 18 с.

На ряд особенностей кроветворения оказывают большое влияние качество пищи, условия внешней среды, окружающей малыша. Морфологический состав крови может значительно варьировать в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. Относительное количество крови у детей больше, чем у взрослых, и составляет около 11% массы тела ребенка (у взрослых — 5—6%). Содержание гемоглобина — 75—78 единиц.

Головной мозг человека и прежде всего большие полушария мозга являются материальной основой высшей нервной деятельности. Следует отметить, что на 2-м году жизни

понимание ребенком речи взрослого достигает высокой степени. Родителям, зная это, остается только своевременно и правильно воздействовать на ребенка, развивая и воспитывая его.

В первом полугодии 2-го года жизни запас слов у малыша увеличивается медленнее, чем во втором. В конце же 2-го года он достигает 200—400 слов, среди которых еще много так называемых детских слов. Речь становится важным средством общения ребенка как со взрослыми, так и с детьми.

Продолжает совершенствоваться координация движений рук, особенно заметно развиваются движения правой руки и указательного пальца. В этом возрасте формируется понятие правой и левой руки (правой и левой ноги развивается к 5—6 годам). Ребенок может брать мелкие предметы двумя пальчиками, может закрыть дверь, вложить один предмет в другой.

Поведение малыша окрашивается в эмоциональные тона. Он способен уже проявлять такие человеческие чувства, как обида, любовь, радость, страх, желание и многое другое. 2-летнему ребенку доступны юмор и шутка в простом выражении.

Развитие ребенка

На 2-м году жизни в развитии ребенка выделяют 4 возрастных периода: от 1 года до 1 года 3 мес, от 1 года 3 мес до 1 года 6 мес, от 1 года 6 мес до 1 года 9 мес и от 1 года 9 мес до двух лет.

Развитие ребенка определяется степенью понимания речи взрослого («понимаемая» речь), развитием речи самого ребенка («активная» речь), умением ориентироваться в величине, форме окружающих предметов (восприятие), развитием навыков самостоятельности в движениях, игре и т. д.

В каждом квартале жизни ребенок умеет делать лишь то, что позволяют ему возможности его организма в этом периоде. Так, к 1 году 3 мес у ребенка накапливается запас понимаемых из речи взрослого слов, он легко находит знакомые предметы по их названиям (мышку, ложку и т. д.), а к 1 году 6 мес малыш способен различать предметы, сходные по своим признакам, и тоже находит их по вашей просьбе (несет всех мишек — пластмассового, мягкого, маленького и большого, находит ложки — столовую, чайную, игрушечную, десертную). В 1 год 9 мес он понимает ваш несложный рассказ по картинке в книжке и может ответить на простые вопросы, а в 2 года рассказ будет ему понятен без показа картинки.

рассматривать знакомые книжки с картинками, слушать четверостишия, песенки-потешки, охотно повторяет то, чему вы его научили. Ребенок в этом возрасте зачастую в своей игре копирует движения мамы, действия папы, которые он видит. Направляя игру малыша, родители должны стараться воспитывать у него такие качества, как умение доводить начатое дело до конца, например собрать игрушки, навык самостоятельной игры и т. п.

Проследите за тем, чтобы ваш ребенок умел сам раздеться (частично), аккуратно есть, держать ложку в правой руке, наклоняться во время еды над тарелкой, не спешить, хорошо пережевывать пищу. Стол, за которым он ест, должен быть удобным. Высота стола не должна превышать 40 см, а стула — 20 см. Если стол и стул соответствуют росту ребенка, то у него не нарушается осанка, ноги плотно упираются в пол.

Малыш хорошо ориентируется в величине предметов, различает понятия «большой», «маленький», «поменьше», «побольше». Но различные умения и навыки формируются лишь тогда, когда с ребенком занимаются каждый день, терпеливо объясняя, показывая все, чего не знал и не умел он раньше.

Однако встречаются еще факты неправильного воспитания детей: отсутствует единство воспитания, плохо организовано детское питание (дают ребенку беспорядочно фрукты и сладости, зачастую даже то, что вовсе не полагается — горчицу, соленья, пряности). Порой забывают отвести для ребенка специальный «детский уголок». Представим себе квартиру, обставленную современной красивой мебелью, на полах и на стенах ковры, повсюду царит чистота, порядок. Но если спросить у хозяев: «А где же игрушки вашего ребенка и место для игр и занятий малыша?», то такой вопрос может быть встречен с недоумением. «Да везде, где захочет!» — последует ответ. А с антресолей снимут большой чемодан с игрушками, среди которых много разбитых кукол, поломанных машин и т. п. Такие случаи, к сожалению, еще встречаются. Стремление взрослых обеспечить порядок и уют в квартире вполне понятно. Но нельзя допускать, чтобы при этом наносился ущерб маленькому члену семьи. Помните, упущенное в воспитании и развитии в первые годы его жизни восполняется с трудом.

От 1 года 9 мес до двух лет

Еще один год прошел в жизни вашего малыша. Давайте подведем итоги, насколько вырос ребенок, чему вы успели его научить, все ли советы врача и медицинской сестры выполнялись вами.

За 2-й год жизни масса тела малыша увеличивается в среднем на 2 кг, рост — на 11 см, у него должно быть около 20 молочных зубов.

У мальчиков в возрасте двух лет рост составляет $88,2 \text{ см} \pm 3,7 \text{ см}$, т. е. максимальный — 91,9 см, минимальный — 84,5 см. Другие величины роста выходят за пределы допустимой нормы. Масса тела мальчика должна быть $13\,040 \text{ г} \pm 1240 \text{ г}$, т. е. максимальная — 14 280 г, минимальная — 11 800 г.

У девочек в возрасте двух лет масса тела составляет $12640 \text{ г} \pm 1760 \text{ г}$, т. е. максимально — 14 400 г, минимально — 10 890 г. Рост в среднем составляет — $86,13 \text{ см} \pm 3,87 \text{ см}$, т. е. максимальный — 90 см, минимальный — 82,26 см.

Физическое развитие ребенка оценивается по соответ-



ствию его массы тела и роста со средними показателями, а также с учетом гармоничности развития. В полном объеме информацию о различных возрастных показателях вы узнаете, посетив детскую поликлинику.

К двум годам малыш должен довольно четко знать и уметь выполнять ряд простых правил, например обязательно мыть руки перед едой. Старайтесь, чтобы он делал это и без напоминания.

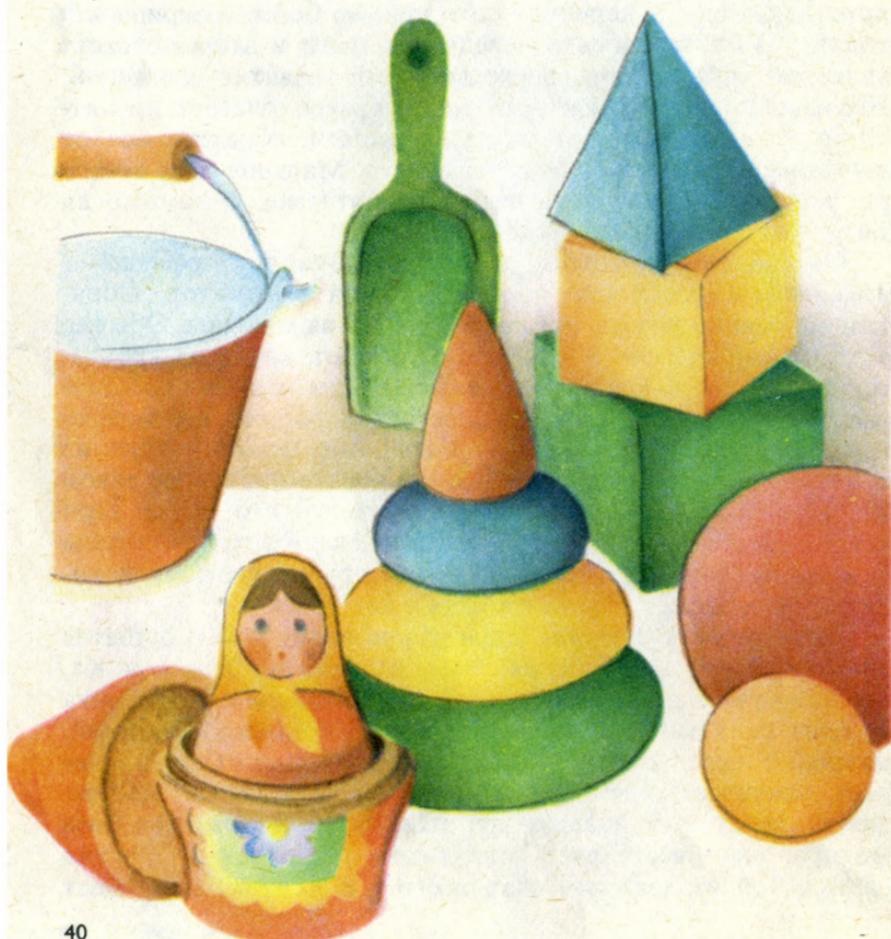
Ребенок должен уметь, правда, пока еще с помощью взрослых, сам раздеваться и одеваться. Помогая, не торопите малыша, предоставьте ему возможность проявить самостоятельность. Ведь он так хочет этого: «Я — сам!».

Обратите внимание на то, как ходит малыш. Движения его стали более координированными, он хорошо шагает по ровной дорожке, если встречается препятствие (ямка, бугорок, палка, камень), то он преодолевает его, уже не приставляя шаг, а чередуя — это пример более совершенной ходьбы. Умение ребенка чередовать шаги в этом возрасте является показателем своевременного развития движений. Поэтому проверьте, как ваш ребенок преодолевает препятствия. Если он не умеет чередовать шаги, обратите особое внимание на развитие движений у него. Малышу надо много раз показать, как перешагивают препятствие, только тогда он и сам сможет научиться.

Очень важный момент в развитии 2-летнего ребенка — появление способности различать цвета предметов. Обратите внимание на этот показатель развития малыша. Обычно в этом возрасте ему легче различать цвет, глядя на предлагаемый образец. Например, среди детских игрушек найдите несколько кубиков или пластинок красного, желтого и зеленого цвета. Теперь покажите и назовите малышу один из кубиков — «красный кубик» — и попросите найти еще такой же. Повторите задание с предметами другого цвета. При закреплении и развитии этого умения, следите за тем, чтобы у малыша под рукой среди многих других игрушек находились те предметы, найти которые вы просите.

Днем ребенок спит уже один раз, поэтому у него остается много времени для общения с вами и для игры. Знаете ли вы, что надо учить ребенка играть? В этом возрасте игра ребенка должна складываться из ряда последовательных действий, например берет куклу, умывает ее, причесывает, заворачивает, укачивает, или берет машину, нагружает ее, заводит мотор, везет груз, издавая при этом звуки, похожие на шум мотора, или расставляет солдатиков, переставляет их, как на поле боя, издает звуки «пах-пах» и т. п. Если ребенок умеет

играть, он способен в течение 15—20 мин заниматься этим самостоятельно, и вы в это время ему не мешайте, хотя можно подсказывать и показывать возможные варианты игры, обогащая воображение малыша. Ребенок, не умеющий играть, то и дело просится на руки, чего-то требует: «хочу к папе», «дай конфетку» и т. п. Игра его очень упрощена и похожа на простое манипулирование с предметами — везет машину, качает куклу, держит игрушку в руках. Последите за малышом, и если убедитесь, что он не научился играть (т. е. вы не успели его научить этому), начните обучению игре незамедлительно. Помните, что играя, ребенок развивается. Не случайно умение играть, действовать с предметами согласно их назначению включено в перечень показателей,



по которым определяют уровень нервно-психического развития малыша в детской поликлинике. Кроме того, малыш, умеющий играть самостоятельно, освобождает для родителей больше времени на выполнение другой домашней работы.

Остановимся на развитии речи ребенка. Вы, наверное, отметили, что он понимает почти все, что вы ему говорите, особенно если речь идет о событиях, знакомых малышу. Этот факт доказывает, что понимание речи у ребенка развито соответственно возрастным требованиям. При этом и сам он должен уже говорить двух-трехсловными предложениями. Строя фразу, малыш может употреблять не только существительные и глаголы, но и другие части речи — прилагательные (большая, маленькая, красивая и т. п.), местоимения (он, мы, я). Хороший показатель развития речи — умение задавать вопросы «что?», «где?», «куда?».

Укрепить здоровье ребенка, обеспечить правильное его развитие вам поможет детский врач. Когда ребенку исполнится 2 года, даже если он вполне здоров, обязательно посетите детскую поликлинику.

Режим дня

Слово «режим» пришло в русский язык из французского и означает систему правил, необходимых для достижения определенной цели. Режим дня — это правильно распределенное по времени чередование основных режимных процессов.

В режиме дня ребенка основными режимными процессами являются: кормление, бодрствование, сон. Это значит, что, формируя режим дня для малыша, родители должны знать: сколько раз и когда надо укладывать ребенка спать в дневное время, на ночной сон, какова длительность каждого отрезка дневного и ночного сна, насколько длителен период бодрствования в данном возрасте, сколько раз в день положено кормить ребенка и надо ли кормить его ночью и др.

Правильный режим дня укрепляет здоровье малыша; предохраняет его нервную систему от переутомления, приучает выполнять в определенной последовательности основные режимные процессы, т. е. имеет большое воспитательное значение. Ребенок уже с раннего возраста привыкает к порядку: ест, когда наступает время кормления, вовремя засыпает, легко и без укачивания, во время бодрствования спокойно играет, не капризничает, не докучает взрослым, находится в веселом и радостном настроении.

В режим дня обязательно включаются элементы гигие-

ны — умывание, подмывание, купание. Устанавливается также определенное время для прогулок. Ребенок должен гулять в любое время года — и летом, и зимой, так как свежий воздух, не прямые солнечные лучи благотворно влияют на детский организм, закаляя и укрепляя его.

Приучение ребенка к режиму должно начинаться с момента его рождения. В зависимости от возраста меняется и режим. Например, чем меньше ребенок, тем чаще его надо кормить, тем больше он спит и днем, и ночью. Чем он старше, тем более увеличиваются периоды бодрствования.

В формировании периода бодрствования основная роль принадлежит коре головного мозга ребенка, созреванию функций зрения и слуха, в результате чего увеличивается приток информации (импульсы) в центральную нервную систему, чем и обеспечивается бодрое, активное состояние всего организма. Значит, родители обязательно должны знать, какому возрасту ребенка соответствует тот или иной режим дня и строго соблюдать его.

Дети 2-го года жизни по своим возрастным особенностям условно делятся на 2 возрастные подгруппы, которые имеют разные режимы дня. Правильный режим дня вам помогут составить участковый педиатр, участковая медицинская сестра или медицинская сестра кабинета здорового ребенка в детской поликлинике.

Основным показателем правильности выполнения режима дня является поведение вашего сына или дочки. Если ребенок спокоен, активен, имеет хороший аппетит, быстро засыпает, крепко спит, просыпаясь, не плачет, сразу становится бодрым, веселым; значит, все в порядке.

Теперь давайте разберем конкретно, как организовать правильный режим дня ребенка?

Сон — это физиологический процесс, имеющий большое значение для организма ребенка. Сон дает возможность ребенку отдохнуть от впечатлений и воздействия окружающей обстановки. За время сна нервные клетки коры головного мозга восстанавливают израсходованную в период бодрствования энергию, что очень важно для детского организма. Значит, сон — это необходимый вид отдыха ребенка.

Необходимо приучить малыша ложиться спать днем и вечером в одно и то же время, так как при этом вырабатывается условный рефлекс на время укладывания, а это облегчает ребенку быстрое засыпание в положенное время. Итак, одним из важных условий в организации нормального сна является определенное время укладывания. Если у ребенка имеются явные признаки утомления нервной системы (капри-



зы, возбуждение, частый плач или, напротив, зевота, дремота), то его следует уложить в постель раньше установленного часа. (Кстати, проанализируйте, почему ребенок так рано утомился, что привело его в это состояние, нет ли в этом вашей вины?)

С первых дней жизни ребенок должен иметь свою кровать. Матрац должен соответствовать размерам кровати, лежать ровно, на простыне не должно быть рубцов и складок, подушка нужна небольшая и плоская. Все постельные принадлежности ребенка следует содержать в чистоте. Если ваш ребенок еще нуждается в подкладывании клеенки, чаще меняйте простынки и проветривайте матрац.

Перед укладыванием спать ребенка надо подготовить: дать установку (сейчас пойдем с тобой «баиньки»), высадить на горшок, помочь ему раздеться и одеть пижаму или ночную сорочку. Одежда для сна не должна стеснять движений ребенка.

Лучшее средство для быстрого засыпания — свежий прохладный воздух. Комнату, где спит ребенок, надо проветрить, закончив проветривание за 30—40 мин до укладывания, а после того как ребенок уложен в постель, обязательно откройте окно, фрамугу, форточку.

Если этот режимный процесс организован правильно, то малыш быстро заснет и будет крепко спать. А если нарушено какое-либо правило, вы в этом быстро убедитесь сами: малыш будет засыпать медленно и с трудом, требовать укачивания, убаюкивания, будет проситься на руки. Сон его будет прерывистый, беспокойный, может развиться детская бессонница.

Категорически запрещается:

нарушать режим сна, сокращая его кратность, уменьшая длительность;

изменять время укладывания;

формировать у детей привычку к укачиванию;

возбуждать нервную систему ребенка перед сном эмоциональными играми, смешными рассказами, страшными сказками и т. п.

Дети до 1½ лет днем спят дважды: первый сон длится 2—2½ ч, а второй — 1—2 ч. Во втором полугодии 2-го года жизни ребенка можно укладывать на дневной сон 1 раз в день, длительность сна — 3—3½ ч. Ночной сон должен быть не менее 10 ч.

Бодрствование — это состояние, противоположное сну. Первые периоды бодрствования отмечаются только на втором месяце жизни ребенка.

Нормальная продолжительность одного периода бодрствования в первом полугодии 2-го года жизни малыша не должна превышать более 3½ ч и только после 1½ лет ребенку по силам 5—6-часовое непрерывное бодрствование. Если родители рано (до полутора лет) перевели ребенка на однократный сон, то период его бодрствования удлинится с 3½ (по норме) до 5—6 ч. При таком неправильном режиме ребенок становится раздражительным, легко возбудимым, в основном же у него преобладает вялое состояние. Кроме того, излишне длительный период бодрствования может привести к истощению нервных клеток, что будет мешать правильному воспитанию и своевременному развитию ма-

лыша. Поднимать ребенка после сна следует только в случае его самостоятельного пробуждения.

Период бодрствования — очень важное время в жизни ребенка, которое необходимо использовать для развития его умений, воспитания правильного образа жизни, привития культурно-гигиенических навыков. Именно во время бодрствования происходит развитие двигательной активности ребенка, его способности воспринимать окружающий мир, речь взрослых, формировать собственную активную речь.

Во время бодрствования малыша на 2-м году жизни можно многому обучить. Следует знакомить ребенка со всеми предметами, которые встречаются в быту или на прогулке: скажите ребенку, как называется предмет (яйцо, шарик, цветок, вода, ветер, листья, котенок и т. д.), обязательно охарактеризуйте его основные свойства (шарик круглый, цветок красивый, котенок пушистый, говорит «мяу», листочки большие или маленькие и т. п.).

Развитие восприятия вы можете проводить как на прогулке, так и специально занимаясь с ребенком. Помните только, что занятия надо проводить ежедневно, не менее 3—4 раз в день, длительность каждого занятия с ребенком до 1¹/₂ лет не должна превышать 5 мин, а старше 1¹/₂ лет — 10 мин.

Прогулки занимают существенную часть периода бодрствования малыша.

Во время прогулки дети могут реализовать присущую им высокую потребность в движении. Только при достаточной двигательной активности ребенка происходит благоприятное и гармоничное развитие его организма.

Будьте внимательны, одевая ребенка на прогулку. Если, гуляя на улице, вы обнаружили, что у ребенка холодный на ощупь носик, значит, ему холодно. А если вспотел лоб, повысилась влажность головы или шеи, то ребенок излишне укутан.

Правильно организованное бодрствование способствует умственному и физическому развитию ребенка: он с удовольствием гуляет, подолгу играет, интересуется новыми предметами, людьми, подвижен, охотно улыбается, смеется, легко вступает в контакт. В то же время бездеятельное состояние ребенка приводит к нарушению возбудимости нервной системы и к отставанию в развитии.

Кормление — процесс, в ходе которого происходит удовлетворение потребностей детского организма в пищевых веществах. Хорошее физическое развитие ребенка можно обеспечить с помощью рационального питания.

Кратность кормления, объем разовой порции и суточный объем пищи зависят от возраста ребенка. В режиме дня перерывы между кормлениями должны быть согласованы с ритмом смены дневного сна и бодрствования. В ночное время делается перерыв в кормлении длительностью не менее 6 ч.

Когда следует кормить ребенка? На 2-м году жизни рекомендуется кормить малыша четыре раза в день, организуя завтрак (через 30—40 мин после пробуждения ребенка), обед, полдник и ужин. Сытый ребенок спокойно играет, почти не плачет.

Часы приема пищи должны быть одни и те же, чтобы выработался условный рефлекс на процесс кормления. В этом случае в желудке ребенка еще до еды выделяются необходимые пищеварительные соки, благодаря которым пища лучше переваривается. К моменту кормления ребенок должен быть голодным, только тогда у него будет хороший аппетит, желание принимать пищу. Повышает аппетит ребенка вкусная пища, красиво оформленная, а также самостоятельные действия ребенка по приему пищи.

Уже годовалому ребенку во время кормления густой пищей нужно дать в руку ложечку, чтобы он учился есть самостоятельно. При этом мать или отец «докармливают» малыша другой ложкой. Вилку и ножик рекомендуется давать ребенку только старше трех лет.

Перед кормлением так же, как и перед сном, прогулкой, полезно дать словесную установку «сейчас помоем ручки и будем есть». Попробуйте приобщать ребенка к сервировке стола — пусть сам принесет необходимую посуду, хлеб, стул. Эти действия также приготавливают ребенка к процессу кормления.

Совершенно обязательно, чтобы ребенок во время еды сидел сам на стуле за низким столиком. Надо научить его есть аккуратно, не проливать пищу на подбородок или на грудь, не спешить, во время еды наклоняться над тарелкой, пищу брать на ложку небольшими порциями, не крошить хлеб. Объясните малышу, что если кусок пищи упал на пол, его есть нельзя, что овощи и фрукты надо обязательно мыть.

Следует прививать ребенку такие важные навыки, как мытье рук перед едой, пользование салфеткой (1 год 3 мес), умение самостоятельно есть густую и жидкую пищу.

Нельзя давать ребенку какую-либо еду в промежутках между кормлениями, например, такие лакомства, как яблоки, печенье, конфеты, мороженое. Категорически запрещается шоколад.



Ни в коем случае не кормите детей насильно. Насильственное кормление вырабатывает стойкий отрицательный условный рефлекс на еду, к сожалению, трудноисправимый. Лучше предотвратить неправильное отношение ребенка к еде, чем исправлять его.

Если сын или дочь отказывается от еды, пропустите 1—2 кормления, но и между приемами пищи надо выдерживать режим и ничего не давать ребенку. Это будет способствовать восстановлению аппетита.

Родители должны поощрять положительное поведение ребенка во время еды, а свои действия сопровождать речью: называть блюда, предметы, имеющие отношение к процессу кормления, — все это служит дальнейшему пониманию ребенком речи взрослого, расширяет его представления об окружающем, формирует правильное поведение за столом.

Разберем более подробно режим дня детей в возрасте от 1 года до 1 года 6 мес.

Питание детей (до 1 года 3 мес) еще может оставаться пятиразовым, затем становится четырехразовым. Кормление производится через каждые 4 ч с ночным перерывом длительностью 12 ч.

Продолжительность ночного сна — 10 ч, днем малыш спит 2 раза по $1\frac{1}{2}$ —2 ч. Период бодрствования не должен превышать $3\frac{1}{2}$ —4 ч.

В целом примерный режим дня ребенка в этом возрасте выглядит так:

<i>Подъем, зарядка</i>	7.00
<i>Утренний туалет</i>	7.15
<i>Завтрак</i>	7.30
<i>Прогулка, игры</i>	8.30—10.00
<i>Сон</i>	10.00—12.00
<i>Обед</i>	12.30
<i>Прогулка, игры</i>	13.00—15.00
<i>Полдник</i>	15.30
<i>Сон</i>	16.00—17.00
<i>Гимнастика и закаливающие процедуры</i>	17.15
<i>Прогулка, игры</i>	17.30—19.30
<i>Ужин</i>	20.00
<i>Гигиенические процедуры, купание</i>	20.30
<i>Ночной сон</i>	21.00

Малыша в более старшем возрасте можно перевести на новый режим дня с однократным дневным сном длительностью 3— $2\frac{1}{2}$ ч.

Примерный режим дня ребенка в возрасте от 1 года 6 мес до двух лет:

<i>Подъем, зарядка</i>	7.30
<i>Утренний туалет</i>	7.45
<i>Завтрак</i>	8.00
<i>Прогулки, игры</i>	8.30—11.30
<i>Обед</i>	12.00
<i>Дневной сон</i>	12.30—15.30
<i>Гимнастика, закаливающие процедуры</i>	15.45
<i>Полдник</i>	16.00
<i>Прогулка, игры</i>	16.30—19.00
<i>Ужин</i>	19.30
<i>Гигиенические процедуры, купание</i>	20.30
<i>Ночной сон</i>	21.00

Если ваш ребенок утром просыпается раньше или позднее указанного времени, то можно соответственно изменить время режимных процессов. Но при этом обязательно надо сохранить интервалы между кормлениями, длительность бодрствования и дневного сна.

Правильный режим дня — это непеременимое условие жизни ребенка. Однако довольно часто он нарушается по вине родителей. Некоторые мамы стараются отсрочить утреннее пробуждение ребенка, продлевая ему ночной сон. Не торопятся с первым завтраком. Позднее пробуждение, поздний завтрак отодвигают и другие режимные процессы. Ребенка позже укладывают спать днем, за этим следует и позднее укладывание на ночной сон. В детской поликлинике часто можно слышать жалобы матери на капризы ребенка, на трудности при кормлении малыша или при укладывании его на дневной сон. А причина такого беспокойного поведения ребенка — неправильный режим дня. Проверьте себя, всегда ли вы просыпаетесь раньше малыша, чтобы к его пробуждению все приготовить к кормлению, игре, прогулке. Это ведь ваши обязанности!

Рациональное питание

Ребенок в этом периоде жизни интенсивно растет и поэтому должен получать питание, количественно и качественно удовлетворяющее потребности его организма. Питание должно быть рациональным: сбалансированным и соответствовать режиму дня. Сбалансированность — включение всех необходимых питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы) в соответствующих пропорциях, которые детский организм может усвоить. Питание считается рациональным, если соответствует возрастным потребностям ребенка и осуществляется согласно распорядку дня.

Кроме того, так называемое рациональное питание включает кулинарную обработку пищи, применяемую для данного возраста, и правильные методические приемы родителей в процессе кормления ребенка.

Обстановка, окружающая малыша во время приема пищи, внешний вид подаваемых блюд должны возбуждать детский аппетит.

Аппетит ребенка — это состояние органической потребности в приеме пищи, выражающейся в желании ребенка есть. При этом отмечается адекватное положительное отношение ребенка к еде.

Хороший аппетит, как правило, зависит не только от того, насколько удачно составлено меню, но и от правильной организации процесса кормления. Чтобы сформировать и сохранить хороший аппетит, родители должны четко знать: чем, когда и как накормить ребенка.

Как приятно кормить ребенка, у которого хороший аппетит. Это приносит удовольствие взрослым и огромную пользу для малыша. Однако очень часто приходится наблюдать случаи нарушения нормального аппетита от небольших отклонений (снижение аппетита, отказ от определенных блюд) вплоть до полного его отсутствия (анорексия — так это называется в медицинской практике).

Ребенок с понижением или отсутствием аппетита при одном только виде пищи или напоминании о еде выражает протест, отворачивается, обороняется, плотно смыкает губы и зубы. Так выглядит противоестественная отрицательная реакция малыша на еду. Отчего ребенок теряет аппетит? Кто виноват в этом? Причины часто кроются в неправильном методе кормления (сильное надавливание ложкой на язык ребенка, отсутствие заинтересованности ребенка в еде), в отрицательных ощущениях, связанных с приемом пищи (слишком горячая еда, плохие вкусовые качества), неправильной организации обстановки во время кормления (отвлечение книжкой, игрушкой, наказанием) и др.

Многие родители, видя снижение аппетита, пытаются кормить ребенка насильно, но это еще больше закрепляет отрицательное отношение маленького к еде и всему, что с ней связано. Это категорически запрещается.

Если у ребенка вдруг пропал аппетит, прежде всего задумайтесь, не могли ли вы допустить ошибки в процессе воспитания и кормления, в особенно стойких случаях необходимо обратиться к врачу-педиатру.

Во время кормления не забудьте знакомить ребенка с названиями блюд (суп, котлета, компот и т. д.) и со свойствами предметов (пища вкусная, сладкая, кислая, соленая, горячая, холодная, ложка большая, маленькая и т. д.). Таким путем у ребенка будут формироваться первые представления, понятия.

Процессы еды надо организовать так, чтобы у ребенка возникло желание к приему пищи. Перед едой следует устроить спокойную паузу после длительной прогулки или шумных и подвижных игр.

Нельзя незадолго до кормления давать ребенку новые интересные игрушки, а перед едой быстро их отбирать. Этим вы вызовете сильную эмоциональную реакцию,

которая затормозит пищевое возбуждение и снизит аппетит.

Во время еды с ребенком надо говорить лишь о том, что связано с этим процессом, концентрируя его внимание на еде, развивая активное участие малыша в приеме пищи.

Аппетит ребенка повышает не только вкусно приготовленная пища, но и красивое ее оформление, привлекательная посуда, специально разрисованная для детей. Сажать за стол ребенка следует только тогда, когда пища уже подана. Сразу все блюда на стол ставить не следует, ребенок отвлекается от первого блюда, тянется к третьему или ко второму, в результате нарушается последовательность приема пищи. Помните, что многие нарушения в состоянии здоровья малыша связаны с погрешностями в его питании.

К 1 году 3 мес малыш может уже самостоятельно есть ложкой густую пищу, а в 1 год 6 мес самостоятельно есть любую пищу — густую и жидкую. Постарайтесь вовремя развить у своего сына или дочки эти очень важные для дальнейшей жизни самостоятельные умения и навыки. Как радостно смотреть на малыша, который умело забирает ложкой из тарелки пищу, без ошибки подносит ко рту и активно снимает ее губами. Кое-что, конечно, еще льется с ложки мимо и остается на губах или подбородке ребенка, однако эти погрешности в приеме пищи скоро пройдут, и малыш научится аккуратно съедать всю положенную порцию. Помните, что большой объем пищи способствует снижению аппетита, а недостаточный не вызывает чувства насыщения.

Ребенок в этом возрасте должен уметь пережевывать пищу. Следите за тем, чтобы он не держал куски во рту подолгу, а вовремя глотал их.

Кормление ребенка 2-го года жизни проводится 4 раза в сутки с интервалом в $3\frac{1}{2}$ — $4\frac{1}{2}$ ч. Однако в первом полугодии малыш может получать еще пятое кормление — кефир или молоко в 23—24 ч, если он просыпается ночью, или в 6 ч утра.

Организация рационального питания — кропотливый и очень ответственный труд, но если этим заниматься систематически, не давая «поблаже» себе и ребенку, то наградой вам послужат крепкое здоровье и хорошее физическое развитие малыша.

При составлении меню необходимо правильно распределить, сколько и какой пищи получит в течение дня ребенок. Кормить малыша нужно 4—5 раз в день. Утром лучше готовить молочные блюда, обед всегда должен состоять из супа,

мяса в виде пюре или котлеты с овощным гарниром, компота или киселя, в полдник дают фрукты, кефир, к ужину готовят овощное блюдо.

Разовый объем потребляемой пищи у детей 2-го года жизни различен — до 1¹/₂ лет несколько меньший, чем во втором полугодии.

Ни в коем случае нельзя давать детям в этом возрасте пищу с общего стола. Это очень вредно. Нарушения в питании ребенка старше года несомненно скажутся на состоянии его здоровья в будущем. Травмирование грубой пищей еще незащищенной слизистой оболочки детского желудка, напряженное состояние органов желудочно-кишечного тракта приводят к формированию ранних гастритов, энтеритов, холециститов и других заболеваний.

Меню можно разнообразить, заменяя мясо творогом, рыбой, яйцами, вводя разнообразные овощные или крупяные блюда, меняя кулинарную обработку пищи (пюре, котлета, кисель, компот и т. д.), улучшая ее вкусовые качества, добавляя зелень (укроп, петрушку, сельдерей и т. п.).

Если на завтрак подается молочное блюдо, то в полдник следует накормить малыша овощным и наоборот; если в обед готовится суп из овощей, то второе блюдо должно быть крупяным и т. д. Для сохранения аппетита следите за тем, чтобы блюда в течение дня не повторялись.

Родителям необходимо знать, какие продукты питания и в каком количестве полезны для ребенка. Примерный суточный набор продуктов питания (в граммах) для детей от 1 года до 1 года 6 мес и от 1 года 6 мес до двух лет может выглядеть следующим образом:

Хлеб пшеничный	40	70
Хлеб ржаной	10	30
Крупа	25	35
Картофель	100	150
Овощи	100	150
Фрукты	100	100
Сахар	60	60
Сладости	10	15
Мясо	50	60
Рыба	5	10
Масло сливочное	15	18
Яйца	1/4 шт.	1/2 шт.
Молоко	700	700
Творог	35	35
Сливки	10	—
Сметана	—	5
Сыр	3	5

Этот набор продуктов необязательно использовать каждый день, да и практически трудно, например, отмерить 3 г сыра ребенку. Важно, чтобы в течение недели предлагаемый перечень продуктов был использован в детском питании. Следовательно, сыр можно использовать 1 раз в неделю и сразу в количестве 20 г (3 × 7), скажем, дать на завтрак малышу вермишель с тертым сыром.

Несколько слов о пищевых продуктах, предназначенных для детского питания, вернее, их краткая характеристика.

Молоко и молочные продукты. Натуральное молоко можно давать ребенку только после кипячения. Очень полезны однодневный кефир и творог. Молоко следует кипятить в кастрюле с толстым дном под закрытой крышкой. Готовя блюда из молока (каша, пюре), добавляют сырое молоко и дают ему вскипеть один раз с готовыми уже крупой или овощами. Нельзя молоко кипятить дважды. Следует помнить, что излишнее количество молока снижает аппетит ребенка, поэтому нельзя давать молоко для утоления жажды вместо воды.

Масло. В питании детей 2-го года жизни можно использовать как сливочное, так и растительное масло, причем количество растительного масла не должно превышать 10—15% от общего количества масла, потребляемого в день (т. е. не более 2 г в сутки). Растительное масло следует хранить в закрытой посуде, оберегая от действия света и воздуха. Его нельзя кипятить, поэтому лучше закладывать в готовое кушанье. В питании детей не рекомендуется использовать тугоплавкие жиры — говяжий, свиной, кулинарный жир, а также маргарин.

Мясо и мясные продукты. Для детей полезна нежирная говядина, мясо кролика, кури. Можно использовать субпродукты — печень, язык, сердце, мозги, куриные потрошки. Мясо не следует вымачивать в воде, так как при этом часть питательных веществ переходит в воду. Печень надо жарить под крышкой и давать ребенку в пюрированном полужидком виде. Детям до 1½ лет мясо, как и другая пища, должны готовиться в протертом виде. Это связано с отсутствием у ребенка в этом возрасте жевательных зубов, недоразвитием жевательных мышц и недостаточной еще активностью пищеварительных соков.

Рыба и рыбные продукты. Детям можно давать только нежирные сорта рыбы — хек, треска, морской окунь, судак. Рыба равноценна мясу по своим питательным свойствам, но, кроме того, она содержит важные для роста и развития

ребенка микроэлементы (йод, фосфор, медь и др.). К кетовой или осетровой икре следует относиться с осторожностью, так как она может вызывать нежелательные аллергические реакции у детей.

Яйца. Рекомендуется давать детям только куриные яйца и обязательно в вареном виде. Сырые яйца подавать не следует, так как они могут быть заражены болезнетворными микробами из-за пористости скорлупы, да и сырой белок плохо переваривается в желудке, а сырой желток может вызывать аллергию. Утиные, гусиные, а также яйца других птиц включать в детское меню запрещается.

Хлеб и хлебобулочные изделия. Полезно детям давать как ржаной, так и пшеничный хлеб. Можно давать булочки, баранки, сухари, кстати, дети очень их любят.

Крупы и макаронные изделия. Наиболее ценные по минеральному составу — бобовая, гречневая, овсяная и пшенная крупы. Но можно использовать и другие их виды — манную, гороховую, а также макаронные изделия. Крупу разваривают в воде (овсяную и гречневую — в течение 1¹/₂ ч, пшеничную — 1 ч, манную — 20 мин), затем добавляют некипяченое молоко, а после снятия каши с огня — сливочное масло и по вкусу сахар.

Сахар и кондитерские изделия. В детскую пищу — в чай, молоко, каши, компоты, кисели — можно добавлять сахар, но умеренно. Помните, что избыток сахара вреден для ребенка, так как может способствовать возникновению ожирения или сахарного диабета. Из других сладостей рекомендуются мармелад, джемы, пастила, зефир, печенье, особенно овсяное, вафли. Нельзя давать детям торты с жирными кремами, шоколад и шоколадные конфеты, а также леденцы, особенно округлой формы. Такие леденцы легко проскальзывают в дыхательные пути ребенка, что небезопасно для его жизни.

Овощи, фрукты, ягоды, зелень. Все эти продукты очень полезны детям раннего возраста, поскольку, кроме витаминов, содержат клетчатку, органические кислоты, пектиновые, дубильные и фитонцидные вещества, а также минеральные вещества и микроэлементы. В питании детей можно использовать овощи и в сыром виде. При этом их необходимо тщательно вымыть, облить крутым кипятком, а после этого натереть на мелкой терке. Плоды и ягоды лучше давать ребенку в свежем виде, а в вареное фруктово-ягодное блюдо нужно добавлять сырой сок. В питании детей можно использовать овощные и фруктовые консервы, специально приготовленные для детского питания, а также компоты, соки,



свежезамороженные и сушеные овощи и фрукты. Варить овощи и фрукты следует в кастрюле под крышкой, чтобы сохранить как можно больше витаминов.

От 1 года до 1 года 3 мес

О способах приготовления разных детских блюд вам может рассказать участковая медицинская сестра или медсестра кабинета здорового ребенка в детской поликлинике.

Меню для малыша в этом возрасте можно составить так:

З а в т р а к

Каша (овощное пюре) —150,0

Чай с молоком (молоко) —100,0

Хлеб с маслом

О б е д

Суп (овощной, мясной) —100,0

Пюре мясное (котлета) — 40,0

Гарнир (овощное пюре, вермишель) — 50,0

Компот (фруктовый сок) —100,0

П о л д н и к

Творог — 30,0

Кефир (молоко) с булочкой —150,0

Фрукты — 50,0

У ж и н

Пюре овощное (каша) —150,0

Чай с молоком —150,0

В т о р о й у ж и н

Кефир (молоко) —150,0

Напомним, второй ужин предусматривается для тех детей, которые просыпаются в 23—24 ч.

От 1 года 3 мес до 1 года 6 мес

Ребенку в этом возрасте рекомендуется давать сырые овощи, мелко нарезанные в виде салата, заправленные растительным маслом. Это очень полезное блюдо, так как, помимо витаминов, которые оно содержит, заставляет малыша тщательно пережевывать пищу, а значит, стимулирует развитие жевательного аппарата ребенка.

В примерное меню можно включить следующие продукты питания:

З а в т р а к

Каша (овощное пюре) —150,0

Чай с молоком (молоко) —150,0

Хлеб с маслом

Обед	
<i>Салат из овощей</i>	— 10,0
<i>Суп</i>	—150,0
<i>Котлета (мясная, рыбная, из печени)</i>	— 50,0
<i>Гарнир (крупяное, овощное)</i>	— 80,0
<i>Компот</i>	—100,0
Полдник	
<i>Творог</i>	— 50,0
<i>Фрукты</i>	—100,0
<i>Чай с печеньем</i>	—150,0
Ужин	
<i>Пюре овощное (каша)</i>	—150,0
<i>Кефир (молоко)</i>	—150,0

От 1 года 6 мес до 1 года 9 мес

Считаетесь ли вы со вкусом ребенка? Дети очень рано начинают отличать вкусную пищу от невкусной, у них появляются любимые и нелюбимые блюда. Старайтесь, чтобы в число нелюбимых не попали продукты питания, жизненно важные для развития детского организма.

Примерное меню для ребенка в этом возрасте.

Завтрак	
<i>Морковь тертая</i>	— 30,0
<i>Каша молочная</i>	—150,0
<i>Чай с молоком</i>	—150,0
<i>Хлеб с маслом</i>	
Обед	
<i>Салат из овощей</i>	— 40,0
<i>Суп (щи, борщ)</i>	—100,0
<i>Пюре мясное (котлета)</i>	— 60,0
<i>Гарнир (овощной, крупяной)</i>	—100,0
<i>Сок фруктовый</i>	—100,0
Полдник	
<i>Кефир с булочкой</i>	—200,0
<i>Фрукты</i>	—100,0
Ужин	
<i>Пюре овощное (каша)</i>	—200,0
<i>Молоко (кефир)</i>	—150,0

От 1 года 9 мес до двух лет

Детская пища в этом возрастном периоде может быть жидкой, полужидкой, пюрированной, а также в виде кусочков (для развития жевательного аппарата ребенка). Малыш должен одинаково охотно есть любую пищу, в каком бы из перечисленных видов она не подавалась.

Рекомендуем следующее меню:

З а в т р а к

<i>Каша молочная (лапша, вермишель)</i>	—150,0
<i>Кофе с молоком (чай)</i>	—150,0
<i>Булка с маслом (джемом, сыром)</i>	

О б е д

<i>Салат из овощей (свежих, квашенных)</i>	—30,0—40,0
<i>Суп</i>	—50,0—100,0
<i>Котлета (мясная, рыбная)</i>	—50,0
<i>Гарнир</i>	—100,0
<i>Компот</i>	

П о л д н и к

<i>Кефир с печеньем</i>	—150,0
<i>Фрукты</i>	— 50,0

У ж и н

<i>Овощное блюдо</i>	—150,0
<i>Кисель (молоко)</i>	—100,0

В промежутках между кормлениями ребенку можно давать попить (не более 100 г) воды.

Напоминаем, что для профилактики аллергии лучше исключить из рациона питания ребенка шоколад, ограничить потребление продуктов, в которых много углеводов, например сгущенного молока, меда, конфет, кондитерских изделий.

Пища ребенка должна быть разнообразной, полноценной витаминизированной. Кроме общеизвестных источников витаминов, можно использовать и такие, как рябина, шиповник, разные овощные смеси (репа, брюква, салат) и зелень (укроп, петрушка, сельдерей), которые не только обогащают питательный рацион, но и украшают блюда, что привлекает детей и стимулирует у них хороший аппетит.

Гимнастика

В физическом воспитании детей 2-го года жизни большое значение имеет развитие двигательной активности ребенка. Умение ребенка двигаться не передается по наследству, а формируется в зависимости от условий, в которых растет малыш. Почему одни дети не умеют ползать, а сразу учатся ходить, а другие умеют сидеть и совсем не ползают, третьи начинают плавать раньше, чем ходить и т. д.? Потому что родители создают разные условия для развития движений своего малыша.

Годовалый ребенок умеет уже ходить и стоять без опоры, затем появляются новые движения — умение приседать и сидеть на корточках.

Родители должны способствовать развитию тех движений ребенка, которые будут помогать ему самостоятельно находиться и играть в домашней обстановке или на прогулке. На протяжении 2-го года жизни происходит дальнейшее развитие координации движений туловища, рук, пальцев. Правильные движения ребенка — это показатель нормального и своевременного его развития.

Главными задачами родителей являются следующие:
научить ребенка правильно ходить;
воспитать чувство равновесия;
предупредить плоскостопие;
воспитать правильную осанку.

Как передвигается ребенок в этом возрасте? Он еще теряет равновесие, ходит, часто перебирая ножками, почти бегом, чтобы не упасть. Причем полноценные самостоятельные шаги у ребенка появляются после развития координации в движениях рук. Для выработки у ребенка правильной осанки, умения ходить и воспитания чувства равновесия надо создать соответствующие условия, т. е. выделить часть комнаты; дать игрушки, соответствующие возрасту; проводить утреннюю зарядку, подвижные игры, музыкальные занятия. Все формы двигательной активности в повседневной жизни очень полезны ребенку, так как стимулируют его постоянную потребность в движениях.

Движения всегда связаны с процессом познания: «чтобы постигнуть, надо достигнуть». Но все же правильность и точность движений ребенка достигаются с помощью специальных занятий гимнастикой, которые нужно проводить регулярно. Поэтому если ребенок не посещает дошкольное учреждение, то родители должны знать, какие гимнастические упражнения надо выполнять с сыном или дочкой.

Гимнастические упражнения меняются в зависимости от возраста ребенка (на 2-м году жизни — ежеквартально). Занятия гимнастикой надо проводить в периоды бодрствования, спустя 30—40 мин после еды, не реже 2 раз в неделю, длительностью 5—12 мин. Лучше всего провести занятие после дневного сна, в хорошо проветренной комнате, при температуре воздуха 18—20°С. На ребенка следует одеть майку, трусики, носки и тапочки.

Проводя гимнастические занятия с ребенком 2-го года жизни, надо придерживаться следующих правил:

в процессе занятия стараться включить в работу все группы мышц ребенка (мышцы спины, живота, плечевого пояса, рук, ног);

чередовать упражнения и отдых;

менять исходное положение ребенка (из упражнения положения стоя, сидя, лежа на спине, на животе).

Примерно до 1 года 2 мес среди гимнастических упражнений должны еще оставаться приемы массажа, такие, как массаж спины, живота. Ребенок при этом должен, как обычно, находиться в горизонтальном положении.

Постарайтесь увлечь малыша занятиями, специально вызывайте у него интерес, обращаясь со словами: «ложись, как рыбка», «как ты вырос», «ну-ка подтянись» и т. д.

Поскольку одним и тем же комплексом приходится пользоваться довольно продолжительное время (в течение 3 мес), то интерес ребенка к занятиям можно повысить, изменяя последовательность упражнений. Если гимнастика доставляет ребенку радость, нравится ему, то он будет воспринимать занятия физкультурой, как любимую игру.

Утренняя зарядка не заменяет занятия гимнастикой, так как ее цель окончательно разбудить ребенка после сна. Обычно с ребенком делают несколько энергичных свободных движений под речевую команду (подняли ручки, сделали «хлопушки»). Утренняя зарядка проводится сразу после сна, натошак и длится не более 5 мин.

Когда нельзя заниматься гимнастикой? Если ребенок болен или, например, плачет, не проявляя желаний к выполнению гимнастических упражнений.

После перенесенной болезни ребенок может возобновить занятия гимнастикой не сразу после выздоровления, а спустя некоторое время (после ангины через 10, после пневмонии через 20 дней и т. д.). В каждом отдельном случае совет о сроках начала гимнастических занятий вы можете получить

у участкового детского врача или в кабинете здорового ребенка детской поликлиники.

Помните, что, заботясь о здоровье своего ребенка, вы тем самым укрепляете физическое здоровье нашего народа.

От 1 года до 1 года 3 мес

Комплекс упражнений:

1. Ходьба по дорожке шириной 30—10—5 см. Дорожки на полу или ковре можно обозначить веревками, палками и т. д.

2. Поднятие выпрямленных ног. Лежа на коврик на спине, ребенок должен поднять под прямым углом ноги и достать вытянутыми носками гимнастическую палку (обруч), которую держит взрослый.

3. Наклон туловища и выпрямление. Из положения стоя, не сгибая колен, ребенок должен достать с пола игрушку. При этом взрослый должен фиксировать руками колени малыша во время наклона.

4. Пролезание под скамейкой, журнальным столиком, табуреткой и т. д. (высота не менее 24 см от пола), прогнув спину.

5. Приседание. Держась за руки взрослого (обруч, кольца и т. д.), ребенок должен поднять вытянутые руки вверх, подтянуться на носках и присесть.

6. Ходьба по ребристой поверхности (для укрепления свода стопы, предупреждения плоскостопия). Либо, сидя на стуле, ребенок должен покатаь ступнями ног мяч, скалку, палку и т. п.

7. Перешагивание через 1—3 предмета (кирпичики, кубики и т. п.) на полу.

От 1 года 3 мес до 1 года 6 мес

Комплекс упражнений:

1. Ходьба по дорожке, скамейке, кромке тротуара, половице.

2. Присаживание. Лежа на спине, ребенок должен, ухватившись за гимнастическую палку, присесть и слегка подтянуться к палке.

3. Приседание. Стоя на полу и держась руками за гимнастическую палку, обруч и т. п., ребенок должен присесть, а затем подняться на носки, выпрямляя ноги.



4. Напряженное выгибание туловища. Ребенка усаживают на левое колено, его голени зажимаются бедрами взрослого. Ладонь правой руки надо положить на живот ребенка. Чтобы поднять с пола или скамейки игрушку (лежит справа), ребенок должен наклониться, взять ее в руки и вернуться в исходное положение. Затем игрушку кладут позади ребенка. Доставая ее, он выгибает туловище назад и запрокидывает голову (левая рука взрослого лежит на пояснице малыша). То же упражнение повторяют, пересадив ребенка на правое колено, а игрушку положив на левую сторону.

5. Перешагивание через препятствия (ступеньки, брусочки).

6. Ходьба по ребристой поверхности (рассыпанные карандаши и т. п., летом — по траве или песку босиком).

От 1 года 6 мес до 1 года 9 мес

Комплекс упражнений:

1. Ходьба по ребристой доске.
2. Приседание. Держась за гимнастическую палку, которую поддерживает взрослый, ребенок делает приседания.
3. Присаживание. Из исходного положения лежа на спине на полу или скамейке ребенок должен сесть, при этом взрослый фиксирует стопы малыша.
4. Пролезание под скамейкой. Высота нижней поверхности скамейки (табурет, журнальный столик и т. д.) от пола должна составлять 25 см.
5. Перешагивание через ряд препятствий. На полу раскладывают различные невысокие предметы, через которые ребенок должен перешагивать сначала приставным, а затем чередующимся шагом.
6. Напряженное прогибание позвоночника. Упражнение выполняется из исходного положения лежа на животе на полу.
7. Ходьба по гимнастической скамейке, поднятой над полом на высоту 20—24 см.

От 1 года 9 мес до двух лет

Комплекс упражнений:

1. Ходьба по ограниченной по сторонам дорожке, в конце ее помещено препятствие высотой 5 см, которое ребенок должен перешагнуть.
2. Пролезание под скамейкой, журнальным столиком, табуреткой и т. д. (высота уровня от пола 25 см).
3. Поднятие выпрямленных ног. Лежа на спине, ребенок должен одновременно поднять ноги, не сгибая их в коленях, и достать ими до гимнастической палки.
4. Движения руками. Сидя на стуле (скамейке) и держа в руках один конец гимнастической палки, обруча и т. д. (другой конец в руках у взрослого), ребенок, повторяя движения взрослого, двигает руками в стороны, вверх, вперед, назад.
5. Приседание. Держась за гимнастическую палку, которую придерживает взрослый, ребенок приседает на корточки и выпрямляется.
6. Ходьба по ребристой поверхности.
7. Напряженное прогибание позвоночника. Лежа на животе ногами к взрослому, ребенок, держась за гимнастическую палку, должен хорошо прогнуться.

Все упражнения повторять 3—4 раза на счет «раз—два». Время проведения гимнастики остается то же — спустя 30—40 мин после завтрака или дневного сна. Длительность занятия не более 8 мин. Необходимо знать, что в этом возрасте еще нельзя позволять детям спрыгивать с высоты из-за слабого опорно-связочного аппарата стопы. Спрыгивание может вызвать деформирование свода стопы.

Закаливание

Закаливание ребенка — это комплекс мероприятий по повышению устойчивости детского организма к воздействию неблагоприятных погодно-климатических условий. Являясь важной частью физического воспитания детей, оно основано на способности организма приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды.

Эффект достигается путем систематического, многократного использования закаливающих факторов: солнечных и воздушных ванн, водных процедур.

Все родители хотят, чтобы их малыш рос крепким, здоровым, жизнерадостным. Но одного желанья для этого мало. «Родители» — это тоже профессия, которая требует определенных навыков и умений по воспитанию здорового ребенка, в частности основных правил закаливания детского организма. Только при соблюдении этих важных правил можно получить положительный эффект от различных закаливающих процедур.

Основные правила закаливания таковы:

- систематичность использования закаливающих процедур;
- постепенность увеличения нагрузки;
- учет возрастных, индивидуальных особенностей ребенка.

Систематичность закаливающих процедур будет обеспечена, если они прочно войдут в режим дня ребенка. В зависимости от сезона время проведения закаливающих процедур можно варьировать. Так, обливание ног зимой рекомендуется проводить после дневного сна или гимнастических упражнений, а летом — перед дневным сном, сочетая его с гигиенической процедурой. Воздушную ванну летом желательно провести во время прогулки с ребенком, а зимой во время гимнастических упражнений.

Важно запомнить, что прекращение процедур даже на короткий срок ведет к потере закаливающих привычек ребенка. Поэтому если перерывы все же случаются, то начинать

закаливающие процедуры надо заново, вновь приучая ребенка к воздействию закаливающих факторов.

Постепенность снижения температуры воды или воздушной ванны при закаливании необходима для того, чтобы детский организм мог приспособиться к холодовому фактору. Только при медленном переходе от слабых нагрузок к более сильным обеспечивается оздоровительный эффект процедуры.

Применять любые закаливающие процедуры надо всегда с учетом **возраста ребенка, состояния его здоровья и индивидуальных свойств детского организма.** Поэтому, прежде чем начать закаливание, обратитесь за советом к участковому детскому врачу.

Закаливание приносит пользу здоровью ребенка, если проводится на фоне хорошего настроения. Когда ребенок чего-то боится, плачет, процедуры лучше отменить, перенести на другое время или отменить совсем. Перед проведением закаливающей процедуры нужно проверить, как себя чувствует малыш: не холодно ли ему, не жарко ли. Если малыш замерз, у него холодные на ощупь руки, ноги, нос. В таком случае закаливающая процедура даже умеренной температуры может вызвать резкое переохлаждение детского организма и явиться причиной заболевания ребенка.

Если малышу жарко, вы обнаруживаете потливость лба, носа, шеи, общую влажность кожи. В таком состоянии ребенка проводить закаливающие процедуры также не рекомендуется.

При появлении признаков переохлаждения («мраморность» кожи, «гусиная» кожа) следует немедленно прекратить проведение закаливающей процедуры и быстро одеть ребенка.

Основными средствами закаливания являются солнце, воздух и вода.

Солнце действует на ребенка своими лучами, которые могут быть прямыми и отраженными. Ребенку 2-го года жизни нельзя находиться под прямыми солнечными лучами. Лучше всего в яркий солнечный день гулять с ребенком в так называемой кружевной тени, т. е. под кроной деревьев. При этом на головку малыша одеть панамку или косыночку. Но прогулка, сон на улице или проветривание помещения не относятся к специальным закаливающим процедурам: воздушным ваннам, обтираниям, обливаниям ног, душу, купанию или плаванию.

Воздушные ванны можно проводить при температуре воздуха 18°C, начиная с 3—5 мин и прибавляя ежедневно

по 1 мин, довести время процедуры до 10—15 мин. Снизить температуру воздуха нужно постепенно (до 16°C).

Советуем сочетать воздушную ванну с проведением утренней зарядки после ночного сна и занятиями гимнастическими упражнениями после дневного сна, т. е. проводить их 2 раза в день. Следите при этом за состоянием ребенка. При появлении «гусяной» кожи надо сразу одеть ребенка и прекратить процедуру.

Водные процедуры в виде умывания, обтирания, обливания, душа, купания являются наиболее эффективным методом закаливания организма. Все гигиенические процедуры, которые вы используете при уходе за ребенком, могут оказывать закаливающее влияние на детский организм.

Умывание лица, рук до локтей водой теплой, прохладной, а затем прямо из-под крана являются местными закаливающими мероприятиями. Обратите внимание на то, чтобы после проведения этих процедур одежда ребенка (рукава, перед рубашки или платья) оставалась сухой. Если она пропиталась водой, то обязательно замените ее.

К местным закаливающим мероприятиям относится также обливание ног ребенка. Обливание ног можно проводить с постепенным снижением температуры (с 36 до 20°C) или в виде контрастного обливания сначала теплой водой (36°C), затем водой температуры 20°C, а в конце снова теплой (36°C). Этот способ обливания ног можно рекомендовать всем детям, даже тем, кто подвержен простудным заболеваниям.

Душ лучше применять во втором полугодии 2-го года жизни малыша. Эта водная процедура особенно полезна ребенку, у которого плохой аппетит, а во время бодрствования он вял и неактивен.

Температуру воды душа также надо постепенно снижать с 36—38°C до 28°C. Лучшее время для проведения этой процедуры — утренние часы (сразу после утренней зарядки). На голову ребенка не забудьте одеть резиновую шапочку.

К общим закаливающим водным процедурам относятся обтирания и обливания. Обтирание ребенка проводится по частям — сначала руки, потом грудь, живот, спину, ноги. Каждую часть тела после влажного обтирания следует тщательно растереть сухим полотенцем.

Обливание ребенка может заменить душ.

При проведении всех этих водных процедур важно не переохладить ребенка, после процедуры надо тщательно просушить кожу полотенцем и тепло одеть ребенка.

Ребенку до 2-летнего возраста купаться можно только

в ванне, постепенно снижая температуру воды с 35—36°С до 30°С.

В открытых водоемах купание можно разрешить только ребенку, достигшему 2-летнего возраста. Если ваш малыш уже плавал на 1-м году жизни в бассейне «малютка» при детской поликлинике, то этот вид закаливания следует продолжить и на 2-м году под наблюдением опытных специалистов.

Начинать закаливание детей следует с наименее резких холодовых воздействий (воздушные ванны, местные обтирания) и постепенно переходить к общим закаливающим процедурам.

К закаливающим процедурам в первом полугодии 2-го года жизни относятся прогулки (не менее 2 раз днем в любую погоду) с общей длительностью пребывания на улице до 6 ч в день. Одежда ребенка должна соответствовать погоде.

Во время занятий гимнастикой, если ребенок одет в трусики, майку, он принимает и воздушную ванну. Умывание ребенка водой температуры от 26 до 20°С также оказывает закаливающий эффект.

Температура воздуха в комнате, где находится ребенок, должна быть не выше 20°С и не ниже 18°С. Купать ребенка следует 2 раза в неделю в воде температуры 36°С с последующим обливанием водой, температура которой на 1—2° ниже. Для влажного обтирания нужна температура 32—33°С.

Длительность солнечных ванн в летнее время не должна превышать 5 мин.

Помимо умывания, влажных обтираний у детей с полутора лет можно начинать обливание ног водой температуры 35—36°С с постепенным снижением до 24—30°С. Во время этой процедуры ребенок должен производить движения ногами (переступать, топать и т. д.). Продолжительность обливания 1—3 мин. В этом возрасте можно рекомендовать и душ — сильнодействующее закаливающее средство. Температура воды душа — 33—34°С с постепенным снижением через 3—5 дней (зимой) до 28°С, а летом до 22—24°С. Продолжительность душа — не более 1½ мин.

После всех водных процедур следует быстро и досуха вытереть ребенка. Летом детям полезны световоздушные ванны и ходьба босиком.

Остальные виды закаливания: проветривание помещения, где находится ребенок, сон на свежем воздухе, ежедневные прогулки — проводите регулярно независимо от водных процедур.

Процесс закаливания ребенка можно начинать в любое



время года. При этом важно учитывать температуру воздуха в помещении и на улице, степень нагрузки и длительность процедуры.

В систему закаливающих мероприятий во втором полугодии 2-го года жизни входят водные процедуры: умывание лица и кистей рук с целью закаливания водой температуры от 25°C и не ниже 17°C, обливание ног водой, исходная температура которой 36°C постепенно снижается до 20°C. Очень полезно контрастное обливание ног.

Летом ребенку разрешается принимать душ, но продолжительность его должна быть не более 2 мин (как утром, так и перед сном).

Однако закаливание ребенка происходит не только с помощью водных процедур. Помните, что хороший закаливающий эффект оказывают регулярное проветривание помещения, где находится ребенок (во время сна зимой следует открывать форточку, а летом окно), а также прогулки с ребенком в любую погоду, кроме сильных морозов или жары.

Очень важно для закаливания детского организма правильно одевать ребенка, учитывая количество слоев одежды в зависимости от погоды.

Мы коротко перечислили обязанности родителей по закаливанию организма ребенка. И чем ответственнее вы отнесетесь к ним, тем крепче будет здоровье вашего малыша.

Игрушки

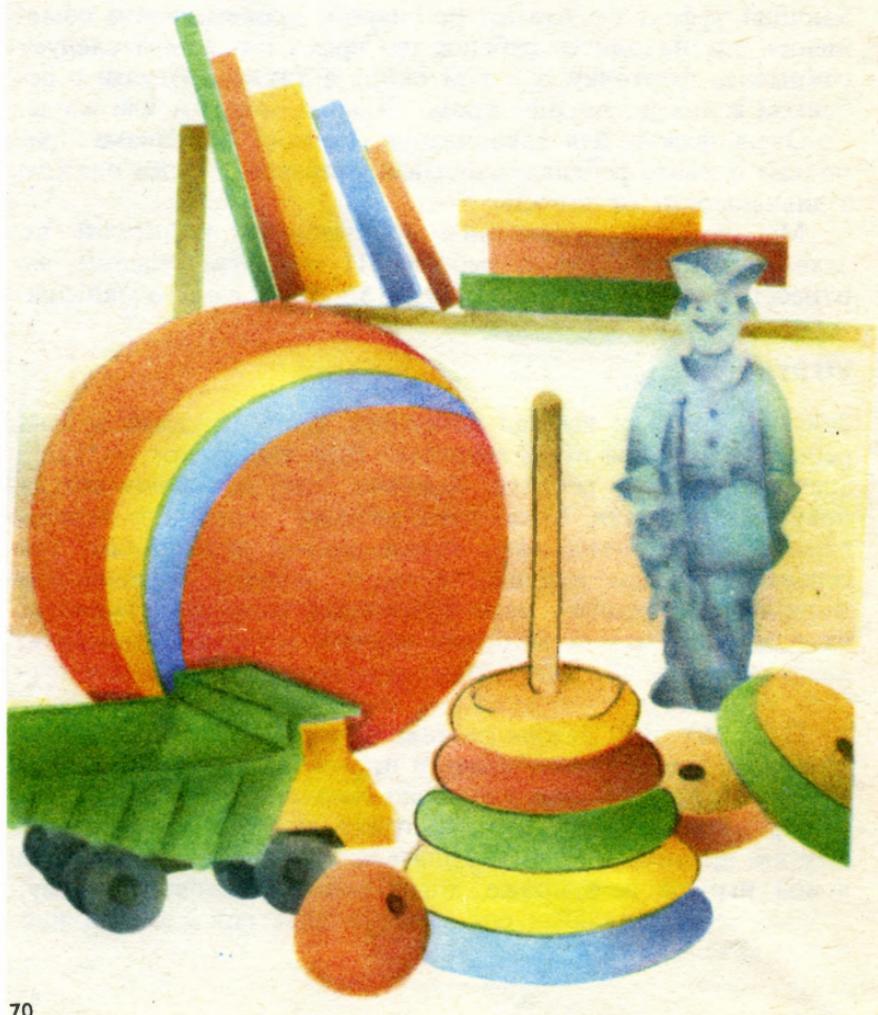
Задумывались ли вы над вопросом, какие игрушки нужны ребенку в том или ином возрасте? Ведь они имеют большое значение в жизни ребенка. Конечно, сыну или дочке всегда покупают игрушки. Мало того, ребенка задаривают игрушками близкие и знакомые семьи, подчас думая: «что тут серьезного — дам игрушку и пусть играет». Однако это ошибка. К игрушкам надо относиться серьезно. Именно с их помощью можно многому научить ребенка — мыслить, анализировать, обобщать, разговаривать, внимательно смотреть и слушать.

Итак, игрушки нужны ребенку не только как развлечение. Если их правильно подбирать и использовать, то они могут способствовать общему развитию малыша.

Принося ребенку новую игрушку, не забудьте показать ему, как правильно с ней обращаться. Поиграйте с ним вместе новой игрушкой, а позже, когда ребенок освоит игрушку, незаметно направляйте его игровые действия словами или показом.

Учите ребенка бережно относиться к игрушкам, это формирует аккуратность в его характере.

Не стоит часто разнообразить набор игрушек, покупая все новые и новые. Лучше идти по пути усложнения действий с игрушками, заинтересовывая ребенка их разнообразными качествами. Дома ребенок должен иметь свой уголок, где он может спокойно играть. Время от времени пересматривайте ассортимент игрушек вашего ребенка и часть из них на некоторое время убирайте. Увидите, как воспримет ребенок позже их появление — они ему покажутся новыми. Помните, что такая полезная черта характера, как бережливость, также закладывается уже в раннем возрасте.



За игрушками требуется соответствующий гигиенический уход. Мыть их нужно по мере загрязнения, но не менее 2 раз в неделю. Следите, чтобы игрушки не были сломанными, так как ребенок может легко пораниться.

Детям в возрасте 1 года 3 мес нужны мячи большие и маленькие, машины, тележки, обручи, кубики, игрушки-вкладыши (матрешки, кубы, пирамидки из двух величин). Одна и та же игрушка, например мишка, может быть выполнена из материалов разного качества (мягкие, пластмассовые, резиновые). Это расширяет восприятие ребенка и формирует функцию обобщения по важным признакам предмета. Для развития способности к игре и самостоятельной деятельности ребенку нужны также куклы, кукольная мебель, книжки. На прогулке ребенку необходимы совочки, лопатки, ведерки.

Очень важно, чтобы в ассортименте игрушек были предметы контрастных величин (большой и маленький). Можно организовать живой уголок (аквариум, цветы) и к уходу за ним привлекать ребенка. Уже в этом возрасте следует формировать у малыша доброе отношение ко всему живому.

Для развития движений ребенка в возрасте 1 года 6 мес используют мячи, но теперь уже разных размеров (большие, средние и маленькие), кукольные коляски и другие подвижные игрушки. Пространственное восприятие хорошо формируют предметы различной формы — шары, кубики, призмы, кирпичики. Дети любят собирать пирамидки, если их этому научат. Пирамидки должны состоять из 3—4 разноцветных колец неодинаковой величины. Для развития понимания речи взрослого полезно иметь какую-либо игрушку, например собачку, в разном «исполнении» — белую, черную, пушистую, пластмассовую, нарисованную на картинке. Если ребенок хорошо понимает вашу речь, то на просьбу: «Дай мне собачку» — он принесет все их виды. На прогулке используются те же предметы, что уже назывались. Для игры ребенка дома можно добавить термометр, ванночку, расческу и другие сюжетные игрушки. Полезно рассматривать вместе с малышом книжки с картинками — пожалуй, наиболее распространенное и любимое занятие родителей и детей. При этом не забывайте рассказывать, пояснять, комментировать изображение. Чтобы усложнить действия с куклами, предложите ребенку лоскутки материи, показав, как ими пользоваться, для чего они могут служить.

Игрушки для ребенка в возрасте 1 года 9 мес могут быть самыми различными, но среди них обязательно должны находиться игрушки-вкладыши, предметы разного цвета и

материала. Малыша могут заинтересовать такие игры, как лото, наборы «Конструктор», «Айболит», «Парикмахер» и т. д. и сюжетные игры.

Для развития речи полезно показывать ребенку картинки, на которых изображены какие-то действия детей или взрослых, задавая ему вопрос «что это?» или «кто это?» Таким образом у него стимулируется речевая активность. Старайтесь, чтобы ребенок сам заговорил и ответил вам. Иногда можно подсказывать простой ответ, но малыш должен непременно повторить его. Плохо, если ребенок в этом возрасте при общении с вами пользуется не словами, а жестами или мимикой. Это значит, что у него несколько отстает активная речь.

К игрушкам для прогулки следует прибавить, кроме подвижных игрушек, песочники. А как ими пользоваться, научите малыша во время прогулки или заранее.

Ребенку, которому исполнилось 2 года, нужны предметы для развития более сложных игровых действий. С этой целью рекомендуются так называемые сюжетные игрушки — кукольные наборы «Парикмахер», «Доктор Айболит» и др. Продолжайте воспитывать у малыша интерес к книгам, рассматривайте вместе с ним картинки, читайте ему вслух короткие сказки, рассказы, стихи. Дети очень любят, когда им многократно читают одно и то же, они быстро запоминают текст и потом уже не позволяют пропускать при чтении ни строчки.

ТРЕТИЙ ГОД ЖИЗНИ РЕБЕНКА

Возрастные особенности организма

Вашему сыну или дочери исполнилось уже 2 года. За прошедший период в организме ребенка произошли весьма существенные изменения, которые в основном носят количественный характер. Малыш заметно подрос, имеет довольно много зубов, научился ходить, самостоятельно есть, начинает активно разговаривать, у него появились привычки, наметились некоторые черты характера, наблюдаются самые разнообразные проявления эмоций. Все это свидетельствует о постепенном совершенствовании основных функций детского организма.

Однако организм ребенка в этом возрасте остается чрезвычайно ранимым, пластичным, по-прежнему отмечается повышенная чувствительность к воздействиям окружающей среды. Поэтому на физическое развитие ребенка, становление

его внутреннего мира надо влиять путем осторожного целенаправленного воздействия.

С вашей помощью у ребенка на 3-м году жизни, помимо дальнейшего развития двигательной активности, будут развиваться внимание, память, речь. Вы увидите, как станет возрастать запас слов, появятся попытки применить грамматику. Если мышление 2-летнего ребенка носит предметно-действенный характер, то мышление 3-летнего малыша носит более отвлеченный характер, ребенок начинает фантазировать, используя свой жизненный опыт. Такой характер мышления позволяет с успехом воспитывать ребенка, применяя метод словесного внушения. Полезно использовать в качестве средства воспитания сказки, мультфильмы, детские книжки. Помните, когда ребенок слушает чтение взрослых, он не остается пассивным, а горячо и искренне переживает за судьбы героев книжки. Старайтесь обращать внимание малыша на положительные качества и поступки персонажей.

В физическом отношении ребенок 3-го года выглядит еще непропорциональным: у него сравнительно короткие по отношению к туловищу ноги и большая голова.

Мальчики в этом возрастном периоде не намного опережают девочек. Показатели массы и длины тела и тех, и других почти одинаковы. На 3-м году жизни малыша детскую поликлинику надо посетить не менее 2 раз. Свои посещения поликлиники приурочьте к таким возрастным срокам малыша, как 2 года 6 мес и 3 года. Хорошо, если день посещения врача совпадает с датой рождения малыша.

Возрастные особенности строения и функций внутренних органов и систем ребенка на 3-м году жизни примерно те же, что и в 2-летнем возрасте, за небольшим исключением. Так, у детей в возрасте 3 лет несколько реже частота дыхания (в 1 мин 27 дыхательных движений вместо 31), пульса (95—112 ударов в 1 мин вместо 110—115).

Кожа ребенка на ощупь такая же мягкая и бархатистая, а брови и ресницы имеют ту же длину, что и у взрослых. В костной системе появляются новые точки окостенения — в плечевой кости. На 3-м году жизни малыши имеют уже все молочные зубы, поэтому не пропустите этот период для начала профилактики болезней зубов. Приучите малыша полоскать рот после каждого приема пищи и чистить зубы на ночь и утром.

В первые три года жизни закладывается фундамент здоровья на всю будущую жизнь человека. Основной фактор, оказывающий существенное влияние на здоровье ребенка, его развитие и воспитание — это условия окружающей его

среды. Значит, необходимо по-прежнему соблюдать гигиенические правила в помещении, где находится малыш, — проветривать, поддерживать соответствующую температуру воздуха (не более 20°С), освещение, влажность.

Очень важно, чтобы детская мебель отвечала определенным гигиеническим требованиям. Малышу должно быть удобно ею пользоваться. Помните, неправильная поза во время сна, приема пищи и т. д. может привести к нарушению осанки. Ни в коем случае нельзя ребенка укладывать спать на раскладушку или мягкую перину. Легко вдавливаемые поверхности деформируют (искривляют) позвоночник.

Развитие ребенка

На 3-м году жизни малыша различают два возрастных периода, отличающихся друг от друга: от двух лет до двух лет 6 мес и от двух лет 6 мес до трех лет.

В первом полугодии ребенок, пользуясь речью в общении со взрослыми, употребляет предложения, состоящие не менее чем из 3 слов. Правда, не все слова звучат правильно, малыш не выговаривает некоторые буквы, смягчает слоги. Но все равно, речь ребенка в этом возрасте богата и отражает новый этап в развитии его мышления, а главное имеет большое значение для дальнейшего умственного развития. Малыш может задавать вопросы: «Где папа?», «Куда улетела птичка?» и т. д. Наиболее частые вопросы «где?» и «куда?». От родителей требуется много терпения, доброжелательности и внимания, чтобы отвечать на все вопросы малыша, поддерживая с ним беседу. Старайтесь разговаривать с ребенком разнообразно, новыми предложениями, избегая стереотипных фраз, например «пойдем гулять» или «ешь скорее». Лучше сказать так: «давай с тобой соберем игрушки и пойдем гулять», «какая вкусная каша, поешь ее и вырастешь большой-большой».

Стереотипная речь взрослого может быть основной причиной задержки речевого развития ребенка, она ведет к обедненности его разговорного словаря и даже затрудняет понимание речи взрослого.

Развитие речи малыша на 3-м году жизни происходит на основе приобретенного ранее запаса слов, способности ребенка легко подражать слышимым словам и фразам.

Для своевременного и правильного формирования детской речи родителям необходимо выполнять следующие требования:

чаще упражняться в произношении различных незнакомых для ребенка звуков;

развивать у ребенка умение слушать, помогать ему различать звуки человеческого голоса, т. е. развивать речевой слух;

постоянно совершенствовать способность ребенка к подражанию речи взрослого, используя для этого специальные упражнения на подражание (небольшие стихи, звукосочетания, например, «Гуси-гуси-га-га-га...», «Идет бычок...», «Наша Таня громко плачет...» и т. д.); развивать понимание сложной речи. Называемые действия взрослых не всегда должны совпадать со словами. Полезно делать с ребенком одно, а говорить про другое (например, одевая ребенка перед выходом на улицу, говорить ему о том, что будет на прогулке); стараться воспитывать у ребенка потребность в речевом общении и специальными приемами переключать ребенка от употребления жестов и мимики к словесному общению; следить за тем, чтобы речь взрослого в общении с ребенком была внятной, правильной, культурной, эмоциональной, доступной для понимания ребенка, нацеленной на вызов ответной активной реакции.

Ни в коем случае нельзя удовлетворяться любой речью ребенка. Не ленитесь исправлять его речевые ошибки, показывая, как надо говорить. Иногда дети довольно забавно искажают слова («ихилям» — сахар, «ахолех» — орех, «лябако» — яблоко и т. п.). Не стоит слишком долго умиляться этому и тем более произносить слова по-детски, коверкая их.

Обучайте ребенка правильно с точки зрения грамматики и фонетики языку. Помните, развитие речи — это самый сложный процесс для ребенка и здесь особенно нужна ваша помощь.

В первые 6 мес 3-го года жизни происходит и дальнейшее развитие восприятия окружающего мира. Если малыш обучен этому, то он может по образцу подбирать фигуры разной геометрической формы — шар, кубик, кирпичик, а также различать 4 цвета.

Важное значение имеет игра ребенка. Как писал известный педагог А. С. Макаренко, игра для ребенка, что для взрослых работа. В этом возрасте детская игра носит сюжетный характер. В игре ребенок отображает то, что видит в окружающей жизни. Роль родителей заключается в том, чтобы подсказать возможное усложнение игры. Самостоятельная игра ребенка, если его учили играть и умело руководили этим процессом, развивает ряд положительных качеств в характере, а именно — самостоятельность, инициативу,

творчество, усидчивость. Когда малышу интересно, он может 15—20 мин подряд заниматься одной игрой. Можно показать ему, как строить дом, затем разместить в этом доме куклу или гараж для машин. После показа малыш может самостоятельно выполнить постройку из кубиков, назвать ее (дом, гараж и т. д.).

В тех семьях, где родители проявляют к игре ребенка внимание, тем малыш лучше развивается, реже капризничает, он веселый, жизнерадостный, много смеется, легко вступает в контакт, проявляет устойчивый интерес к окружающему.

В первом полугодии 3-го года жизни ребенок способен аккуратно есть, самостоятельно одеваться, хотя завязать шнурки или застегнуть пуговицы еще не может. Эти навыки появятся позже, поэтому пока ему надо помогать.

К концу 3-го года с вашей помощью к имеющимся умениям ребенка прибавляются новые. Например, малыш может во время еды пользоваться салфеткой, не допуская размазывания пищи на подбородке или около рта, садиться за стол, вымыть руки без напоминания, не брать пищу руками, не есть с чужой тарелки. При укладывании на сон аккуратно складывать свою одежду в отведенное для этого место. Все эти навыки ребенка требуют постоянного контроля со стороны взрослых, так как они еще крайне неустойчивы и легко могут исчезнуть. В этом возрасте уже можно воспитывать словами, не прибегая к показу.

Перед родителями стоит важная задача воспитания положительных черт личности в ребенке. Воспитайте малыша так, чтобы он спокойно подчинялся вашим требованиям — по первому предложению шел есть, спать, гулять, убирать игрушки. Хорошо, если он делится с вами конфетами, фруктами, сладостями. Малыш в этом возрасте уже вполне может быть вежливым — благодарить после еды, охотно помогать в уборке квартиры, мытье посуды и т. п. Это начало трудового воспитания, поэтому всячески поощряйте желание малыша помочь кому-либо.

Если ребенок воспитывался неправильно, то на любое предложение взрослого он может реагировать резко, неадекватно — топтать ногами, падать на пол, кричать и т. д. Нередко в его характере отмечаются отрицательные черты: эгоизм, жадность, драчливость. С таким ребенком трудно и родителям, и воспитателям. Повышенная раздражительность, частые вспышки возбуждения и для самого малыша совсем не безразличны, так как приводят к утомлению и переутомлению еще не окрепшей нервной системы.

От двух лет до двух лет 6 мес

В этом возрастном периоде несколько замедляется темп физического развития ребенка: за полгода рост малыша может увеличиться всего на 3—4 см и масса тела на 1 кг. В то же время ребенок становится более выносливым, увеличивается работоспособность его нервной системы, поэтому ему разрешается бодрствовать по 6—6¹/₂ ч подряд. Следует особенно внимательно подойти к организации такого длительного периода бодрствования. В противном случае нарушения режима дня, как и неправильные методы воспитания, могут стать причиной всплеск резкого возбуждения малыша, повышенной раздражительности, упрямства, капризов. Следовательно, перед родителями стоит очень важная задача — предупредить формирование негативных свойств в характере ребенка, способствовать закреплению положительного начала в поведении, уметь быстро нормализовать различные нарушения возбудимости нервной системы ребенка, т. е. обеспечить его уравновешенное поведение.

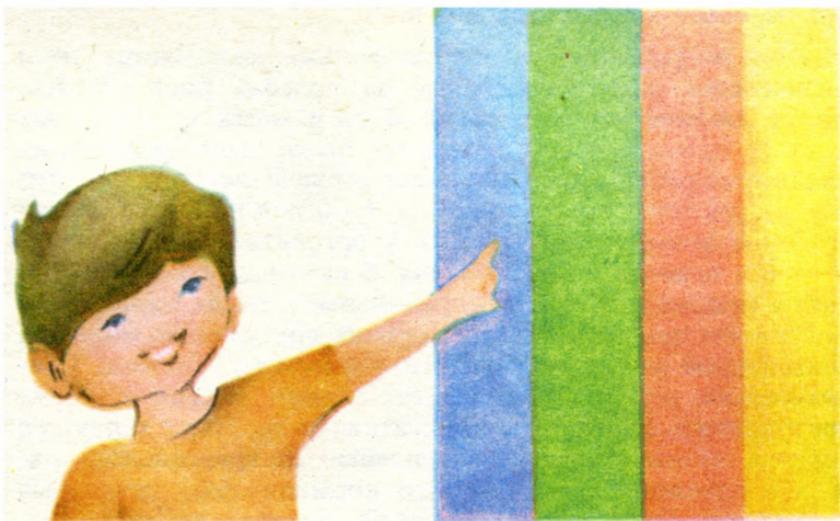
Дети к 2¹/₂ годам постепенно овладевают грамматическими формами активной речи, предложения становятся более многословными.

С ребенком этого возраста можно вспоминать о чем-то, ранее ему известном, таким образом тренируется память малыша, умение восстанавливать в сознании свершившиеся события.

Обратите внимание, ребенок уже подбирает предметы 4 основных цветов (красный, синий, зеленый и желтый) по предъявляемому образцу («найди такого же цвета, как эта машина»). На первых порах помогите малышу справиться с этой задачей.

Значительное место в играх ребенка занимает образительная игра. Наблюдая за игрой детей этого возраста можно заметить отражение в ней отношений между родителями, некоторых черт их поведения. Поэтому не позволяйте себе в присутствии ребенка такие действия и выражения, которые нежелательны в поведении вашего малыша. Пришло время воспитывать в ребенке такие формы взаимоотношений с детьми, как сочувствие, забота, интерес к действиям другого малыша, умение поступиться своим интересом в чью-то пользу, оказание посильной помощи и др. Эти нормы взаимоотношений легче формировать, когда в семье имеются двое или более детей.

У ребенка в этом возрасте можно и нужно вырабатывать терпеливость, умение спокойно ждать, если этого требуют обстоятельства. Задача новая для родителей, но вполне



посильная. Основными способами регулирования поведения малыша должны быть речь взрослого, его словесные указания.

Дальнейшее совершенствование координации движений делает ребенка более ловким и подвижным, более самостоятельным в процессах кормления, одевания-раздевания, в игре, на прогулке. Ходьба становится более ритмичной, малыш может подниматься по лестнице и спускаться с нее чередующимся, иногда и переменным шагом, легко перешагивает через препятствия на полу, на земле. Очень характерная черта в поведении ребенка этого возраста — стремление все сделать самостоятельно. Любое лишение его активности, насилие со стороны взрослых вызывают обоснованный негативизм в поведении, капризы, слезы. В таком случае правильнее будет предоставить ребенку самостоятельность, ласково подбодрить его, незаметно помочь, создать впечатление, что ребенок сам преодолел все трудности — сам оделся, разделся, сложил одежду, сам убрал игрушки, что-то принес, полил цветы, поставил посуду.

Деятельность ребенка в этом возрасте очень разнообразна. Игра детей может носить сюжетный характер, например куклу умывают, одевают, кормят, укладывают спать; заводят машины, нагружают их, везут, разгружают, ставят в гараж; играют в солдатики — выстраивают, стреляют, кричат «ура» и т. п. Очень полезно малышу играть с так называемыми дидактическими играми или игрушками (пирамидки, склад-



ные кубики, предметные лото, парные картинки). Если вы хотите, чтобы ребенок заинтересованно и подолгу играл в эти игры, сначала покажите ему, как с ними обращаться. Когда ребенок увлечен игрой, он способен заниматься ею в течение получаса.

В период самостоятельной деятельности ребенок не только играет, но и наблюдает. Наблюдение за окружающим может быть достаточно длительным — до 20 и более минут, если велика его заинтересованность. Малыш очень любит книжки, может самостоятельно рассматривать картинки в знакомых и незнакомых книжках. Любят они и слушать, когда им читают, поэтому родители должны обязательно уделять 20—30 мин ежедневно этому занятию.

Известно, что дети начинают рисовать с двух лет, сейчас можно и дальше развивать это умение. Надо познакомить ребенка с разноцветными карандашами, кисточкой, краска-

ми, затем обучить простым правилам пользования ими. Малыш в 2 $\frac{1}{2}$ года может проводить прямые и замкнутые линии. Вот сколько разнообразных и полезных дел умеет выполнить ваш малыш, и все это, конечно, с вашей заботливой помощью.

Когда ребенку исполнится 2 года 6 мес, не забудьте посетить детскую поликлинику, даже если ваш малыш здоров, не болеет часто острыми респираторными заболеваниями, у него нет предрасположенности к аллергическим реакциям и т. д. Когда же имеются какие-либо отклонения в состоянии



физического и психического здоровья, развитию или воспитании малыша, то необходимые рекомендации по оздоровлению ребенка вам даст участковый детский врач.

От двух лет 6 мес до трех лет

Скоро исполнится 3 года со дня рождения малыша, а сколько у него уже полезных навыков и умений. За этот период времени ребенок приобрел столько, сколько он уже не получит за любые последующие трехлетия жизни. Именно этим и отличается период раннего возраста — от рождения до трех лет. Поэтому мы так спешим обогатить малыша восприятием внешнего мира, чему-то обучить, сформировать навыки, развить его движения, умение пользоваться речью.

Каковы же плоды правильного воспитания? Малыш сам моет руки перед едой, сам ест, притом аккуратно, пользуясь салфеткой, сам одевается и раздевается, умеет застегивать и растегивать пуговицы и пряжки, завязывать и развязывать шнурки и поясок, самостоятельно играет, придумывая себе какую-либо роль на основе впечатлений от окружающей среды, может лепить и рисовать, любит слушать чтение книжек вслух и рассматривать их.

А как подросток ваш ребенок! Давайте посмотрим, какие показатели физического развития характеризуют уровень развития малышей в возрасте трех лет. Мальчики могут иметь средний рост $95,7 \text{ см} \pm 3 \text{ см}$, а массу тела $14\,955 \text{ г} \pm \pm 1685 \text{ г}$. Если учесть допустимые колебания в этих показателях, то максимальный рост мальчика может быть в пределах $99,4 \text{ см}$, масса тела $16\,640$, а минимальные цифры — $92,0 \text{ см}$ и $13\,270 \text{ г}$.

Девочки в этом возрасте почти не отстают от своих сверстников. Так, средний рост девочки — $95,3 \text{ см} \pm 3,8 \text{ см}$, масса тела — $14\,850 \text{ г} \pm 1535 \text{ г}$. Минимальные и максимальные величины роста и массы тела девочек в данном возрасте почти такие же, как и у мальчиков, т. е. $91,5 \text{ см}$ и $13\,315 \text{ г}$, $99,1 \text{ см}$ и $16\,385 \text{ г}$ соответственно.

Обычно в этом возрасте большинство малышей в нашей стране посещают детские дошкольные учреждения и там получают комплекс необходимых воспитательных и оздоровительных воздействий. Но в любом случае — и тогда, когда малыш посещает ясли-сад, и тогда, когда находится в условиях семьи, — родители должны хорошо знать, как правильно воспитывать ребенка на том или ином этапе его жизни, что можно требовать от малыша, какие условия создавать для своевременного и гармоничного развития.



Развитие ребенка в возрасте от двух лет 6 мес до трех лет определяется по ряду показателей, к которым относятся его умение говорить, различать основные цвета, играть, конструировать, изображать, правильно свободно двигаться, а также по наличию навыков самостоятельности.

Если у ребенка речь развита соответственно возрасту, то он должен много говорить по разным поводам (почти не закрывая рта), строя уже сложноподчиненные предложения, задавая разнообразные вопросы. Словом, это уже интересный собеседник, и задача взрослых состоит в том, чтобы речь ребенка становилась все более гибкой, совершенной.

Сенсорное развитие ребенка определяется по его способ-

ности различать основные цвета — красный, синий, зеленый и желтый. Однако он должен делать это не по образцу, как раньше, а подчиняясь словесной «команде», например «скажи, какого цвета мячик?» Кроме того, по рисункам, которые вложены в игрушечную мозаику, малыш должен уметь собрать простые цветные фигуры (дом, машина и т. д.).

Игры детей в этом возрасте очень занимательные, творческие. Часто ребенок в игре берет на себя какую-либо роль, выполняет определенное дело. Если игрушки в детском уголке подобраны соответственно возрасту, то малыш может играть довольно длительное время (до 30 мин). Купите ребенку наборы «Строитель», «Конструктор» и покажите, как ими пользоваться. После 6—7 показов он освоит игру и будет с удовольствием заниматься так называемой конструктивной деятельностью, сооружать различные постройки.

Дети в этом возрасте любят лепить из пластилина простые предметы (шарик, лепешка, колбаски, складывая из них грибок); рисовать несложные сюжеты (дорожка, «идет дождь», изображая его линиями или точками на бумаге) и т. п. Обучая ребенка лепке или рисованию, помните, что это очень полезные занятия для всеобщего развития малыша.

Какие же навыки самостоятельности могут быть у малыша в этом возрасте. При одевании — малыш сам может одеться. Помощь взрослого допускается лишь при завязывании или при застегивании. Во время еды — малыш должен сам аккуратно кушать, пользуясь салфеткой без напоминания.

Если ребенок обладает всеми перечисленными умениями и навыками, вы можете быть уверены в правильности его воспитания и своевременности развития.

Режим дня

Режим дня для ребенка 3-го года жизни должен соответствовать возрастным нормам длительности периодов бодрствования, сна, пребывания на свежем воздухе, проведения игр и занятий дома. В случае прихода или посещения гостей режимные процессы ребенка должны проводиться независимо от этого. Всякое нарушение режима дня приводит к повышенной возбудимости ребенка и к переутомлению его нервной системы. Малыш начинает капризничать, и вы, видя непослушание ребенка, наказываете его, говорите с ним в раздражительном тоне, сами нервничаете. А причина такого поведения ребенка кроется в нарушении распорядка дня, привычной последовательности и длительности режимных процессов.

Характерным в режиме дня детей этого возраста является наличие однократного дневного сна длительностью 2—2¹/₂ ч и 4-разового кормления. Допустимая длительность одного отрезка бодрствования не более 6¹/₂ ч. Ночной сон должен продолжаться не менее 10 ч. Приучите малыша ложиться спать и вставать в одни и те же часы. Комнату, где спит ребенок, надо проветрить, туда не должен проникать шум. Помните, что недосыпание ведет к раздражительности, капризам, частому плачу малыша.

Обратите внимание на то, какой сон у вашего ребенка: как он засыпает (быстро, медленно, спокойно, беспокойно), каковы характер сна (глубокий, неглубокий, спокойный, беспокойный) и его длительность (длительный, укороченный, нормальный). Если ребенок здоров и воспитывается в правильном режиме дня, то он быстро и спокойно засыпает, сон у него глубокий и нормальный по длительности.

В периоды бодрствования ребенка (до и после дневного сна) следует обращать особое внимание на двигательную активность ребенка, бороться с малой его подвижностью. Очень важно добиваться активного участия самого малыша в режимных процессах — кормлении, туалете и т. д., постепенно развивая его самостоятельность. К сожалению, не у всех родителей хватает терпения: иная мать спешит все сделать за ребенка, считая, что так удобнее (сам малыш ест примерно 25—30 мин, а взрослый его может накормить за 8—10 мин). Однако от этой «скорости» в проигрыше остается как ребенок, так и его родители, которые скоро пожалеют о том, что своевременно не привили сыну или дочери навыка самостоятельной еды.

Кормление малыша лучше организовать за отдельным маленьким столом (детский, журнальный), можно использовать для этого табурет, желательно всегда в одном и том же месте. Неправильно поступают те родители, которые кормят ребенка то на кухне, то в комнате, да еще перед телевизором или с книжкой. Такая обстановка не настраивает малыша на еду, и это может привести к снижению аппетита. Перед каждым кормлением полезно провести небольшой ритуал — сказать малышу, что скоро он будет есть; попросить его принести все необходимое для еды на место (салфетку, ложку и т. п.), поставить стул, проверить, вымыл ли он руки перед едой. Выполняя ваши поручения, малыш привыкает к порядку, при этом у него создается соответствующее настроение и развивается аппетит. К моменту кормления ребенок должен испытывать чувство голода. Следует считаться со вкусами ребенка — ведь, он уже умеет

отличить вкусную пищу от невкусной и с большим удовольствием ест суп «красивый» с кулинарной фантазией, например со «звездочками» или «колечками», чем просто с макаронами.

Проверьте, какой аппетит у вашего малыша — хороший, неустойчивый, плохой, повышенный, имеется ли избирательное отношение к пище.

В режиме дня большое значение имеют прогулки. Дети очень любят гулять, да и их родителям полезно чаще бывать на воздухе. Выходите на прогулку при любой погоде. Если на улице ветер, дождь, мороз, время прогулки можно сократить, но делать их чаще. Одевая ребенка для выхода на улицу, следите, чтобы его одежда всегда соответствовала погоде — это один из самых простых способов закаливания детского организма. Во время прогулки с ребенком надо играть. Старайтесь создать у малыша бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывайте у него положительное отношение к окружающим: людям, живым существам, природе. Ребенок должен легко вступать в контакт с другими детьми и взрослыми, активно и самостоятельно играть, быть дружелюбным, охотно улыбаться и смеяться.

Детям обычно очень нравится, когда они «трудятся» — подметают, поливают, копают, носят, убирают, зимой — лепят из снега, летом — играют в песочнице. Все эти занятия очень полезны для малыша.

Неправильно организованная прогулка утомляет ребенка. К такому утомлению приводят отсутствие радостных, ярких эмоций, преобладание однообразных движений, длительное бездействие из-за отсутствия интересных игрушек или игровых ситуаций. Наиболее частая ошибка родителей использование прогулки с малышом для похода по магазинам.

Чтобы ребенок получал максимум пользы от пребывания на свежем воздухе, родители должны многому научиться: разделять радости, интересы и огорчения малыша, участвовать в его играх и затеях, умело направляя детскую активность и любознательность на дальнейшее формирование интеллекта и оздоровление малыша.

Соблюдение правильного режима дня должно стать для ребенка и его родителей устойчивой привычкой, превратиться в потребность.

Напомним, малыш в возрасте от двух лет до двух лет 6 мес спит днем 1 раз в течение 2—2½ ч, бодрствует 6—6½ ч, его ночной сон должен начинаться спустя 1—1½ ч после ужина и длиться 10—11 ч. Завтрак ребенку можно подавать через 1—1½ ч после пробуждения.

Примерный режим дня:

<i>Подъем, зарядка</i>	7.00
<i>Завтрак</i>	8.00
<i>Прогулка, игры</i>	9.00—11.30
<i>Обед</i>	12.00
<i>Дневной сон</i>	13.30—15.30
<i>Гимнастика, закаливающие процедуры</i>	15.45
<i>Полдник</i>	16.00
<i>Прогулка, игры</i>	17.00—19.00
<i>Ужин</i>	19.30
<i>Гигиенические процедуры, купание</i>	20.00
<i>Ночной сон</i>	21.00

Режим дня ребенка, имеющего возраст от двух лет 6 мес до трех лет, строится примерно таким образом:

<i>Подъем, зарядка</i>	7.00
<i>Завтрак</i>	8.00
<i>Прогулка, игры</i>	9.00—12.30
<i>Обед</i>	12.30
<i>Дневной сон</i>	13.30—16.00
<i>Гимнастика, закаливающие процедуры</i>	16.15
<i>Полдник</i>	16.30
<i>Прогулка, игры</i>	17.00—20.00
<i>Ужин</i>	20.00
<i>Гигиенические процедуры, купание</i>	21.00
<i>Ночной сон</i>	21.30

Отклонения в режиме дня допускаются в пределах получаса, если ребенок утром просыпается раньше или позднее указанного времени. Однако неизменными должны сохраняться кратность приемов пищи и интервалы в кормлении, длительность дневного и ночного сна, отрезков бодрствования.

Рациональное питание

Рациональное питание — один из важнейших факторов в укреплении здоровья, повышении устойчивости детского организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Питание ребенка 3-го года жизни в качественном и количественном отношении почти не отличается от питания ребенка

на 2-м году жизни: несколько увеличивается объем пищи, включается ряд новых продуктов.

Завтрак, полдник и ужин не должны длиться более 20 мин, обед — 25 мин. Ужинать ребенок должен за 1½—2 ч до сна.

Вы уже знаете, чем накормить ребенка, научили его есть разные блюда: молочные, мясные, овощные, фруктовые, крупяные. Очень важно разнообразить меню ребенка, улучшать вкусовые и питательные качества пищи зеленью.

В период интенсивного роста ребенка велика потребность его организма в витаминах. Перечислим самые необходимые из них.

Витамин С (аскорбиновая кислота) повышает устойчивость организма к вредным воздействиям внешней среды. Содержится во фруктах, овощах, ягодах, зелени.

Витамин В₁ (тиамин) имеет большое значение для нормального функционального состояния центральной нервной системы. Содержится в бобовых, злаковых культурах, ржаном и пшеничном хлебе, печени, почках, яичном желтке, дрожжах.

Витамин В₂ (рибофлавин) влияет на рост и развитие детского организма, в частности на течение обменных процессов. Содержится в печени, яйцах, молоке, твороге, сыре, дрожжах, зерновых и бобовых культурах.

Витамин РР (никотиновая кислота) участвует в белковом обмене, нормализует и улучшает работу органов пищеварения. В наибольшем количестве содержится в молоке, мясе, картофеле, гречневой и рисовой крупах.

Витамин В₆ (пиридоксин) обеспечивает нормальное усвоение белков и жиров, играет важную роль в азотистом обмене. Содержится в дрожжах, яичном желтке, рыбе, мясе, молоке, горохе, овощах.

Витамин А (ретинол) необходим для нормального роста организма, хорошего состояния органов зрения, кожи, волос. Им особенно богаты печень (тресковая), яичный желток, масло, сыр, рыба, морковь, зеленый лук, салат, щавель, помидоры, укроп, абрикосы.

Витамин D (кальциферол) является стимулятором роста костной ткани. Основные его источники — продукты животного происхождения: сыр, яичный желток, печень некоторых сортов рыб.

Недостаточное или избыточное поступление витаминов может привести к нарушениям обмена веществ в организме ребенка.

Очень важно своевременно развить жевательный аппарат ребенка. К сожалению, встречаются еще дети в этом возрасте, которые не умеют жевать и принимают только измельчен-

ную пищу. Зачастую 3-летнему малышу готовят пищу, протирая через сито или взбивая в «миксере». Такое положение недопустимо, так как плохое развитие жевательного аппарата тормозит в первую очередь и развитие ферментативной функции пищеварительных желез, ухудшает процессы пищеварения и усвоения пищи. Необходимо уже со 2-го года жизни ребенка вводить в рацион питания пищу, требующую пережевывания. Это позволит воспитать вкусовое восприятие, а также культурные навыки во время еды (тщательное неторопливое пережевывание, жевание с закрытым ртом маленьких порций пищи и т. д.).

Детям в этом возрасте можно давать неострые сорта сыра, плавленые сырки, лучше в протертом виде. Разрешается употреблять в пищу сливки и сметану, некоторые колбасные изделия (сосиски, вареные колбасы типа докторской), а также мясные нежирные консервы.

Конечно, легче организовать питание малыша, если он посещает дошкольное учреждение. Но и в этом случае обязательно надо согласовывать домашнее питание с питанием в дошкольном учреждении. В каждой группе для родителей вывешивается меню, чтобы предупредить недостаточное или однообразное питание детей. При составлении меню ребенка важно учитывать его возраст, физиологическую потребность в пищевых веществах, ассортимент продуктов, их пищевую ценность и сочетаемость, объемы потребления пищи (разовый и суточный).

В некоторых семьях отмечается однообразие детского меню: преобладают такие блюда, как каша или картофельное пюре, на обед суп и мясо без гарнира, на ужин — макароны или каша. Но зато между кормлениями чего только не получают дети — колбасу, икру, мороженое, пирожное, конфеты, орехи и др. Неудивительно, что после этого они плохо едят, а родители еще и наказывают их, лишая прогулки, игры.

Опыт показывает, что малыш плохо ест чаще всего по вине взрослых, не обеспечивших ему правильный режим приема пищи.

Суточный набор продуктов для ребенка на 3-м году жизни включает следующие продукты питания (в граммах):

<i>Хлеб ржаной</i>	20
<i>Хлеб пшеничный</i>	60
<i>Мука пшеничная</i>	5
<i>Крупы, макаронные изделия</i>	25
<i>Картофель</i>	120

<i>Овощи разные</i>	200
<i>Фрукты свежие</i>	100
<i>Фрукты сухие</i>	10
<i>Сахар</i>	40
<i>Кондитерские изделия</i>	10
<i>Мясо</i>	70
<i>Рыба</i>	25
<i>Яйца</i>	25
<i>Масло сливочное</i>	25
<i>Масло растительное</i>	5
<i>Молоко, кефир</i>	600
<i>Творог</i>	40
<i>Сыр</i>	3
<i>Сметана</i>	5

От двух лет до двух лет 6 мес

Если у вашего ребенка плохой аппетит, избирательное отношение к пище, надо попытаться найти и устранить причины этого и ни в коем случае не кормить насильно. Очень важно следить, чтобы порции не превышали нормы, рекомендуемые для данного возраста. Можно иногда в виде исключения разрешать ребенку есть не за столом, а там, где он захочет. Но если у малыша один только вид тарелки с едой вызывает рвоту, надо сменить обстановку кормления, обратиться за помощью к врачу-педиатру.

При пониженном аппетите надо соблюдать питьевой режим, особенно в жаркое время года. Нельзя давать ребенку сладости, хлеб до приема пищи, запрещены копчености, пряные и острые блюда. Будьте осторожными в отношении включения жиров в питание малыша. Сливочное масло лучше заменить на сливки (1 чайная или десертная ложка на порцию). Чтобы повысить аппетит ребенка, полезно давать ему кефирно-яблочную смесь (100 г кефира + 1 столовая ложка яблочного пюре), настой шиповника вместо питья. Способствует возбуждению аппетита умывание ребенка перед едой холодной водой.

После еды для профилактики различных заболеваний зубов и носоглотки приучите малыша полоскать рот от остатков пищи, а на ночь — чистить зубы. Помните, что все умения и навыки у малыша еще очень непрочны и легко разрушаются, если повседневно, систематически не следить за их выполнением.

Предлагаем примерное меню на первое полугодие 3-го года жизни ребенка.

З а в т р а к

<i>Каша молочная (гречневая, рисовая)</i>	—200,0
<i>Кофе с молоком</i>	—150,0
<i>Хлеб с маслом (сыр, джем)</i>	

О б е д

<i>Салат из овощей</i>	—50,0
<i>Суп, приправленный зеленью</i>	—150,0
<i>Котлета (мясная, рыбная) с гарниром</i>	—150,0
<i>Компот (кисель, сок)</i>	—100,0

П о л д н и к

<i>Кефир с булочкой</i>	—200,0
<i>Фрукты</i>	

У ж и н

<i>Тертая морковь</i>	—50,0
<i>Творожная запеканка</i>	—150,0
<i>Чай с молоком</i>	—200,0

От двух лет 6 мес до трех лет

В этом периоде жизни ребенок должен получать разнообразную пищу в жидком, полужидком и твердом виде, поскольку у него уже хорошо развит жевательный аппарат, сформировалось вкусовое восприятие, имеется соответствующая активность ферментов пищеварительных соков. Новое в питании ребенка — включение в рацион мяса или рыбы в виде жареных котлет, рагу.

Каждый день в меню ребенка должны быть овощи, фрукты, молоко, хлеб, сахар, масло и мясо. Такие продукты, как рыба, сыр, сметана, творог, ребенок может потреблять не каждый день, но в течение недели их необходимо давать хотя бы по одному разу.

Примерное меню для ребенка, составленное на день, может включать следующие блюда:

З а в т р а к

<i>Творожная запеканка</i>	
<i>(каша молочная, омлет)</i>	—200,0
<i>Кофе с молоком</i>	—150,0
<i>Хлеб с маслом (сыр, джем)</i>	

О б е д

<i>Салат из сырых овощей</i>	—60,0
<i>Борщ (суп рыбный, бульон куриный)</i>	—150,0

<i>Котлеты (мясные, рыбные)</i>	—60,0
<i>Гарнир (овощной, крупяной)</i>	—100,0
<i>Компот (кисель, сок)</i>	—100,0
П о л д н и к	
<i>Кефир с булочкой</i>	—200,0
<i>Фрукты</i>	
У ж и н	
<i>Рагу (или пюре) овощное</i>	
<i>(молочная каша)</i>	—150,0
<i>Молоко (чай)</i>	—200,0

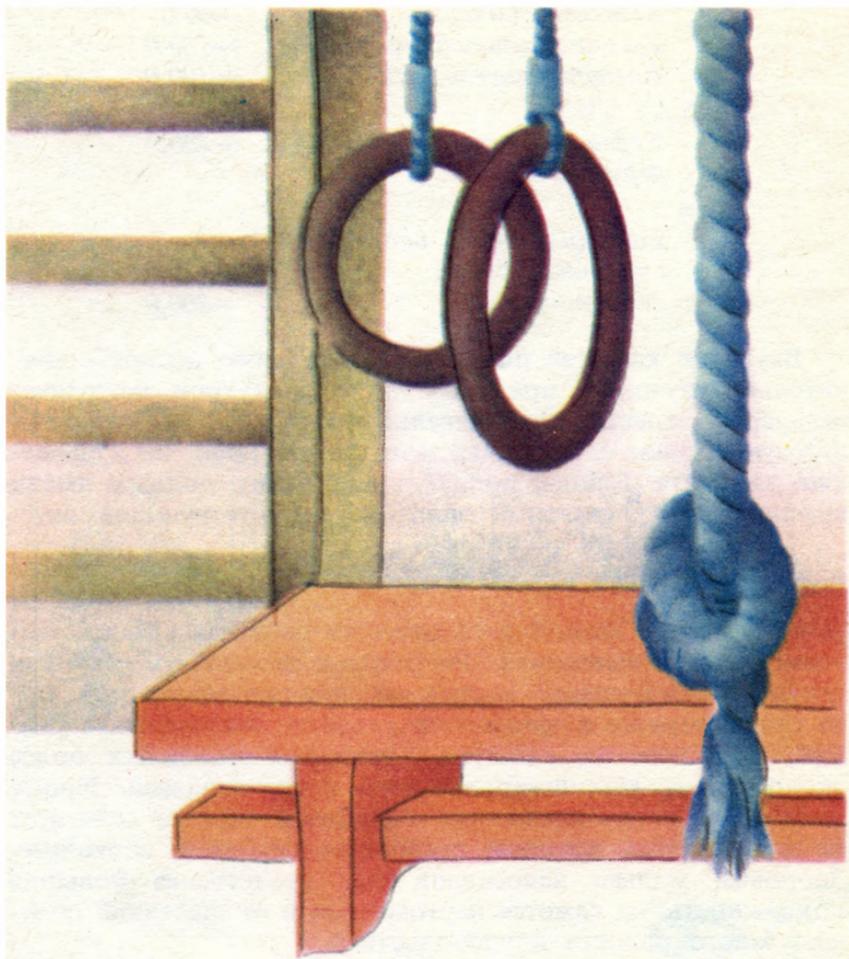
Вкусовые качества пищи, ее питательную ценность значительно улучшают приправы из зелени (укроп, петрушка, сельдерей, зеленый лук, щавель). Старайтесь не завышать детскую порцию еды, так как зачастую это приводит к снижению аппетита. Блюда, подаваемые ребенку, должны иметь красивый вид, приятный запах и соответствующий вкус.

Гимнастика

Для успешного физического развития ребенка большое значение имеет гимнастика. Регулярные занятия гимнастическими упражнениями оказывают положительное влияние на своевременное и правильное развитие двигательных умений, улучшение их качества — движения становятся более экономными, координированными и ритмичными. Кроме того, было установлено, что гимнастика хорошо действует на сон ребенка, который становится глубже и спокойнее. Здоровый малыш непоседлив, ему свойственна большая подвижность, он кажется неутомимым и от движений получает много радости и удовольствия.

До сих пор нередко приходится видеть семьи, где предпочтение отдается спокойным играм ребенка и длительным просмотрам телепередач. У детей дома много дорогих игрушек, детской литературы, есть все необходимое для лепки, рисования. Но вы не найдете там скакалки, гимнастической палки, обруча и т. д. Более того, почти никто из родителей не мог показать, как они занимаются с ребенком гимнастикой. Многие любят с восторгом рассказывать о творческих способностях своего сына или дочери, показывая рисунки, лепку, а вот об успехах в физическом развитии говорят значительно реже.

Возможно, кто-то считает, что если дети проводят все время в движении, то нет необходимости учить их каким-то специальным упражнениям. Однако это мнение неправиль-



ное: произвольные движения ребенка нельзя приравнять к определенным гимнастическим, с помощью которых оказывается целенаправленное воздействие на его опорно-двигательный аппарат.

При проведении гимнастических упражнений с ребенком 3-го года жизни надо придерживаться тех же правил, о которых мы уже говорили: охватывать нагрузкой все группы мышц, чередовать упражнения с отдыхом, менять исходное положение, стремиться к тому, чтобы гимнастика доставляла ребенку радость.

Кроме гимнастики, для физического воспитания ребенка очень важны подвижные игры, которые следует проводить на прогулке или в периоды бодрствования ребенка дома.

Попросите малыша сбегать за мячом, дотянуться до мяча, перепрыгнуть через ручеек, перебраться с «кочки на кочку», прокатить мяч по полу, пройти по коридору между препятствиями и т. п. Игры надо проводить эмоционально, заинтересовывать ими ребенка.

Не забудьте про утреннюю зарядку. Сразу после пробуждения в течение 3—5 мин надо сделать с ребенком несколько энергичных свободных движений руками, ногами, туловищем. Цель утренней зарядки разбудить ребенка после сна, привести его в активное состояние в отличие от гимнастики, с помощью которой воспитывается точность движений.

Родители должны знать, что ни в коем случае нельзя наказывать ребенка физическим бездействием. Помните, что движение — это жизнь, а для ребенка — органическая потребность. Лишая ребенка движений, мы причиняем ему много страданий и наносим вред его организму.

Большое влияние на развитие координации, четкости, красоты в движениях ребенка оказывает музыкальное сопровождение занятий гимнастикой, так как при этом различные формы двигательной активности всегда ярко эмоционально окрашиваются. Если у вас дома есть магнитофон, проигрыватель, то сопровождайте занятия физкультурой соответствующим музыкальным аккомпанементом.

Об успешном физическом воспитании ребенка говорят такие показатели, как хорошее развитие движений соответственно возрасту и правильная осанка малыша.

От двух лет до двух лет 6 мес

День малыша надо начинать с утренней зарядки. Ее проводят сразу после пробуждения, используя при этом сюжетные рассказы. Например, «часики идут — тик-так» (ходьба), «стрелки крутятся — раз-два» (круговые движения руками).

Занятия гимнастикой включают специальные физические упражнения для развития всех мышечных групп. Упражнения должны строиться из разных исходных положений, быть в виде ходьбы, бега, лазания, подвижной игры, движений с гимнастическими снарядами.

Комплекс упражнений.

1. Ходьба обычная, а также на носочках, внутреннем и наружном сводах стопы.

2. Наклоны туловища попеременно в разные стороны с поднятием рук в стороны.

3. Поднятие выпрямленных ног из исходного положения лежа на спине.

4. Сбор разбросанных по полу мелких предметов ногами.

5. Пролезание под скамейкой (табурет, журнальный столик). Расстояние от пола до скамейки 24 см.

6. Перепрыгивание через препятствия.

7. Напряженное прогибание позвоночника (с гимнастической палкой).

Одежда ребенка во время занятий гимнастикой должна быть облегченной (трусики и футболка). Можно заниматься на коврике босиком. Не забудьте перед этим проветрить комнату или открыть в ней форточку. Длительность занятия должна быть не более 15 мин, чтобы ребенок не устал и не потерял интерес к гимнастике.

Много радости доставляют малышу подвижные игры («догонялки», «пряталки»), танцы под музыку и т. д.

От двух лет 6 мес. до трех лет

Основная задача занятий гимнастикой в этом возрасте — воспитание правильных движений рук, ног, туловища в ползании, сидении, стоянии, ходьбе, беге. Начиная занятие с ребенком, надо предварительно дать ему словесную инструкцию о предстоящем упражнении. Во время гимнастики у малыша будет хорошее настроение, если вы начнете с любимых упражнений ребенка и ими же закончите занятие.

Соблюдайте известные вам правила — учитывайте равномерность нагрузки для всех мышечных групп, чередуйте упражнения с различными исходными положениями, следите за правильностью выполнения каждого упражнения, не забывайте об отдыхе и расслаблении мышц.

На 3-м году жизни не менее половины гимнастических упражнений ребенок должен сделать из исходного положения лежа. Занятия физкультурой проводятся в облегченной одежде, босиком на коврике при открытой форточке (летом можно открыть окно, балкон).

Комплекс упражнений.

1. Ходьба вдоль ограниченной прямой (скамьи, веревки, палки) для воспитания правильной ходьбы.

2. Поднятие выпрямленных ног или присаживание с фиксацией стоп, упражнения выполняются из исходного положения лежа на спине.

3. Перешагивание или перепрыгивание через ряд препятствий.

4. Ходьба по ребристой поверхности или сбор пальцами ног мелких предметов, разбросанных на полу.

5. Пролезание под скамью, стул, стол или в обруч на четвереньках.

6. Приседание с гимнастической палкой или обручем, которые поддерживаются взрослыми.

Закаливание

Важной стороной физического воспитания детей является закаливание. О закаливании знают все, но тем не менее среди населения этот навык распространен недостаточно широко. Редко встречаются семьи, где все — от мала до велика — занимались бы систематическим закаливанием. Такие семьи — сенсация, о них пишут, их показывают по телевидению, их опыт изучают ученые и журналисты.

Если вы еще не приступили к закаливанию малыша, не поздно начать это и теперь. Ведь с помощью основных закаливающих средств — воздуха, воды и солнечных лучей — можно повысить выносливость детского организма. В результате ребенок будет реже болеть так называемыми простудными заболеваниями. Считается, что частая заболеваемость (4 раза в год и более) ухудшает физическое развитие ребенка, снижает все жизненные процессы в его организме. Такие дети хуже растут, плохо прибавляют в массе тела.

Чтобы ребенок рос здоровым, крепким и жизнерадостным, шире и смелее используйте естественные факторы природы. Детям полезны воздушные ванны, водные процедуры, ношение облегченной одежды во все времена года, ходьба босиком по полу (зимой), по траве (летом), плавание в ванне с заплывом в «холодную» каплю и т. д.

На 3-м году жизни малышам разрешается купание в открытых водоемах. Эту закаливающую процедуру можно широко использовать в летние месяцы года. Допустимая температура воды не ниже 23°C, а воздуха 25°C. Купаться малышу рекомендуется не чаще 1 раза в день. В домашних условиях для закаливания используются душ, ванна, любая емкость для воды. Душ — довольно эффективная закаливающая процедура, которую можно применять в этом возрасте ребенка. Температуру воды душа желательно постепенно снижать с 36°C до 28°C зимой и до 24°C летом. Не забудьте после купания и душа интенсивно растереть ребенка махровым полотенцем.

Существует много разновидностей водных закаливаю-



щих процедур, например умывание, обтирание, обливание ног. Детям после 2 лет можно мыть руки до локтя, лицо, шею и верхнюю часть груди. Обтирание проводят, начиная с температуры воды не ниже 32°C , затем она постепенно снижается до 25°C .

Хороший способ закаливания — контрастное обливание ног ребенка. Эту водную процедуру можно проводить детям всех возрастов.

Успех закаливания воздухом зависит от того, гуляете ли вы с ребенком ежедневно, достаточно долго, в любую погоду. Одежда ребенка должна соответствовать температуре воздуха, чтобы малыш ощущал комфорт, не потел и не мерз. Есть еще такие родители, которые стремятся кутать малыша, даже сшивают вместе 2—3 пары рейтуз, чтобы

легче было сразу все их одеть. Однако «заботливые» родители совсем забывают, что многослойная одежда стесняет движения малыша, способствует перегреванию организма, потливости. Эффективность от такой прогулки сводится к нулю.

Есть и другие родители, которые впадают в противоположную крайность — закаливают детей нетрадиционными способами, можно сказать необычными и опасными: разрешают им ходить босиком по снегу, стараются постоянно держать раздетыми, обливают водой комнатной температуры, существуют даже дети-моржи. Вопрос о таких методах закаливания спорный. У них имеются свои сторонники, которые пытаются научно обосновать применение столь сильнодействующих приемов. Большинство же специалистов (врачи, педагоги) считают, что такие нетрадиционные методы закаливания не только не приемлемы для малышей, но даже вредны, так как создают определенные перегрузки для детского организма, которые могут иметь разные отрицательные последствия для будущего здоровья ребенка.

Под влиянием использования разумных средств закаливания улучшаются состояние нервной системы ребенка, его аппетит, сон, настроение и укрепляется здоровье. При этом важно соблюдать систематичность — проводить все закаливающие процедуры круглогодично.

Водные процедуры лучше проводить после сна — в зимнее время, а летом — перед обедом, сочетая эффект закаливания с гигиеническими процедурами.

С целью закаливания во время прогулок детей можно использовать различные средства физического воспитания, например спортивные занятия и развлечения — катание на санках, ходьба на лыжах, езда на велосипеде и др. Катание на велосипеде позволяет ребенку в этом возрасте в умеренном темпе не более 15 мин.

С трех лет малыша можно обучать ходьбе на лыжах. Купите ему спортивный костюм, лыжи подберите по росту. Сначала надо разучить определенные движения без лыжных палок, а затем и с палками. Длительность ходьбы на лыжах в начале обучения не должна превышать 20 мин, а когда малыш освоит основные движения и навыки владения техникой лыжной ходьбы — 40 мин.

Для развития выносливости, силы, решительности в характере ребенка рекомендуется и катание на санках. В данном случае процесс обучения достаточно прост, и малыш быстро сумеет научиться этому виду спортивного развлечения.

Игрушки

В распоряжении ребенка этого возраста должны находиться разнообразные игрушки, каждая из которых выполняет определенную функцию. Так, развитию движений малыша способствуют игры с тележкой, обручем, мячом, а для развития мелких движений пальцев рук нужны пирамидки, разборные игрушки, мозаика, лото. Чтение вслух книжек, рассматривание картинок, изображений животных, птиц полезны для совершенствования детской речи. Куклы, машины, строительный материал различной величины и формы вносят разнообразие и интерес в игры ребенка, будят творческое начало, воображение, стремление к самостоятельности. С помощью пластилина, карандашей, красок, малыши приобщаются к изобразительной деятельности, которая является началом эстетического познания окружающего мира. Дети в этом возрасте очень любят наряжаться, поэтому следует выделить предметы ряжения — косынки, ленты, переднички и т. д.

Игрушки и предметы для игры надо хранить так, чтобы ребенку было удобно ими пользоваться, расположив по их назначению в отдельные коробки, на полки и т. д. Приучайте малыша после игры складывать игрушки на свои места.

Руководство родителей игрой ребенка заключается в том, что они следят, чтобы малыш находился в бодром и спокойном состоянии. Кроме того, направлять ее, развивая и поддерживать у ребенка достаточный интерес. Стремитесь расширять детский кругозор, способность к целенаправленному наблюдению за окружающим миром. Делать это надо в живой, эмоциональной форме, используя момент наибольшей заинтересованности ребенка. В «игровой» форме приобщайте малыша к выполнению ваших поручений, воспитывайте желание участвовать в домашнем труде.

Много радости дает повседневное общение с малышом: его надо приласкать, поиграть с ним в игру-шутку, потанцевать, рассказать веселую потешку. Ваши голос, движения, речь — все должно привлекать ребенка и возбуждать в нем радостные эмоции. В целях эстетического развития малыша читайте с ним побольше сказок, стихов, смотрите диафильмы, спектакли кукольного театра, мультфильмы. Привлеките к воспитанию в ребенке чувства прекрасного: музыку, красоту окружающей природы.

Помните, что в ходе игры происходят сложные процессы воспитания и обучения малыша, которые в конечном счете обуславливают его правильное и своевременное развитие.

РЕБЕНОК ВПЕРВЫЕ ИДЕТ В ЯСЛИ-САД

Вначале расскажем типичную историю...

Девочка росла здоровой, хорошо прибавляла в весе, была спокойной и ласковой. Вскоре ее мама пошла работать, и ребенок оставался на попечении няни, которая в основном могла только накормить ребенка и уложить спать. Так девочка осталась без правильного режима дня, прогулок и закаливания, массажа и гимнастики — всего того, что так необходимо ребенку.

Когда малышке было чуть больше года, няня отказалась исполнять свои обязанности и мама с папой решили отдать девочку в ясли — за месяц сделали все анализы, прививки, собрали необходимые справки и выписки для яслей. И девочка, совсем не подготовленная, незакаленная, не умеющая есть ложкой, пить из чашки, засыпать без укачивания и т. д., оказалась в яслях, причем на полный рабочий день мамы и папы.

Папа с мамой рассуждали так: «Самое главное — накормить дочку и уложить спать, остальное не имеет большого значения для здоровья ребенка. К тому же мы не собирались отдавать ее в ясли». Прошло две недели и девочка заболела. Ее родители вынуждены были признать, что в воспитании ребенка допустили много ошибок, которые теперь приходится исправлять.

Давайте разберем основные вопросы, связанные с подготовкой и оформлением ребенка в ясли.

Привыкание к новым условиям (адаптация) — процесс длительный и сложный для детского организма. Обычно период адаптации ребенка к условиям пребывания в яслях длится не более месяца. Наблюдения показали, что в первые дни ребенку приходится в яслях очень трудно. Он плохо чувствует себя без мамы, его пугает новая обстановка, большое количество детей, незнакомые взрослые. Это настроение ребенка очень явственно проявляется в его поведении, эмоциональном состоянии.

Малыш подолгу плачет, привлекая к себе внимание взрослых и требуя удовлетворения своего желания вернуться домой к маме, причем успокоить его очень трудно. Даже устав плакать, дети остаются печальными, с тоской смотрят на дверь и ждут, когда придет за ним мама или папа.

Очень часто после первых же дней пребывания в яслях ребенок заболевает и родители с недоумением говорят участковому детскому врачу, своим знакомым: «Только отвели ребенка в ясли, как он сразу же заболел».

В чем причина этих и других трудностей? В особенностях организма малыша? Упущениях в работе персонала детской поликлиники или дошкольного учреждения? Или в недостатках воспитания малыша в семье? Попробуем разобраться...

Установлено, что легче всего привыкают к новым условиям пребывания в яслях дети до 6-месячного возраста. Труднее этот период протекает у детей от 9 до 15 мес. Именно в этом возрасте период адаптации ребенка зачастую прерывается заболеваниями. Это объясняется тем, что в первом полугодии жизни у детей еще сохраняется материнский иммунитет, который они получают с молоком матери при условии, если находились на естественном вскармливании. Иммунитет — это те защитные силы, которые обеспечивают невосприимчивость ребенка к болезням. Позже врожденная иммунологическая память утрачивается, особенно у тех детей, которые были лишены грудного молока и находились на искусственном вскармливании. Родителям следует помнить, что главными стимуляторами иммунитета у малыша являются естественное грудное вскармливание в течение первого года жизни и правильно организованное питание в последующем.

Существуют возрастные особенности в системе образования иммунитета. Раннему возрасту присуща слабость защитного ответа организма (в этом одна из причин частой заболеваемости детей, особенно в период адаптации). Защита внутренней среды организма от разнообразных микробов и вирусов, попадающих на слизистые оболочки носа, зева ребенка, осуществляется путем местного образования защитных веществ.

Слизистая оболочка верхних дыхательных путей ребенка стерильна только при рождении. Но уже с первых часов жизни она заселяется микробами. При этом на слизистой оболочке носа их обнаруживается гораздо больше, чем на слизистой зева или в полости рта. Вот почему так важно регулярно проводить очищение носа с помощью ватных тампонов.

Изучение количества микробов у детей в период адаптации к яслям выявило четкую зависимость между заболеваемостью и степенью микробной обсемененности слизистой оболочки носа. Так у детей, заболевших в первые 5—10 дней пребывания в яслях, уже при поступлении в группу отмечалось значительное обсеменение полости носа, большее чем у здоровых детей.

Таким образом, в носоглотке ребенка постоянно находятся микробы, которые могут и не вызывать заболевания. Попадая в ясли, малыш неизбежно вступает в контакт с другими детьми и персоналом, в результате чего получает новые

для себя микробы и вирусы, с которыми его организм не справляется из-за сниженных защитных сил. Да и сами родители могут инфицировать ребенка, например у некоторых из них встречается такая вредная привычка: сначала облизать соску или ложку малыша, а потом засунуть ему в рот.

В нашей стране забота о детях начинается задолго до их рождения, когда беременной женщине и ее мужу дается целый ряд советов по охране здоровья будущего ребенка. В детских поликлиниках ведется большая работа по воспитанию здорового ребенка — созданы специальные кабинеты, выделены дни, когда в поликлинике принимаются только здоровые дети. Сколько передается родителям необходимой информации о воспитании малыша: в устной форме (врачами, медсестрами, педагогами), с помощью печатных материалов (памятки, листовки, брошюры), их вниманию предлагаются стенды, плакаты, выставки — только слушай, смотри, читай, запоминай, а главное — выполняй все рекомендации по правильному воспитанию ребенка.

Однако многие родители выполняют их не в полном объеме, а зачастую вообще не выполняют. В результате этого ребенок растет на неправильном режиме дня, не умеет самостоятельно есть ложкой и пить из чашки, играть. Он привык дома к укачиванию перед сном в кроватке, коляске или на руках у взрослого. Такой ребенок отстает в нервно-психическом развитии, не понимает речевых обращений к нему взрослого, не может выполнить простейшие просьбы и поручения. И хотя персонал детского дошкольного учреждения пытается сделать все возможное по отношению к новенькому: обеспечить гигиенический уход за ребенком, организовать правильный распорядок дня, в котором предусмотрено время для еды, сна, прогулок, обучающих занятий, самостоятельной игры — малышу все же очень трудно. Теперь решайте, можно ли отдавать в ясли ребенка с упущениями в домашнем воспитании? В интересах здоровья ребенка — нельзя!

Подготовка малыша к поступлению в ясли предусматривает обеспечение правильного воспитания и своевременного развития малыша, а также укрепление его здоровья. Именно это является залогом хорошего состояния малыша как в период адаптации к дошкольному учреждению, так и в течение всего периода пребывания в детском коллективе.

Подготовка ребенка к поступлению в дошкольное учреждение начинается задолго до фактического его оформления в ясли.

Прежде всего необходимо обратить внимание на правильную организацию режима дня — сна, кормления и бодрст-

ования. Если имеются какие-либо отклонения от нормального режима дня, то их обязательно надо исправить. Не позднее чем за месяц до поступления ребенка в ясли, его режим дня должен быть максимально приближен к ясельному. Очень важным моментом при этом является применение родителями правильных методов организации режима дня и воспитания. Наблюдения показывают, что в семье часто неумело организуют питание детей — долго используют бутылочку с соской (значит, плохо сформированы самостоятельные навыки в еде), не прививают элементарных гигиенических навыков, укладывают на дневной сон с укачиванием, приучают малыша к постоянному присутствию взрослого у его кровати, организуют сон в абсолютной тишине и даже затемняют комнату. Не удивительно, что в яслях такой малыш плохо ест, спит, капризничает. А если малыша не приучили к общению со сверстниками, к доброжелательному отношению к детям и взрослым, то он наверняка будет много плакать и скучать в яслях.

Чтобы предупредить эти нежелательные явления, надо четко следовать рекомендациям врачей, тщательно следить за состоянием здоровья ребенка, соблюдать установленный режим дня.

До поступления в ясли отучите ребенка от вредных привычек (засыпание с укачиванием, кормление с отвлечением книжкой, игрушками и т. п.). И, напротив, приучите засыпать самостоятельно, есть ложкой, пить из чашки, играть с игрушками. Старайтесь как можно меньше брать его на руки.

В период подготовки к яслям очень важно оздоровить ребенка, укрепить его здоровье. За 1—2 мес надо пройти осмотр у врачей-специалистов — невропатолога, хирурга, оториноларинголога и других в детской поликлинике, сделать необходимые анализы. А если выявится, что ваш ребенок страдает тем или иным заболеванием, то в детское учреждение его можно отправить только после соответствующего курса лечения под контролем участкового врача.

Очень полезно в период подготовки малыша в ясли соблюдать возрастной режим, обеспечивая длительное пребывание на свежем воздухе (не менее 4 ч зимой, летом — весь световой день), проводить постоянно массаж и гимнастику в соответствии с возрастом ребенка, закаливающие процедуры. В рацион питания необходимо включать сырые фрукты, овощи и ягоды (из овощей — зеленый горошек, петрушка, капуста, репа, свекла, кабачки, морковь, томаты; из ягод — смородина, черника, малина, земляника, вишня; из фрук-

тов — яблоки, груши, лимоны, гранаты). В пищу можно добавлять растительный жир (3—6 г в день), использовать настой шиповника для питья малыша.

При пониженном аппетите ребенка не кормите его насильно. Соблюдайте питьевой режим, особенно в жаркое время года. Не разрешайте сухоедение (печенье, хлеб и т. д. до супа). Будьте осторожны со сливками — давайте их не более 1 чайной ложки в день и то вместо сливочного масла. На ужин не следует готовить мясные блюда, лучше накормить ребенка легкоусвояемым блюдом из овощей, творога или фруктов.

Если ваш ребенок часто болеет простудными заболеваниями, то до поступления в дошкольное детское учреждение его необходимо показать врачу-отоларингологу и строго выполнить все медицинские назначения.

Кроме того, таким детям очень полезно полоскать рот и горло после еды, заниматься постоянно дыхательной гимнастикой. Родители должны следить, чтобы нос ребенка был сухим и чистым, и регулярно проводить закаливающие процедуры, не отменяя их даже во время болезни (следует только ослабить воздействие путем уменьшения нагрузок).

При повышенной нервной возбудимости ребенка надо создать ему спокойную обстановку, обеспечить ровное отношение без окриков и наказания со стороны окружающих. Удлините дневной сон ребенка хотя бы на 15—30 мин. Проводите утреннюю зарядку, закаливающие процедуры (обтирание, контрастное обливание ног, душ; летом ходьба босиком). Можно делать общие ванны (хвойные или с настоями трав).

В течение 1—1½ мес рекомендуется поить малыша настоем трав — валерианы и пустырника по 1 чайной ложке 2—3 раза в день под контролем участкового педиатра. Спустя 2 мес этот курс можно повторить.

Помимо этого в период подготовки целесообразно психологически настраивать самого малыша: заинтересовать его посещением яслей, знакомством с детьми и игрушками, ни в коем случае не «пугать» яслями.

С персоналом группы, куда поступит ваш малыш, необходимо познакомиться заранее, сообщить воспитательнице и няне ласкательное имя ребенка, к которому он привык дома, рассказать им о привычках малыша, особенностях его поведения и другие подробности домашней жизни ребенка.

Только выполняя все медико-педагогические рекомендации, вы сможете подготовить своего ребенка к вступлению в новую для него жизнь — жизнь в детском коллективе —

без особых трудностей. Напомним еще раз: правильно организованный в домашних условиях режим дня, хороший уход за ребенком, своевременное развитие у него двигательных умений и гигиенических навыков — все это облегчит процесс адаптации ребенка к новым микросоциальным условиям.

Ну вот вы и отвели малыша в ясли, вернулись на свою любимую работу и можете спокойно трудиться. Это привилегия нашего советского общества.

Как организовать жизнь ребенка в период адаптации к яслям? Прежде всего не забудьте забрать малыша из яслей пораньше. Первое время пребывания в группе — трудное, надо привыкать ко всему новому. Если у вас есть такая возможность, приводите ребенка вначале всего на 2—3 ч, постепенно увеличивая время пребывания в яслях с учетом его поведения. Часто дети в первые 1—2 дня не плачут, так как у них в это время преобладает интерес — ориентировочная реакция на все новое. Но спустя 2 дня, они начинают капризничать, плакать и очень страдают, если за ними долго не идут родители.

Обстановка в семье должна быть спокойная, обращение взрослых с малышом ласковое, участливое. Советуем на это время ограничить для ребенка новые впечатления — не кормить новыми блюдами, не покупать новых игрушек, не принимать гостей и не ходить в гости самим. Детские телепередачи ребенок должен смотреть на более 10—15 мин. В период адаптации старайтесь не наказывать малыша. Появление отрицательных эмоций необходимо предупредить, переключая внимание ребенка на что-то интересное, новое для него.

В выходные дни также следуйте ясельному режиму, не нарушайте его и в другие дни недели, когда малыш остается дома.

Если у ребенка к моменту поступления в ясли все же сохранилась привычка к укачиванию, сосанию пустышки во время игры и т. д., то отучать от нее надо постепенно, сначала дома, а потом уже в детских яслях, договорившись с персоналом.

Малыш может принести в группу любимые игрушки, книжки или предметы, с которыми он не расставался дома. Это поможет ребенку легче и безболезненнее привыкнуть к дошкольному учреждению, и скоро малыш с удовольствием будет посещать ясли, ждать встречи с новыми друзьями, игрушками.

Дети в нашей стране поставлены в особые условия. В какой еще стране организация медицинской помощи детям так

щедра и безгранична? Где еще имеется столько прекрасных детских дошкольных учреждений, поликлиник, больниц и санаториев для детей различного возраста? Снижение и предупреждение детской заболеваемости важно не только для судьбы и здоровья будущего поколения нашей страны. Сегодня это серьезная социально-гигиеническая и экономическая проблема. Стране нужны рабочие руки, и каждый больничный лист, выданный по уходу за больным ребенком, — это незанятый где-то станок, пустующее место в школе, больнице, магазине.

Можно ли предвидеть, кто из детей, поступающих в дошкольное учреждение, заболеет и составит группу так называемых часто болеющих (более 4 раз в год). Ученые отвечают на этот вопрос положительно. А это значит, что можно и предварительно оздоровить таких детей, своевременно подготовить их организм к повышенным нагрузкам, которые предъявляются в период адаптации к новым условиям. Для этого надо заглянуть в прошлое, выяснить, каковы были предыдущие условия жизни малыша, учесть его прежний опыт. Оказывается, что для часто болеющих детей характерны отягощающие факторы — токсикоз и тяжелое течение беременности у матери, искусственное вскармливание в грудном возрасте, погрешности в питании на 2-м году жизни, неправильный режим дня.

Надо помнить, что плач малыша, «пересаженного из домашнего гнезда» в детский коллектив, не просто каприз ребенка («поплачет и перестанет»). Это проявление психического стресса, вызванного ломкой сложившихся привычек. Поэтому и рекомендуют в первое время пораньше забирать малыша домой, относиться к нему максимально бережно.

Учитывая сложности приспособительного периода, родители должны планомерно готовить малыша к пребыванию в яслях, укреплять его здоровье согласно советам врача, не спешить впервые отдавать ребенка в ясли, если он только что перенес острое заболевание или после профилактической прививки. Все это существенные резервы снижения заболеваемости детей в период адаптации к детскому дошкольному учреждению.

Многие родители в нашей стране доверяют своих детей работникам дошкольных учреждений, в которых проводится целый комплекс оздоровительно-воспитательных мероприятий, направленных на обеспечение здоровья и полноценное развитие детей. Известно, что родители вносят за содержание малыша небольшую сумму, а основной расход берет на

себя государство. Расход государственных средств на содержание ребенка в детском дошкольном учреждении во много раз превышает плату родителей. В последние годы благодаря постоянному улучшению системы общественного воспитания детей наблюдается четкая тенденция на увеличение этих средств. Повсеместно строятся прекрасные здания для детских дошкольных учреждений, снабженные современным оборудованием, а также всеми необходимыми пособиями и игрушками.

Если вы отдали своего малыша в ясли или сад, то должны быть уверены в том, что там работают люди, хорошо знающие порученную им работу и с любовью относящиеся к детям. Действительно, все работники, от заведующей дошкольным учреждением до няни, — люди безгранично преданные детям и своему нелегкому труду. А насколько тяжел и ответствен их труд, представить нетрудно каждой матери и каждому отцу. В дошкольном учреждении детей обслуживают и воспитывают большое число сотрудников, в том числе работники пищеблока, музыкальный работник, педагог, медицинские работники, но ближе всего с детьми общаются сестра-воспитательница и няня.

В настоящее время все мероприятия, которые проводятся с малышами в яслях и саду, основаны на глубоких теоретических исследованиях и обобщении опыта многих детских учреждений.

В Советском Союзе в области общественного воспитания достигнуты крупные успехи: более 130 тыс. детских яслей, садов и яслей-садов посещают более 50% всех детей дошкольного возраста.

Мы можем гордиться тем, что именно в нашей стране зародилась система коллективного воспитания детей, у истоков которой стояли советские ученые Н. М. Щелованов, Н. М. Аксарина и др. И теперь не прекращается поиск ученых. Предстоит разрешить еще многие проблемы: как облегчить состояние детей в период адаптации к новым условиям, как снизить и предупредить высокую еще заболеваемость детей острыми респираторными и другими заболеваниями. Все это делается во имя здоровья и благополучия советской семьи и будущего поколения.

Мать оставляет сына или дочь в яслях и в течение всего дня спокойно трудится. А в это время ребенка опекают заботливые руки — малыша несколько раз накормят с учетом основных требований к детскому питанию, уложат спать в положенное время, обеспечат прогулкой, проведут занятия по развитию основных умений, в том числе и музыкальное

занятие, выполняют другие необходимые оздоровительно-воспитательные мероприятия.

На территории дошкольного учреждения, где дети гуляют, предусмотрены игровые и спортивные площадки, зеленые насаждения. Работникам дошкольных учреждений известны санитарные нормы для оборудования, в том числе детской мебели и игрушек, режима помещения, в котором спят, едят, играют дети. В то же время особые требования предъявляются и к персоналу детских учреждений: от соблюдения правил личной гигиены, внешнего вида сестер-воспитательниц и нянь — людей, ближе всего общающихся с детьми. Они, как и вы, родители, должны быть образцом для малышей во всех отношениях.

Со своей стороны дошкольное учреждение требует от родителей выполнения ряда обязательств, так как только совместная слаженная работа семьи и дошкольного учреждения может обеспечить оптимальные условия для укрепления здоровья и развития малыша. Во всех детских дошкольных учреждениях на стендах и плакатах вывешены письменные обращения к родителям, содержащие основные правила-обязательства. Суть их сводится к следующему:

если ребенок поступает в ясли-сад впервые, то родители должны заранее, не менее чем за месяц, ознакомиться с работниками группы, новыми условиями жизни малыша;

ни в коем случае нельзя отводить малыша в ясли, если он нездоров. В таких случаях надо вызвать на дом детского врача и предупредить (можно по телефону) дошкольное учреждение о болезни ребенка;

утром следует приводить малыша в группу не позднее установленного времени, одежда его должна быть чистой, ребенка необходимо снабдить сменными бельем и обувью, носовым платком;

забирать ребенка из яслей нужно вовремя и без опозданий; родители обязаны следить за пакетом чистого сменного белья в одежном шкафу ребенка, постоянно его обновляя; плату за содержание малыша надо вносить регулярно и аккуратно;

необходимо строго выполнять все медико-педагогические рекомендации, которые назначены вашему малышу; в те дни, когда малыш бывает дома, очень важно соблюдать привычные для него режим дня и рацион питания.

Как показали наблюдения, далеко не все родители выполняют эти требования. Зачастую приводят в ясли ребенка с признаками острого заболевания (повышенная температура, покраснение горла, острый насморк или сыпь на коже).

Такое безответственное поведение родителей небезопасно как для самого малыша, так и для всего детского коллектива. По понедельникам многие дети просто засыпают за столом во время завтрака, вяло играют и т. п. Как правило, это последствия пребывания малыша дома в субботный и воскресный дни. Значит, в эти два дня дети не досыпали, возможно, вообще не спали днем. Вот и проявились эти признаки утомления и недосыпания ребенка.

Иногда бывают случаи, когда родители не торопятся прийти за малышом, пусть и по уважительным причинам. Но надо видеть, как переживает ребенок из-за опоздания родителей. И никакие ласки и уговоры сестры-воспитательницы не могут отвлечь малыша от тревожного ожидания и тоски по маме или папе. Особенно тяжело приходится «новеньким» детям, только что поступившим в группу.

Внимательно относитесь ко всем просьбам, с которыми к вам обращаются работники дошкольного учреждения. Например, надо починить одежный шкафчик — там сломался крючок. Если папа или мама быстро откликнутся на эту просьбу, сколько гордости испытает за них малыш, он не станет повторять всем «это сделал мой папа!»

Сколько терпения и труда затрачивают работники детских дошкольных учреждений, чтобы научить малыша, как держать карандаш, обращаться с бумагой, пластилином, красками. У воспитателей есть чему поучиться и многим родителям. Специалисты по воспитанию и развитию детей, они всегда могут дать квалифицированный совет, помочь родителям словом и делом. Раньше, когда малыш не посещал ясли, взрослые получали указания и рекомендации в основном в детской поликлинике от врача и медсестры, теперь же к ним присоединились работники дошкольного учреждения. В яслях, детском саду обеспечивается весь комплекс медицинских наблюдений за здоровьем детей. Результаты врачебных осмотров, а также педагогических наблюдений за детьми сообщаются на родительских собраниях, в индивидуальных беседах с родителями.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Формирование вредных привычек у детей происходит в результате использования взрослыми членами семьи неправильных методических приемов воспитания в ходе основных режимных процессов (кормление, сон, бодрствование).

К наиболее распространенным вредным привычкам отно-

сятся: прием пищи из бутылки с соской, сосание пальца, различных предметов, потребность в укачивании перед сном, неправильная поза в кроватке, длительное нахождение в период бодрствования на руках взрослого или в коляске. Ни в коем случае нельзя давать малышу пустышку на это время. Привычка постоянно сосать пустышку мешает формированию правильного прикуса, приводит к задержке в развитии речи.

К вредным для здоровья привычкам относится привычка ребенка дышать ртом, вызывающая нарушения функции дыхания. Чтобы предупредить ее появление, необходимо следить за ребенком: в спокойном состоянии тот должен дышать через нос, закрыв рот.

Говоря о вредных привычках, нельзя оставить без внимания случаи возникновения у детей онанизма. Как правило, к этому приводят недостаточно хорошее гигиеническое содержание ребенка, неправильные приемы подмывания, наличие глистов (кстати, к трем годам ребенок должен сам подмываться под контролем взрослого). Меры предупреждения этой вредной привычки, как видите, довольно простые, однако, если онанизм у ребенка уже сформировался, изжить его очень трудно, зачастую только после специального лечения.

А если ребенок вовремя не приучен проситься на горшок, подмываться, мыть руки после туалета, перед едой, то представить себе, сколько вреда от этого наносится его здоровью, совсем нетрудно.

Станет ли потребностью для ребенка мыть руки, пользоваться носовым платком, аккуратно есть, приводить в порядок свои игрушки, одежду, — все это зависит от вас, родителей. Помните, положительную привычку выработать у малыша куда легче, чем отучить его от вредной.

Постоянно воспитывайте у ребенка полезные привычки и гигиенические навыки, приучайте к аккуратности, опрятности, чистоте.

Становлению этих качеств помогает наличие дисциплины в семье. Взрослые члены семьи должны уметь отдать ребенку просьбу, распоряжение, приказ, наложить запрет и т. д. Все словесные «команды» надо делать в теплом, дружелюбном, но достаточно твердом тоне. Обязательно проследите за тем, чтобы малыш выполнил или постарался выполнить ваш приказ. Иногда требуется проявить немало терпения и находчивости, чтобы убедить ребенка, успокоить его, переключить внимание на другой объект. Не бойтесь показаться излишне строгими. Без родительской строгости не-

возможно добиться хороших результатов в воспитании детей.

Каждый полезный навык, приобретенное умение ребенка должны поощряться лаской, добрым словом, улыбкой взрослого. Тогда у малыша возникнет положительная эмоция, на фоне которой полезный навык легко закрепится.

Если ваш ребенок уже имеет одну из тех вредных привычек, которые мы перечислили, не пугайтесь и не опускайте рук. Конечно, вам придется немало потрудиться, чтобы отучить его, например, от укачивания перед сном, выслушать крик ребенка, вытерпеть его слезы. Поэтому лучше сразу правильно воспитывать малыша. Отдайте ему все ваше внимание с первого дня рождения. Это нелегкое дело, оно потребует от вас ежедневной, ежечасной, ежеминутной отдачи сил, но придет время, и вы ощутите радость победы, счастье от того, что увидите — ваши усилия не пропали зря.

КАК УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ ТРАВМ?

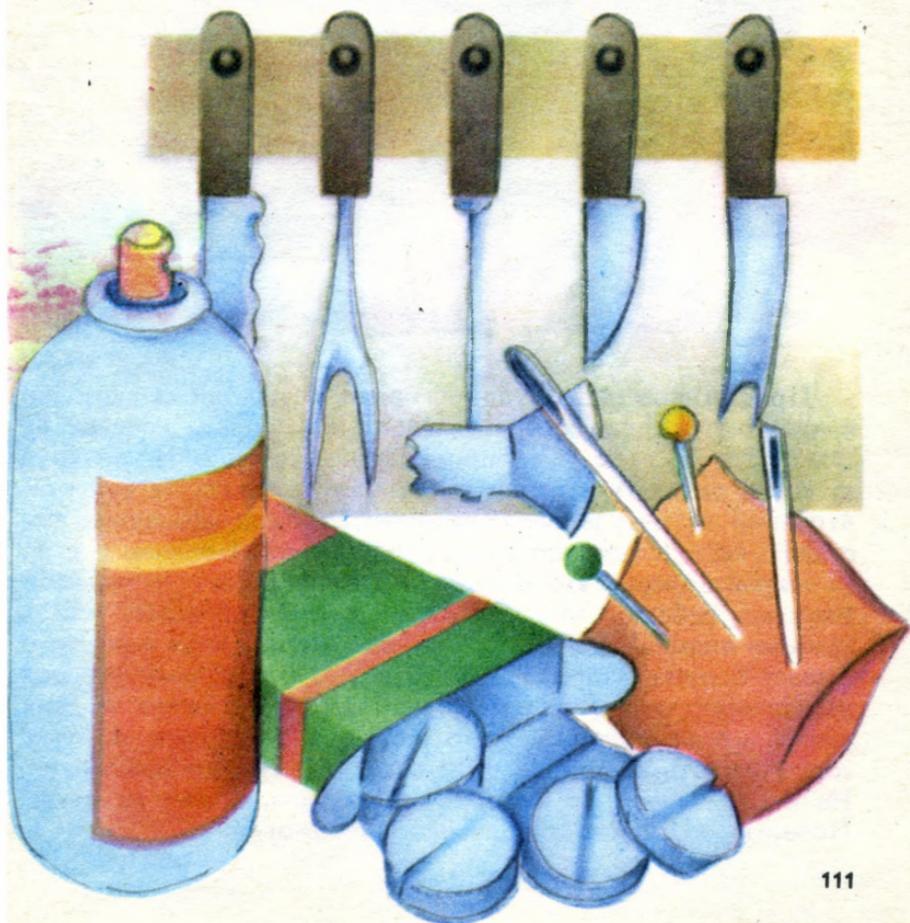
Вероятность травм и несчастных случаев у ребенка в этом возрасте увеличивается, так как он вырос, научился самостоятельно двигаться, однако движения его еще недостаточно координированы, а «жизненный опыт» крайне мал. Малыш, например, может на себя опрокинуть все, что находится в зоне его досягаемости — книги, посуду, вазы, аквариум, таз с водой и т. д., может засунуть свои пальчики в штепсельные розетки, щели. Особенно опасны в этом отношении щели открытых дверей шкафов, тумбочек и т. д.

А сколько в доме других опасных для ребенка предметов: лекарства, средства бытовой химии, ножи, вилки, ножницы, иголки, булавки, бритвы, гвозди, — все это надо спрятать подальше от малыша — в ящики, на полки, в шкафы, на антресоли и т. д.

Среди разнообразных травм ожоги встречаются у детей наиболее часто. Причиной ожогов кожи является неосторожное обращение с преимущественно горячими жидкостями (кипяток, суп, чай и др.), реже с различными нагревательными приборами. Особенного внимания требует пребывание ребенка на кухне, где его «подстерегают» опасности (газ, спички, горячая пища, кипяток).

Папы и мамы, помните, что термические ожоги — это самые трагические несчастные случаи для детей. Даже незначительный ожог вызывает сильные боли. При обширных ожогах остаются стойкие послеожоговые рубцы, обезображивающие тело ребенка и может наступить смерть.

Чаще всего ожоги у детей происходят вследствие недосмотра, невнимательности, забывчивости родителей, недостаточного надзора за детьми, плохой организации периода их бодрствования, а также из-за отсутствия у взрослых чувства настороженности в отношении травматической ожоговой ситуации. Так, в одном случае ребенок, посаженный за общий стол ужинать, опрокинул на себя стакан с горячим чаем. В другом — мать открыла кран с горячей водой и, забыв проверить температуру воды, подмыла ребенка кипятком. В третьем малыш потянул на кухне шнур от газовой электрозажигалки. Шнур зацепил чайник с кипятком, который стоял на плите. В результате тяжелый ожог, приведший к печальному исходу. Подумайте, сколько горя может принести простой недосмотр, и как порой легко предотвратить несчастье.





Приготавливая пищу, ставьте горячие кастрюли, сковородки и чайники подальше от края стола, так, чтобы ребенок не мог дотянуться до них либо опрокинуть на себя, потянув за конец скатерти. Спички необходимо прятать от ребенка, чтобы он не знал их местонахождения. Если вам нужно поставить на пол таз с кипящим вареньем, бак с бельем и т. п., то закройте дверь в это помещение и не пускайте туда ребенка. Внушите ребенку, что подходить к горячей плите или к любому пламени нельзя, потому что огонь жжется и от этого бывает больно. Запрет повторяйте до тех пор, пока ребенок не запомнит его и не перестанет тянуться к огню. А если пламя все же привлекает его внимание и интерес, то надо зорко следить за ребенком, не оставлять его без присмотра. Ни в коем случае не оставляйте малыша одного на кухне. Помните об опасности термических ожогов.

Кроме гермических ожогов, дети в домашних условиях могут получить химические ожоги. Ведь в хозяйстве широко используются предметы бытовой химии, например соляная кислота для чистки ванны, щелочь для стирки белья и различные инсектициды и т. д. Ожоги, вызываемые этими веществами, тоже очень опасны для здоровья и жизни ребенка.

Хранение в доступных для ребенка местах препаратов бытовой химии, а также химических веществ в нестандартной посуде может стать причиной отравления ребенка. В каждой семье имеется домашняя аптечка. Хорошо, если она находится в таком месте, куда ребенок не имеет доступа. Бесконтрольное содержание лекарственных средств в домашних условиях также вызывает опасность отравления. Очень важно при этом поскорее узнать, какое лекарство попало в организм ребенка, чтобы оказать действенную помощь.

Отравление у детей может возникнуть при употреблении в пищу несвежих, недоброкачественных продуктов (мясо, колбаса, рыба, молоко и молочные изделия).

В домашних условиях часто встречаются отравления детей алкоголем, бензином, различными техническими жидкостями. Ребенок может отравиться и вне дома ядовитыми растениями (белена, дурман, семена укропа, горький миндаль, вороний глаз и т. п.) или в результате укуса ядовитых животных. Отравляющие вещества могут попасть в организм ребенка не только через рот, но и через слизистые оболочки носа, открытые участки кожи, дыхательные пути.

Тяжелые нарушения детского организма вызывают случаи падения с высоты, утопление, отморожение. Особенно недопустимо, если эти травмы происходят по причине безнадзорности детей в часы их самостоятельной игры. Первая медицинская помощь при таких тяжелых травмах должна быть оказана не позднее чем через 3—4 мин после наступления опасности для жизни ребенка. Большую угрозу для малыша представляют леденцовые конфеты, прежде всего круглой формы. Они легко и неожиданно проскальзывают в дыхательные пути ребенка и могут быть причиной внезапной остановки дыхания.

Удвойте ваше внимание, когда гуляете с малышом на улице. Не забывайте о том, что машины могут быть не только на проезжей части дороги, но некоторые из них и на тротуаре (машины по уборке снега, уходу за деревьями, мусоросборные, поливальные и т. п.).

Каждый взрослый человек обязан помнить, что на нем лежит ответственность за безопасность и сохранение здоровья юных граждан. Идет ли речь о вашем собственном



малыше или вы стали свидетелем того, как в опасную ситуацию попал чужой ребенок, ваша главная задача — предотвратить беду, объяснить ребенку правила поведения в том или ином случае.

Оберегайте ребенка от контактов с электросетью и газом — не позволяйте трогать штепсельные розетки и краны газовой плиты. Не допускайте падений малыша с высоты: кровати, стула, дивана. Ни в коем случае не выпускайте маленького ребенка на балкон.

Во время прогулки руководите действиями малыша. Покажите, как надо играть в песочнице, чтобы не засорить глаза себе и другим детям. Запрещайте им брать в рот предметы, найденные на улице. В одной из телепередач рассказывалось, как из-за преступной безответственности взрослых, выбросивших на улицу лекарства, дети, нашедшие их и принявшие за витамины, получили серьезные отравления.

Повторяем: ребенок не должен оставаться без присмотра на кухне, в ванной, в комнате, тем более на улице. Только внимательный, умный, в то же время не слишком навязчивый контроль за его поведением может уберечь малыша от травм.

Первая помощь при термических ожогах, оказываемая в домашних условиях, включает следующие мероприятия: на место поражения накладывают стерильный бинт, чистую простыню, салфетку, полотенце и т. п. Можно применить холодовое воздействие, чтобы облегчить боль. Если ожоговая поверхность довольно большая, ребенка необходимо срочно доставить в лечебное учреждение.

При ожогах, вызываемых химическими веществами, надо немедленно, не дожидаясь приезда специалистов-медиков, промыть рот и желудок ребенка обильным количеством воды, добавив в нее пищевую соду (при ожоге кислотой) или лимонный сок (при ожоге щелочью).

Отравление любыми ядами чрезвычайно опасно для детского организма. Все лечебные мероприятия в этом случае должны проводиться в медицинском учреждении. До прибытия врача в домашних условиях следует попытаться сначала вызвать у ребенка рвоту (раздражением корня языка), затем промыть желудок водой, слегка подкрашенной раствором перманганата калия (марганцовка). Можно напоить пострадавшего раствором слабительного, полезно также повторное обильное питье кипяченой воды, молока, компота, молочного киселя.

ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ И ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ, ПРОЖИВАЮЩИХ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ НАШЕЙ СТРАНЫ

В наше время заметно меняется облик советской деревни, стираются социальные различия между городом и селом. И для этого есть прочная основа. Новый облик села представлен новыми современными жилыми домами, торговым центром, дворцом культуры.

Особой заботой окружены на селе дети. Малышам построены и строятся дошкольные учреждения, где есть не только игровые площадки, но и спортивные залы, плавательные бассейны. Но еще предстоит много сделать, для того чтобы дети колхозников и рабочих совхозов были здоровыми и бодрыми.

В целом состояние здоровья детей в нашей стране последовательно укрепляется в результате осуществления комплекса социальных мероприятий по охране здоровья детей, а также улучшения профилактической работы медицинских учреждений. Так, совершенствование медицинской помощи на селе дало возможность улучшить показатели состояния здоровья и физического развития детей во всех возрастных группах, всех национальностей и во всех районах страны. Это является свидетельством того, что дети, живущие в центральных регионах и в самых отдаленных уголках нашей страны, имеют равные условия воспитания и одинаково обеспечены квалифицированной медицинской помощью.

В деле охраны здоровья колхозников и рабочих совхозов

принимают активное участие медицинские работники лечебно-профилактических сельских и городских учреждений. Особое внимание уделяется организации медицинского обслуживания колхозниц, работниц совхозов и их детей. В большинстве сельских районных центров созданы не только ясли, но и детские поликлиники. Они имеются также в селах с большим количеством населения.

В сельской местности имеются некоторые особенности оказания медицинской помощи детям. Это обусловлено высоким удельным весом детского населения, проживающего на селе, многообразием климато-географических, экономических и бытовых условий жизни. Основной особенностью медицинского обеспечения детей на селе является тесная связь детских учреждений с медицинскими учреждениями, оказывающими лечебно-профилактическую помощь взрослому населению.

Известно, что одной из важнейших социальных задач в нашей стране является стирание существенных различий между городом и деревней, в том числе и в области здравоохранения. Преодоление различий в оказании медицинской помощи городскому и сельскому населению и прежде всего детям — одна из актуальных задач, поставленных партией и правительством перед органами здравоохранения. Такое равновесие в области здравоохранения может быть достигнуто при условии приближения специализированной медицинской помощи к детскому населению на селе, а также при концентрации специализированной помощи труженикам села в крупных центральных районных и районных больницах.

В настоящее время поликлиническую помощь сельскому населению оказывают сельские врачебные амбулатории, входящие в состав участковых больниц, самостоятельные амбулатории, фельдшерские и фельдшерско-акушерские пункты, пункты здоровья, центральные районные и районные поликлиники, а также городские и республиканские поликлиники и диспансеры. В районах с большой плотностью населения для медицинского обслуживания детей организуются сельские педиатрические участки, а в местах отгонного животноводства с низкой плотностью населения созданы передвижные амбулатории. Особого внимания требуют дети раннего возраста — от рождения до трех лет.

Таким образом, охрана здоровья подрастающего поколения на селе является всенародным делом. За последние годы отмечаются качественные перемены в здравоохранении на селе. Происходит укрупнение существующих и организация новых детских поликлинических отделений, в которых созда-

ются школы матерей, а во многих — и школы отцов. Эти отделения находятся в составе сельских больниц или общих поликлиник. Это позволяет улучшить и расширить специализированную медицинскую помощь детскому населению. Значительно возросло число преданных своему делу детских врачей, работающих на селе. Крепнет материально-техническая база сельского здравоохранения.

В сельских районах ежегодно разрабатываются, утверждаются и повсеместно выполняются комплексные планы мероприятий по охране здоровья детей. Первую необходимую медицинскую помощь и профилактическую работу осуществляют фельдшерско-акушерские пункты, в штаты которых недавно введены должности патронажных медицинских сестер. Это очень важный этап в организации медицинского обслуживания детей, так как такая работа обеспечивает надежное медицинское наблюдение за каждым ребенком со дня его рождения. В последнее время получили развитие сельские врачебные амбулатории, в штаты которых введена должность детского врача. Таким образом, на селе значительно улучшена врачебная помощь детям в случае заболеваний или при проведении профилактической работы. В перспективе предполагается организация сельских врачебных амбулаторий в каждом колхозе и совхозе.

Немаловажное значение имеет оптимальное размещение медицинских учреждений на селе с учетом сложившегося тяготения сельских жителей к тем или иным населенным пунктам. Проекты сельских врачебных амбулаторий предусматривают отдельные помещения для амбулаторного приема детского населения, кабинеты врачей-специалистов, патронажных сестер, процедурные комнаты, комнаты здорового ребенка, пункт раздачи продуктов детского питания. Кроме того, в штате каждой районной больницы, в состав которой входит детская консультация, дополнительно к врачебным должностям устанавливается должность главного районного детского врача. Большая ответственность за здоровье детей лежит и на медицинских работниках сельских врачебных участков, фельдшерско-акушерских пунктов и других сельских учреждений.

В детской поликлинике на селе должен быть выделен специальный кабинет для приема здоровых детей. Так же как и в городских условиях, детей второго года жизни необходимо показывать детскому врачу не реже 1 раза в квартал, а третьего года жизни — каждое полугодие. Врач должен осмотреть ребенка и дать матери советы по уходу за малышом, питанию, режиму дня, профилактике заболеваний.

В некоторых сельских районах ранее существовали выездные детские консультации. В настоящее время каждому заведующему сельским врачебным участком вменено в обязанность обслуживать детей наравне со взрослыми. В этой работе принимает участие и патронажная сестра, которая проводит также в семьях беседы по вопросам охраны здоровья детей.

Очень важно, чтобы требования, предъявляемые к уровню и качеству медицинского обеспечения детей в нашей стране, были едиными для сельской и городской местности. Следовательно, и содержание работы детских врачей в городской поликлинике не должно отличаться от работы в сельской врачебной амбулатории. Однако при единых принципах оказания медицинской помощи имеется специфика ее организации на селе, которая вряд ли исчезнет в ближайшее время (местные экономико-географические условия, плотность населения, большой радиус медицинского обслуживания). В связи с этим осуществить врачебный контроль за детьми в условиях сельской местности так, как это делается в городе, пока еще сложно. Поэтому в настоящее время в медицинском обслуживании детей села еще значительное место занимает доврачебная помощь, основным направлением которой являются профилактические мероприятия. Это прежде всего наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием новорожденных, рациональным их питанием, проведение санитарно-просветительной работы. В этих условиях на селе заметно возрастает по сравнению с городом роль родителей в воспитании детей и наблюдении за их здоровьем.

Условия жизни в сельской местности выгодно отличаются от городских. Здесь нет повышенной загрязненности атмосферного воздуха, городского шума и других факторов, отрицательно влияющих на физическое развитие детей. Исследования показали, что заболеваемость детей на селе значительно уменьшилась, и самые низкие показатели ее имеются среди детей третьего года жизни.

Детские поликлиники и консультации — основные проводники всех мероприятий, направленных на правильное развитие и воспитание подрастающего поколения. Основная забота всех родителей как в городе, так и на селе — создание условий для гармоничного физического и нервно-психического развития детей, начиная с первых дней жизни, поэтому в каждой семье, имеющей малыша, взрослые должны знать принципы правильного воспитания здорового ребенка с учетом особенностей его развития.

Все поведение ребенка, его эмоциональное состояние, нормальное развитие зависят главным образом от характера

общения с ним взрослого. Место проживания ребенка (город или село) влияет лишь на внешнюю сторону его воспитания, в то время, как общие принципы остаются абсолютно неизменными.

Известно, что основу воспитания ребенок получает в своей семье, где он находит примеры для подражания у родителей, старших братьев и сестер.

Формирование личности зависит прежде всего от социальной среды, от влияния взрослых, окружающих ребенка, т. е. от воспитания и обучения. Если воспитание организовано неправильно, то это может привести к неполноценному эмоциональному развитию, замедленному темпу психического развития, закреплению отрицательных форм поведения, переутомлению нервной системы ребенка, т. е. оказывать отрицательное влияние на его здоровье. Причем самые ничтожные ошибки воспитания легко могут вызвать нарушения в здоровье и состоянии нервной системы.

В условиях сельской местности имеются широкие возможности для всестороннего гармоничного развития малыша.

Для эстетического воспитания детей большую пользу могут принести народные «потешки». Затаив дыхание, малыши в возрасте 2—3 лет слушают стихи, сказки, легенды. А мелодии народных песен и частушек доступны им своей художественной выразительностью и простотой, особенно плясовые, колыбельные.

В сельской местности большую роль играет трудовое воспитание детей. С раннего возраста многие родители привлекают малышей к элементарному посильному труду. Необходимо научить ребенка уважать и ценить труд колхозников, любить землю и природу. Для начала следует воспитать в нем умение самостоятельно есть, одеваться, умываться, убирать игрушки, ухаживать за цветами. Помните, что дети устают больше от безделья, чем от труда. Именно бездельное состояние ведет к утомлению, об этом писал еще К. Д. Ушинский.

Если в семье растет не один ребенок, а два и более, то необходимо распределять обязанности не только между родителями, но и между старшими детьми. Они должны помогать в уходе за младшими братьями и сестрами, ходить в магазин, дежурить по очереди на кухне и т. п. Очень важно найти время, для того чтобы подвести итоги семейной жизни с участием детей и сделать при необходимости критические замечания.

Главное воспитывать детей для труда и в труде. Им предоставляется возможность вволю играть, расти в радости.

И чтобы избежать печальных последствий в воспитании, следует обязательно привлекать их к ведению домашнего хозяйства. Как показали специальные исследования, по дому помогают 75% девочек и лишь 21% мальчиков.

Кроме домашнего воспитания, в сельской местности развита сеть учреждений общественного воспитания детей. Так, в сельских районных центрах имеются постоянные ясли, в совхозах — постоянные и сезонные ясли, которые содержатся за счет местного бюджета, а колхозные ясли — за счет бюджета колхоза. Сезонные колхозные и совхозные ясли для детей в возрасте до 3—4 лет организуются в период наиболее напряженных сельскохозяйственных работ. В них так же, как и в городских яслях, имеются все необходимые условия для обеспечения всестороннего развития ребенка, укрепления его здоровья: правильный режим дня, соответствующее возрасту питание и гигиенический уход. Ведь маленькие дети, где бы они ни жили — в городе или на селе — очень чувствительны к малейшим нарушениям режима дня или ухода за ними. В этом возрасте они нередко заражаются разными болезнями. Этому способствуют игрушки, которые они любят брать в рот, или другие предметы, которые они могут подобрать на земле. Так, исследования показали, что более 57% детей, заболевших острой дизентерией, заражаются именно таким путем.

Учитывая, что на селе каждая семья имеет свое хозяйство, необходимо очень тщательно соблюдать чистоту во дворе и в доме, вести борьбу с мухами, которые часто повинны в распространении кишечных инфекций.

Заболеваемость детей зависит также от культурного уровня родителей, от организации ухода за ребенком. Необходимо приучать детей к соблюдению правил личной гигиены и неукоснительно соблюдать их самим. Профилактические мероприятия, которые проводятся в ранние годы жизни ребенка, предупреждают многие заболевания во взрослом состоянии.

В дошкольных учреждениях, так же как и в семье, питание детей должно проводиться с учетом возрастных потребностей и возможностей детского организма, поэтому перечень продуктов и их дневные нормы на одного ребенка должны сохраняться неизменными, независимо от того, где он проживает — в городе или на селе. Однако на селе имеются большие возможности для использования в детском питании натуральных домашних продуктов сельского хозяйства — парное молоко, домашние сливки и сметана, свежие овощи и фрукты. При этом очень важно не превышать дневные нормы

питания. Если ребенок получает такое молоко, не следует добавлять сливки или масло. Если в пюре или кашу для ребенка используются сливки, то уже не требуется сливочное масло. Перегрузка организма жирами может повредить здоровью малыша. Свежие фрукты, ягоды и овощи, даже из своего сада, следует тщательно мыть, прежде чем дать ребенку. Пища должна готовиться перед каждым его кормлением. Питание детей в сельских дошкольных учреждениях организуется в соответствии с установленными нормами.

У нас в стране действует ленинский принцип: «Все лучшее — детям!». Этому принципу неукоснительно следуют и в сельских условиях — самый светлый дом с самым лучшим участком отводят для детского учреждения, и правление колхоза или совхоза не жалеет средств на создание соответствующих условий для воспитания детей труженников села.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение I

Задание № 1

(возраст ребенка от 1 года до 1 года 3 мес).

Годовалый ребенок уже много бодрствует и обычно находится в активном состоянии: следит за вашими движениями, рассматривает предметы, прислушивается к речи, звукам, производит разные действия с игрушками, много двигается, свою деятельность сопровождает облегченной речью.

В этом возрастном периоде малыша первой и основной задачей родителей является организация соответствующих условий для его развития. К ним относятся: организация своевременного дневного полноценного и ночного сна, кормления, бодрствования; организация самостоятельной деятельности малыша.

Режим дня в первом квартале второго года жизни должен быть следующим: днем малыш спит обязательно 2 раза; кормить его следует 5 раз в день, при этом завтрак должен начинаться не позже, чем через час после пробуждения, а последнее кормление — не позже чем за час до укладывания на ночь. Во время еды надо постепенно обучать ребенка необходимым навыкам: самостоятельно сидеть за столом, есть густую пищу ложкой, пить из чашки, брать хлеб. Следует ласково поощрять первые, еще не очень умелые самостоятельные действия малыша, терпеливо помогая ему при этом.

Во время бодрствования надо обращать внимание на следующие моменты. Достаточно ли времени ребенок играет? Достаточно ли площадь, отведенная для движения, ходьбы? Имеется ли достаточный набор игрушек — для движений, сюжетной игры, развития речи и т. д. и соответствуют ли они возрасту ребенка?

Во время прогулки малышу полезно ходить, а не сидеть в коляске.

Родители должны поддерживать у ребенка хорошее настроение, способствовать развитию положительных эмоций, предупреждать и быстро ликвидировать возникающие отрицательные эмоции. Очень важно также обеспечить активность ребенка — разнообразить его деятельность игрой, наблю-

дениями за окружающим, выполнением несложных поручений взрослых. При этом можно усложнять характер и содержание деятельности малыша и тем самым способствовать всестороннему развитию — речи, движений, внимания, организованности, нравственных качеств, культуры поведения, любознательности и инициативы.

Задание № 2

(возраст ребенка от 1 года 3 мес до 1 года 6 мес)

До достижения малышом полутора лет он должен спать днем 2 раза по $1\frac{1}{2}$ —2 ч. Длительность ночного сна — не менее 10 ч.

Кормить ребенка следует 4 раза (завтрак, обед, полдник и ужин). Пятое кормление в ночное время можно уже отменить. Учите малыша есть самостоятельно, давайте ему и полужидкую пищу. Прививайте привычку мыть руки перед едой.

Гулять с ребенком надо не менее 2 раз в день. После утреннего пробуждения полезно проводить занятия утренней гимнастикой с последующим умыванием. После дневного сна — обливание ног, обтирания и другие закаливающие процедуры.

Во время бодрствования ($3\frac{1}{2}$ ч) следует учить малыша различать форму предметов (шар, призма, куб, кирпичик). Любое обращение ребенка ко взрослому надо переводить в словесное. Малыш выражает еще свои эмоции, потребности часто жестами, мимикой, а то и просто молча протягивает руку, когда что-то просит. В этот момент надо помочь его просьбу выразить словами. Сначала вы за малыша произносите, а потом он и сам научится за вами повторять. Так приходит умение говорить. Важно, чтобы вы называли словами все, что малыш делает и что он видит вокруг себя.

В этом возрасте можно учить малыша перешагивать через препятствия (ступеньки, брусок) приставным шагом.

Приобщайте ребенка к новым действиям с игрушками. Покажите, как уложить куклу спать, накормить ее, причесать, полечить. Отведите в комнате место для игр ребенка и обязательно направляйте его занятия, постепенно их усложняя.

Предложите сыну или дочке найти (принести) знакомые им предметы (что-то из одежды, игрушки и т. д.). Ребенок может выполнить подряд 3 и более ваших поручений («Принеси папе газету», «Покажи, где твой горшочек», «Дай мне куклу» и т. п.). Умело используйте характерную для детей на 2-м году жизни обостренность восприятия окружающего мира.

Задание № 3

(возраст ребенка от 1 года 6 мес до 1 года 9 мес)

После полутора лет ребенка можно перевести на новый режим дня с одноразовым дневным сном (не менее 2—2½ ч). В ходе режимных процессов (сон, кормление, бодрствование) можно привить ребенку многие культурно-гигиенические навыки. Следует приучать его к соблюдению чистоты и порядка, аккуратности во время еды. Хорошо, если малыш замечает непорядки в своей одежде и просит маму или папу их исправить — подтянуть штанишки, завязать шнурки, причесать и т. п. Он должен уметь пользоваться носовым платком, знать, что после игры надо убирать игрушки на место.

Как только ребенок научится понимать речь взрослого, проводите с ним рассматривание картинок, рассказы по ним, а после этого задавайте ему вопросы, относящиеся к сюжету, действующим лицам изображения.

В речи ребенка могут появляться уже предложения, правда, еще простые, из двух слов. Но он уже способен словами обозначить свои действия («Рома упал», «Рома бай-бай» и т. п.). Играя с малышом, научите его делать простые постройки — «домик», «ворота», «дорожку» и др., правильно собирать игрушки-вкладыши (матрешки, коробки), а также пирамидки.

Приучайте ребенка самостоятельно раздеваться (пока с вашей помощью) — снимать колготки, ботинки, шапку.

Задание № 4

(возраст ребенка от 1 года 9 мес до 2 лет)

В этом возрастном периоде очень важно правильно организовать режим дня малыша. Дневной сон должен проходить в хорошо проветренном помещении, при открытой форточке или окне. Не забывайте вовремя кормить ребенка, гулять с ним. День, проведенный без прогулки, потерян для здоровья ребенка.

Перед едой и после туалета напоминайте малышу о необходимости мыть руки. Научите его полоскать рот после еды, попробуйте начать чистить зубы с ребенком утром и на ночь. Сначала можно пользоваться просто детской зубной щеткой без зубной пасты, чтобы не вызвать неприятных вкусовых ощущений от этой процедуры. Все это — очень полезные навыки для профилактики зубных болезней.

При общении с ребенком необходимо много говорить, рассказывать, объяснять малышу, что с ним происходит, какие интересные моменты возникают в поле его зрения.

При этом можно задавать ребенку вопросы, побуждая его к ответу. Ваша задача — тренировать и расширять возможности ребенка в понимании взрослой речи. Если речь у ребенка развивается в соответствии с возрастом, то к двум годам он уже умеет говорить 2—3-словными предложениями, используя местоимения и прилагательные, задавать простые вопросы.

За этот период жизни ребенка надо научить его различать хотя бы 3 основных цвета: красный, желтый и зеленый (по образцу). Например: «Вот красная коробочка — сложи в нее такие же красные шарики» и т. п.

Играя с малышом, покажите ему новые действия с куклой (умыть, вытереть, причесать, накормить, уложить спать). Покажите, что машину можно нагрузить, отвезти груз, затем вернуться в гараж и т. п.

Трудитесь над формированием самостоятельности в характере ребенка. Малыш должен сам надевать колготки, шапку, ботинки. Научиться раздеваться — задача посложнее. Он давно уже умеет самостоятельно есть густую и жидкую пищу.

Задание № 5

(возраст ребенка от двух лет до двух лет 6 мес)

Прежде всего необходимо соблюдать правильный режим дня. Кормление ребенка проводите 4 раза в день, через каждые 3¹/₂—4¹/₂ ч (завтрак, обед, полдник и ужин). Прием пищи должен происходить всегда в одно и то же время — это сохраняет хороший аппетит ребенка.

Дневной сон в течение 2—2¹/₂ ч — однократный. Гулять с малышом надо 2 раза в день. Прогулку используйте для укрепления здоровья малыша и обогащения его впечатлений.

Во время бодрствования ребенка дома старайтесь прививать ему умение самостоятельно и заинтересованно играть, приучайте к порядку. Помните, что в игре ребенка этого возраста отражаются впечатления от окружающего мира. Поэтому необходимо обращать внимание малыша на положительные действия детей и взрослых (например, мама стирает, а папа помогает ей — приносит продукты из магазина). Такая игра называется сюжетной.

Купите ребенку краски, карандаши, пластилин, покажите, как всем этим пользоваться. Приучайте ребенка аккуратно обращаться с книгами. Если книжка порвалась, подклейте ее листы вместе с ребенком, скажите, ему, что «книжку жалко», «ее надо подлечить». Такие примеры бережного обра-

ния с книжками или игрушками запоминаются малышом и являются положительным воспитательным моментом.

С вашей помощью ребенок научился подбирать по образцу уже четыре цвета. К красному, желтому и зеленому прибавился еще синий цвет.

Весьма характерным для этого возраста является увеличение разговорной активности ребенка. Он может использовать в своей речи предложения из 3 и более слов, которые произносит пока не вполне правильно, но смысл их достаточно ясен. Следует мягко, но настойчиво исправлять детскую речь, показывать малышу, как правильно звучат те или иные слова, фразы.

Учите ребенка самостоятельно одеваться. Поощряйте всякое проявление самостоятельности в характере малыша. наберитесь терпения, предусмотрите больше времени на процесс одевания и ни в коем случае не торопите ребенка, когда он пытается сам справиться с этой задачей. Однако помните, ему еще нужна ваша помощь: завязать шнурки, застегнуть пуговицы. Постарайтесь, чтобы малыш «не заметил» вашей помощи.

Задание № 6

(возраст ребенка от двух лет 6 мес до трех лет)

Когда ребенку исполнится 2 года 6 мес обязательно посетите кабинет здорового ребенка в поликлинике и участкового педиатра. Наши задания ни в коей мере не подменяют рекомендаций, которые может дать участковый врач, хорошо знающий особенности вашего сына или дочки.

Режим дня малыша в периоде от двух лет 6 мес до трех лет остается неизменным. Четырехразовое кормление включает завтрак, обед, полдник и ужин. Кормить ребенка надо всегда в одни и те же часы, а в перерывах между едой не давайте ему сладостей и т. п., перебивающих аппетит. Днем малыш должен спать один раз (2—2¹/₂ ч). В то время, когда малыш спит, дома устраивайте тихий час. Ничто не должно нарушать сон ребенка. Периоды бодрствования до и после дневного сна длятся по 6—6¹/₂ ч. Это время следует использовать для дальнейшего развития, правильного воспитания малыша и закаливания его организма. Утреннюю зарядку следует проводить после утреннего пробуждения в течение 5—8 мин, а гимнастику либо после завтрака, либо после дневного сна (10—12 мин). В комплекс гимнастических упражнений должны входить движения для рук, ног, спины, живота, а также предупреждающие плоскостопие. Форма

одежды — облегченная (трусики и футболка). При этом заодно с гимнастикой проводится закаливание с помощью воздушной ванны. Только обязательно откройте форточку или фрамугу, иначе занятия физкультурой не принесут пользы.

Дважды в день с малышом необходимо пойти на прогулку. Одежда ребенка должна обязательно соответствовать погоде, чтобы он не замерз и не вспотел. Не забудьте о водных процедурах. Можно использовать обтирание, обмывание, купание, обливание ног. Кроме того, закаливающий эффект дает умывание прохладной водой (не ниже 16°C).

В этот период продолжается развитие речи ребенка. Надо помогать ребенку строить сложные предложения с придаточными оборотами: «Будем мыть ручки, потому что пора обедать», «Пойдем в зоопарк, где живут зверюшки» и т. п. Приготовьтесь терпеливо отвечать на многочисленные вопросы «почему?» и «когда?» — новые в речи ребенка вопросы.

Для развития восприятия рекомендуются такие игры, как геометрическая мозаика, четырехцветное лото. Учите малыша конструировать простые фигуры из набора «Строитель» или изображать знакомые предметы с помощью пластилина, карандашей, красок.

К концу полугодия малыш должен научиться самостоятельно одеваться.

Приложение 2

Рекомендации по подготовке детей к поступлению в дошкольное учреждение

1. Строго соблюдать правильный режим дня с первых дней жизни ребенка.
2. Обеспечить рациональное питание малыша с использованием правильной методики кормления.
3. Постоянно проводить массаж, гимнастику и закаливающие процедуры.
4. Разносторонне воспитывать малыша, обеспечивая своевременное развитие всех функций детского организма.
5. Предупреждать формирование вредных привычек, а если таковые имеются, то надо заблаговременно отучить ребенка от сосания пустышки, укачивания перед сном, приема пищи из бутылочки с соской и т. д.
6. Заботиться о становлении у малыша навыков самостоятельности.
7. Заранее пройти осмотр у педиатра, других врачей-специалистов, сдать анализы, сделать профилактические прививки (не позже чем за месяц до поступления в ясли, детский сад).
8. Выполнить все рекомендации врача по оздоровлению ребенка (при пониженном аппетите, частой заболеваемости острыми респираторными инфекциями, повышенной нервной возбудимости, экссудативном диатезе, пониженном гемоглобине крови и т. д.) задолго до поступления в ясли.
9. Не отдавать ребенка в ясли сразу после проведения профилактической прививки или после перенесенного острого заболевания, так как это может способствовать заболеванию малыша в период адаптации к яслям.
10. Заранее ознакомьтесь с условиями жизни малыша в дошкольном учреждении, переговорите с персоналом.