

Тарабарина Т.И.

# ВАШ КРОХА



Воспитание и развитие  
ребёнка от 0 до 3 лет

Издательство АСТ  
Москва

УДК 372.3/4  
ББК 74.9  
Т 19

**Тарабарина, Т. И.**  
Т 19 **Ваш кроха.** Воспитание и развитие ребенка от 0 до 3 лет. Самая нужная книга для родителей. / Т. И. Тарабарина. — М.: Издательство АСТ, 2015. — 192 с.: ил.

ISBN 978-5-17-078654-1

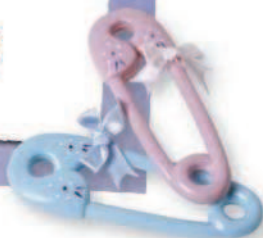
В книге рассматриваются вопросы воспитания и развития детей до трех лет. Практические советы, рекомендации, комплексы массажа и гимнастики, варианты развивающих игр помогут организовать жизнь в семье с малышом и обеспечить его гармоничное развитие. Особое внимание уделено вопросу учета индивидуальных особенностей и контроля за нервно-психическим развитием ребенка.

Книга адресована родителям, воспитателям, гувернерам.

УДК 372.3/4  
ББК 74.9



# Содержание



## Особенности развития ребенка раннего возраста

...9

### Основные этапы развития малыша от рождения до 3 лет....10

- Пренатальный период.....10
- Период новорожденности (от рождения до 2 месяцев)....11
- Младенческий возраст (с 2 месяцев до 1 года).....12
- Раннее детство (с 1 года до 3 лет).....13

### Индивидуальные особенности малыша.....14

- Как определить тип нервной деятельности малыша.....15
- Как влиять на характер малыша.....16



## Растим малыша здоровым

...17

### Режим дня.....18

- Несколько слов о режиме дня.....18
- Примерные режимы дня для детей .....19
- Первый год жизни.....19
  - До 2,5 – 3 месяцев.....19
  - От 2,5 – 3 до 5 – 6 месяцев.....20
  - От 5 – 6 до 9 – 10 месяцев.....20
  - От 9 – 10 месяцев до 1 года.....20
- Второй год жизни.....21
  - От 1 года до 1 года 7 месяцев.....21
  - От 1 года 7 месяцев до 2 лет..... 21
- Третий год жизни.....22



### Уход и гигиена.....23

- Как умывать новорожденного.....23
- Как подмывать малыша.....24
- Как купать ребенка.....24
- Как использовать подгузники.....25





Как прививать культурно-гигиенические навыки.....	25
Первый год жизни.....	25
1 год – 1 год 6 месяцев.....	26
1 год 6 месяцев – 2 года.....	27
С 2 до 3 лет.....	28

**Массаж – от А до Я.....29**

Что необходимо для проведения массажа.....	29
Педиатры рекомендуют.....	30
Техника и приемы массажа.....	31

**Развитие движений у детей.....48**

Первый год жизни.....	48
1 – 3 месяца.....	48
4 – 6 месяцев.....	49
6 – 9 месяцев.....	50
9 – 12 месяцев.....	51

    Второй год жизни.....52

1 год – 1 год 6 месяцев.....	52
1 год 6 месяцев – 2 года.....	53
Как заниматься с малышом.....	53
Комплексы занятий по развитию движений.....	54

    Третий год жизни.....60

Что умеет малыш.....	60
Как заниматься с малышом.....	60
Комплексы занятий по развитию движений.....	61
Подвижные игры с детьми 2 – 3 лет.....	63
Бег и ходьба.....	63
Прыжки.....	64
Метание, бросание, ловля.....	66
Лазание, ползание.....	67

**Закаливание.....68**

О пользе закаливания.....	68
Правила закаливания.....	68
Виды закаливания.....	69
Воздушные ванны.....	69
Закаливание солнцем.....	69
Водные процедуры.....	69



# Детское питание: вкусно и полезно ...71

## Вскармливание малышей.....72

Виды вскармливания новорожденных.....	72
Грудное вскармливание.....	72
Смешанное и искусственное вскармливание.....	74
Первый прикорм.....	77
Овощное пюре.....	77
Молочные каши.....	77
Приготовление каши.....	78
Второй прикорм.....	78
Введение в рацион мясных продуктов.....	79
Другие продукты прикорма.....	80
Основы здорового рациона малыша.....	81
Правила приготовления пищи для детей..	81
Готовим на пару.....	82

## Основные блюда детского питания.....82

Фруктозный сироп.....	82
Отвары.....	83
Рисовый, гречневый, ячневый, овсяный отвары.....	83
Овощной отвар.....	83
Смеси.....	84
Из молока и крупяного отвара.....	84
Из кефира и крупяного отвара.....	84
Соки.....	85
Как правильно приготовить сок.....	85
Как правильно вводить сок.....	86
Фруктовое пюре.....	87
Как вводить фруктовое пюре .....	87
Как правильно приготовить фруктовое пюре.....	88
Овощное пюре.....	88
Как правильно приготовить овощное пюре.....	89
Как правильно вводить овощное пюре....	89
Желток куриного яйца.....	90
Как правильно сварить яйцо.....	90
Как вводить яичный желток.....	90



Каша.....	90
Гречневая каша, рисовая и овсяная каши, манная каша, кукурузная каша.....	91
Как правильно вводить каши.....	92
Творог и кефир.....	92
Как вводить творог и кефир.....	93
Мясное пюре.....	94
Как правильно приготовить мясное пюре..	94
Как правильно вводить мясное пюре.....	95
Рыбное пюре.....	95
Как правильно приготовить рыбное пюре..	96
Как правильно вводить рыбное пюре.....	96
Растительное масло.....	97
Сливочное масло.....	97
Хлеб и хлебные изделия.....	98



## Детская кулинарная книга

...99

### Готовим для малышей первого года жизни.....100

Каша.....	100
Творог и кефир.....	105
Супы-пюре.....	106
Рыбные блюда.....	109
Мясные блюда.....	110
Блюда из птицы.....	112
Овощные пюре.....	113
Фруктовые пюре.....	116
Напитки.....	118
Соки.....	120
Примерное количество отдельных продуктов для детей, находящихся на грудном вскармливании.....	121

### Готовим для детей от года до 2 лет.....122

Что должно входить в рацион ребенка.....	122
Как составить меню малыша.....	124
Сахар в рационе малыша.....	124
Примерный суточный набор продуктов питания для детей второго года жизни.....	125
Меню для детей.....	126
От 1 года до 1 года 3 месяцев.....	126



От 1 года 3 месяцев до 1 года 6 месяцев..126

От 1 года 6 месяцев до 1 года 9 месяцев..127

От 1 года 9 месяцев до 2 лет..... 128

## **Готовим для детей от 2 до 3 лет.....128**

Примерный суточный набор продуктов питания

для детей третьего года жизни.....128

Меню для детей.....129

От 2 лет до 2 лет 6 месяцев.....129

От 2 лет 6 месяцев до 3 лет.....130

## **Развиваем способности малыша ...131**

### **Развиваем речь.....132**

Первый год жизни.....132

Реакция на общение ребенка

со взрослым..... 132

Особенности развития речи малыша.....133

Этапы обучения речи.....134

Второй год жизни.....134

Этапы развития речи.....135

Как заниматься с малышом.....136

Третий год жизни.....137

Чему учить ребенка.....137

Как увеличить словарный запас.....137

### **Развиваем восприятие, внимание, мышление, память, мелкую моторику руки.....142**

Учим ребенка различать свойства и качества предметов..142

Чему учить малыша.....142

Что должен уметь ребенок.....143

Как организовать игры-занятия.....145

Знакомим ребенка с окружающим миром.....148

От 1 года до 2 лет.....148

От 2 до 3 лет.....149

Развиваем музыкальные способности.....150

От рождения до 1 года.....151

От 1 года до 2 лет.....152

От 2 до 3 лет.....152

Об играх и игрушках.....153

От 1 до 3 месяцев.....153



От 3 до 6 месяцев.....	153
От 6 до 9 месяцев.....	154
От 9 месяцев до 1 года.....	154
От 1 года до 2 лет.....	155
От 2 до 3 лет.....	155



Пальчиковая гимнастика.....	157
Подвижные игры-забавы.....	159
Занятия рисованием и лепкой.....	161

## Развитие и поведение малыша: развиваем и корректируем

...163

Как развивается ваш ребенок?.....	164
Показатели нервно-психического развития малыша.....	164

Первый год жизни.....	164
-----------------------	-----

Первый месяц.....	164
Второй месяц.....	165
Третий месяц.....	165
Четвертый месяц.....	165
Пятый месяц.....	165
Шестой месяц.....	166
Седьмой месяц.....	166
Восьмой месяц.....	166
Девятый месяц.....	166
Десятый месяц.....	167
Одиннадцатый месяц.....	167
Двенадцатый месяц.....	167



Второй год жизни.....	168
-----------------------	-----

От 1 года до 1 года 6 месяцев.....	168
От 1 года 6 месяцев до 2 лет.....	169

Третий год жизни.....	171
-----------------------	-----

От 2 лет до 2 лет 6 месяцев.....	171
От 2 лет 6 месяцев до 3 лет.....	172



## Родительские

## «Почему?», «Как?», «Зачем?»

...174

Вопросы, которые наиболее часто задают родители.....	174
--	-----

# Особенности развития ребенка раннего возраста

То, что должен знать  
каждый родитель



## ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ МАЛЫША ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 3 ЛЕТ

1	Пренатальный период	от зачатия до момента рождения
2	До 2 месяцев	период новорожденности
3	С 2 месяцев до 1 года	младенческий возраст
4	С 1 года до 3 лет	раннее детство
5	С 3 лет до 6–7 лет	дошкольный возраст

Взрослые, занимающиеся развитием ребенка, должны знать особенности конкретного возраста, чтобы понимать, какие психические процессы нужно развивать.

Ученые выделяют следующие периоды психического развития:

Для благополучия будущего ребенка очень важным является и то, как мать переносит беременность

### Пренатальный период

Каждый период развития подготавливает переход к следующему периоду.

Формирование психики малыша начинается задолго до его появления на свет, поэтому немаловажным является то, как относятся родители к этому событию.

Одни думают: «Какое это счастье», а другие: «Как это некстати».

Для благополучия будущего ребенка очень важным является и то, как мать переносит беремен-

ность. Мир и спокойствие в семье дают возможность малышу чувствовать себя комфортно. Если же в семье не все благополучно (ссоры, скандалы, обиды и пр.), то и ребенок мгновенно впитывает в себя эти чувства.

Следует помнить, что формирование спинного и головного мозга плода начинается с 3-й недели жизни. Первые реакции эмбриона на 8-й неделе свидетельствуют о начале функционирования его нервной системы. С 3-го месяца внутриутробной жизни ребенок начинает двигать телом и глазами, а в середине 4-го месяца беременности мать начинает



чувствовать его. На 7-м месяце появляются многочисленные рефлексы: ребенок сосет свой большой палец, реагирует на звуки, слышит голос матери и с первых дней появления на свет узнает его среди других.

Таким образом, период внутриутробного развития является чрезвычайно важным для будущего интенсивного развития психики ребенка.

**Важно помнить, что формирование нервных связей происходит с одной стороны по наследственной генетической программе, а с другой – под постоянным влиянием тех потоков информации, которые идут из внешней среды по рецепторным каналам.**

Новорожденность – это единственный период в жизни человека, когда можно в чистом виде наблюдать проявление врожденных форм поведения



## Период новорожденности

Переход от внутриутробного развития к внеутробному психологи называют **кризисом новорожденности**. Родившийся ребенок попадает в совершенно новые условия существования: более холодная светлая среда, новая форма питания и кислородного обмена. Все это требует периода приспособления. Преодолеть этот кризис помогает новорожденному взрослый.

Новорожденность – это единственный период в жизни человека, когда можно в чистом виде наблюдать проявление врожденных форм поведения. С первых дней жизни ребенка начинает функционировать ряд безусловных рефлексов:

Безусловные рефлексы	Проявления
<b>Зрачковый рефлекс (защитный)</b>	Сужение зрачка глаза ребенка при ярком свете
<b>Пищевой рефлекс (ориентировочно-пищевой)</b>	Прикосновение к уголкам губ, щечке вызывает у ребенка сосательные движения
<b>Рефлекс Бабинского</b>	В ответ на раздражение стопы каким-либо предметом происходит растопыривание пальчиков
<b>Рефлекс отталкивания</b>	При прикосновении к подошвам ног ребенок отталкивается от препятствия
<b>Робинзоновский рефлекс</b>	Прикосновение к ладони вызывает рефлекторное очень сильное сжатие



У новорожденного интенсивно развиваются процессы ощущения. Наибольшего развития достигают кожные ощущения шеи, губ, слизистых рта. Возникает зрительное и слуховое сосредоточение на объекте. Это очень важные для дальнейшего развития ребенка психические новообразования. Они являются основой для развития восприятия, речи, памяти, внимания.

## Младенческий возраст



Примерно в 1,5–2 месяца возникает еще одно важное с психологической точки зрения новообразование – комплекс оживления. Ребенок не просто улыбается, а начинает реагировать на взрослого движениями тела, откликается эмоционально. Психологи считают именно это новообразование основным показателем завершения периода новорожденности. Комплекс оживления является выражением появившейся потребности ребенка в общении со взрослым.

В младенческом возрасте ведущим видом деятельности становится непосредственное эмоциональное общение со взрослыми. Младенцы, которых часто берут на руки, улыбаются им, разговаривают с ними, растут более крепкими, подвижными, активными. Они быстрее начинают держать головку, активнее реагируют на голос, игрушки, быстрее встают на ноги и начинают ходить.

Поэтому взрослые должны заботиться о сохранении постоянной положительно-эмоциональной поддержки ребенка. Ему необходимы новые впечатления.

В младенческом возрасте ведущим видом деятельности становится непосредственное эмоциональное общение со взрослыми



Общаясь со взрослыми, познавая самыми простыми способами окружающий мир, ребенок начинает своеобразно относиться к людям, игрушкам, предметам, он начинает проявлять свою индивидуальность.

В течение первого года жизни у ребенка возникает многообразие эмоциональных переживаний: удовольствия и неудовольствия, радости, обиды, восторги, удивление, страхи, любопытство.

Чтобы избежать конфликтных ситуаций, следует убрать подальше от малыша некоторые предметы, которые нельзя предоставить ребенку

## Основные психические новообразования младенческого возраста:

- Понимание отдельных слов и коротких предложений в речи взрослого, произнесение первых слов;
- различие некоторых цветов, звуков;
- координация движений руки и глаза, развитие хватания и манипуляций предметами;
- развитие умений сидеть, ползать, вставать;
- овладение непосредственно-эмоциональным общением со взрослыми.

Передвижение в пространстве: ползание, а затем ходьба дают ребенку значительные возможности для самостоятельного знакомства с открытым предметным миром. Характер обще-

ния ребенка со взрослыми изменяется. В речи взрослого появляется слово «Нельзя!», потому что не все предметы можно предоставить малышу. Это вызывает симптомы кризисного периода: обидчивость, частые слезы, раздражительность. Чтобы избежать конфликтных ситуаций, некоторые предметы следует убрать подальше.

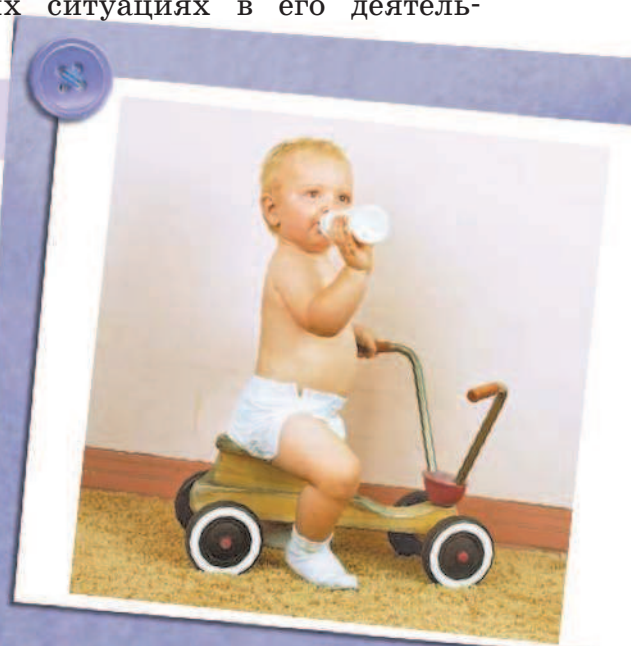
Основная задача взрослых в этот период – учить ребенка действовать с предметами: создавать предметную среду, привлекающую новизной и разнообразием, давать возможность как можно больше самому действовать с предметами, включаться в наиболее сложных ситуациях в его деятельность.

## Раннее детство

Все это подготавливает переход малыша в новый для него возрастной период – раннее детство (с 1 года до 3 лет).

В этом возрасте предметная деятельность становится ведущей в процессе психического развития ребенка, а именно восприятия, мышления, памяти и речи.

На смену стереотипным манипуляциям младенца (захват, сосание, ползание, бросание и т. п.) приходят действия, связанные с функциями предмета: ложка – кормить, машинка – катать, колечки – нанизывать и т. д.



Основными симптомами кризиса трех лет являются упрямство, негативизм и своеволие

Ребенок начинает сравнивать предметы по величине, форме, цвету, материалу.

Ранний возраст – начальный этап в формировании личности. В этот период развиваются самосознание ребенка, его чувства, создаются предпосылки для развития воли, появляются новые потребности, стремление к самостоятельности («Я – сам»). В этот период взрослые испытывают трудности во взаимоотношениях с детьми. Возникает кризис трех лет. Его симптомы:

- 1) симптом негативизма: отрицательная реакция ребенка на предложения взрослых;
- 2) упрямство – стремление во что бы то ни стало добиться своего;
- 3) симптом обесценивания: дети начинают любимых мам, пап, бабушек, дедушек называть ругательными словами («злая», «противная» и т. п.).

С этого момента ребенок начинает пользоваться местоимением «Я» и настойчиво требовать самостоятельности в своих действиях.



Для полноценного развития малыша необходимо учитывать особенности его нервной системы. Тип высшей нервной деятельности определяется свойствами нервных процессов – возбуждения и торможения, происходящих в коре головного мозга, их силой или слабостью и тем, уравновешивают они друг дру-

га или преобладает один из них. Различают четыре типа высшей нервной деятельности. Опираясь на знание характерных особенностей поведения ребенка, взрослый может определить, к какому типу он относится и соответственно этому осуществлять индивидуальный подход.



## Как определить тип нервной деятельности малыша

Типы высшей нервной деятельности	Характеристика поведения
<p><b>Сильный уравновешенный</b> (процессы возбуждения и торможения сильные)</p> 	<p>Преобладает спокойное поведение. Ребенок веселый, редко плачет. Сон глубокий, засыпает быстро. Безболезненно привыкает к режиму дня и новой пище. Аппетит устойчив. Ребенок не боится новых людей. Легко вступает в контакт со сверстниками, общителен. Проявляет интерес как к подвижным, так и к спокойным играм и занятиям</p>
<p><b>Сильный неуравновешенный</b> (процесс возбуждения сильнее, чем процесс торможения)</p> 	<p>Радость и недовольство выражает бурно, быстро переходит от одного состояния к другому. Ребенок активный, подвижный. Сон неглубокий, чуткий: малейший шум, даже разговор, может разбудить его. Склонный к занятиям, требующим движения, быстроты. Для воспитания у ребенка терпения необходимы занятия с различными сборно-разборными игрушками, рисование, лепка, рассматривание картинок. Общаться с ребенком надо спокойно, ровным тоном. Особые усилия следует направлять на развитие у них выдержки, усидчивости, устойчивого внимания</p>
<p><b>Сильный уравновешенный инертный</b> (преобладает процесс торможения над процессом возбуждения)</p> 	<p>Поведение спокойное. Плачет ребенок редко, радость выражает умеренно. Аппетит хороший. Перед засыпанием лежит спокойно. Сон спокойный, продолжительный. Ребенок медлительный. Отдает предпочтение спокойным занятиям, равнодушен к подвижным играм, поэтому взрослому необходимо привлекать к ним ребенка. Ребенок малообщителен, инертен</p>
<p><b>Слабый</b> (возбуждение и торможение слабые)</p> 	<p>Ребенок часто плачет. Радость выражает улыбкой или тихим смехом. Сон неглубокий, поэтому малейшие шумы следует исключить. Засыпает не сразу. Аппетит неустойчивый. Ребенок старается уединиться. Пугается непривычной обстановки, незнакомых взрослых. Неуверен в себе</p>

