**ЯСЕЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ**

Начиная уже с 3 мес малыш активно следит за окружающим, у него проявляется интерес к различным предметам, он тянется к ним. С этого времени детям необходимы разнообразные по форме и цвету яркие игрушки. Почаще разговаривайте с малышом, внятно называйте окружающие его предметы. Слова надо произносить четко и ясно, не искажая их, в речи, обращенной к ребенку, лучше пользоваться короткими фразами. С 7 мес дети понимают некоторые слова, поворачиваются в сторону названного предмета. В это время можно учить ребенка выполнять простые просьбы, отыскивать игрушку, разучивать слова. При этом важно, чтобы малышу были видны движения губ. Играя и занимаясь с ним, проявляйте осторожность: место для игр выбирайте дальше от горячих предметов; беря малыша на руки, держите его свободно, но двумя руками, не подбрасывайте вверх.

Период развития ребенка от 4 нед до 3 лет относится к ясельному возрасту. Условно он подразделяется на младший ясельный, или период грудного возраста (от 4 нед до 1 года), и старший ясельный, или преддошкольный (от 1 года до 3 лет).

Преддошкольный период характеризуется быстрым развитием не только физических, по и интеллектуальных и психических возможностей ребенка. Дети в этом возрасте очень восприимчивы к различным как положительным, так и отрицательным влияниям окружающей среды.

Рост и развитие мальчиков и девочек в этом периоде протекает одинаково. За второй год жизни масса тела в среднем увеличивается на 2—3 кг (на 200—250 г ежемесячно); длина на 10—12 см; за третий год масса на 2—2,5 кг, длина на 7—8 см. Увеличивается окружность головы и груди, изменяются пропорции тела. В этот период дети растут в основном за счет увеличения длины ног. Массу и длину тела ребенка старше 1 года можно ориентировочно рассчитать по следующим формулам:

длина тела = длина в 1 год + (5 см • число лет);

масса тела = масса в 1 год + (2 кг • число лет).

Если показатели массы и длины тела ребенка в возрасте 1 года не известны, следует пользоваться средними цифрами — 75 см и 10 кг соответственно.

Кожа малыша в этот период остается нежной, очень уязвимой, требующей постоянного, тщательного ухода. Поверхность кожи, приходящаяся на 1 кг массы тела, у него больше, чем у взрослого. Вот почему дети легко перегреваются или переохлаждаются во время прогулок, особенно если одежда не соответствует температуре воздуха.

Скелет имеет много хрящевой ткани, он нежный и гибкий. Ребенок постоянно находится в движении, что обусловливает значительную нагрузку на скелет, поэтому физические нагрузки должны постоянно контролироваться. Следует очень внимательно следить за играми детей, их позой во время сидения, а также правильно подбирать обувь и одежду для детей этого возраста.

Постель ребенка не должна быть мягкой, чтобы не вызывать деформации скелета.

Большой родничок обычно закрывается к концу первого года жизни. В течение второго года прорезываются 12 молочных зубов, к 2 годам их уже 20. До 2 лет количество зубов определяют так: возраст ребенка (мес) — 4. От этого правила часто бывают отклонения, и это не должно тревожить родителей.

На 2—3-м году совершенствуются органы дыхания и сердечнососудистая система, увеличивается их работоспособность. Дыхание становится более глубоким, частота дыханий к 3 годам составляет 28—30 в 1 мин, частота пульса до 110 ударов в 1 мин. Тем не менее компенсаторные возможности организма еще довольно ограничены. Поэтому физические упражнения и нагрузки должны строго соответствовать возрасту. Помните: к каждому ребенку должен быть индивидуальный подход с учетом особенностей его физического и психического развития.

Органы пищеварения у детей 1—3 лет еще недостаточно развиты, и пища их, естественно, должна отличаться от пищи взрослых.

Нервно-психическая сфера и двигательные навыки также находятся в состоянии совершенствования. В возрасте 1 — 1,5 лет ребенок самостоятельно садится и встает; может долго стоять без поддержки, начинает ходить, свободно играет игрушками, бросает их, поднимает упавшую, трясет и т. д. Во время игры дети выполняют довольно сложные движения: залезают на высокие предметы и самостоятельно слезают с них, листают книги, пытаются рассматривать яркие картинки. Они хорошо понимают просьбы и обращения; их словарный запас составляет 30—50 слов.

Многие дети просятся на горшок, если их к этому приучили.

В возрасте от 1,5 до 2 лет дети ходят, делают попытки бегать, начинают играть мячом, собирать пирамиду, складывать кубики в разнообразные конструкции, умеют держать карандаш, делают попытки рисовать; разглядывая картинки, дети узнают животных, различные предметы и пытаются называть их. Ребенок знает свое имя и откликается на него, самостоятельно ест ложкой, пытается раздеться или одеться. При разговоре со взрослыми может составить простые предложения из нескольких слов.

Дети от 2 до 3 лет свободно ходят, бегают и лазают по лестнице при поддержке, проходят по узким предметам. Многие уже могут самостоятельно одеваться, раздеваться, есть, умываться. При разговоре со взрослыми употребляют довольно сложные предложения, словарный запас увеличивается и к 3 годам составляет примерно 1200—1500 слов. Они могут пересказывать небольшие стихотворения, называют цвет и форму предметов. Игры становятся все более сложными. Дети интересуются окружающим, задают много вопросов, любят рисовать, рассматривать картинки. Появляется интерес к общению с другими детьми.

Режим ребенка ясельного возраста (табл. 1) должен постоянно и строго соблюдаться. Только в этом случае он не будет в тягость ни малышу, ни родителям, предотвратит многие конфликты, окажет содействие воспитанию волевых качеств ребенка, приучит его к дисциплине. При составлении режима очень важно учитывать не только возраст, но и индивидуальные качества детей. Укладывать спать нужно в одно и то же время, тогда вырабатывается привычка засыпать именно в эти часы. Ребенок, приученный засыпать при абсолютной тишине и с затемненными окнами, будет просыпаться от каждого шороха или луча солнца. Если малыша укладывать в постель слишком рано или удлинять срок бодрствования, он станет капризничать и плохо засыпать.

Важно, чтобы малыш сам готовился ко сну: разделся, аккуратно сложил свою одежду. Укладывать спать надо не неожиданно, а постепенно: успокоить ребенка после игры, посадить на горшок, умыть. Перед сном обязательно проветрите комнату. Положив малыша в кроватку, скажите ему несколько спокойных ласковых слов, пожелайте спокойной ночи и уйдите из комнаты. Лучше не убаюкивать, не рассказывать сказки, иначе в коре головного мозга создается очаг возбуждения, мешающий заснуть. При всех нарушениях сна и ночных страхах следует обратиться к врачу.

**Уход за ребенком ясельного возраста.** Комната, в которой находится ребенок, должна быть светлой, постоянно проветриваемой (температура воздуха около 20 *°С).* Все окружающие детей вещи и предметы необходимо содержать в чистоте и порядке, регулярно делать влажную уборку помещения. У малыша должна быть отдельная кровать. Матрац кладут на деревянный щит, тогда ребенок, как правило, будет лежать на спине. На кровати с пружинным матрацем он спит, свернувшись калачиком, что ведет к искривлению позвоночника или сутулости. С раннего возраста необходимо приучать ребенка самостоятельно умываться, мыть руки. Уже с 1,5 лет можно учить его полоскать рот, с 3 лет — чистить зубы. В возрасте от 1 года до 2 лет он должен умываться водой комнатной температуры. Предметы личной гигиены у ребенка должны быть свои и храниться так, чтобы он мог сам их достать. Следите за тем, как малыш пользуется предметами туалета, терпеливо учите этому.

**Таблица 1. Примерный режим дня детей ясельного возраста**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дети 1—2 лет | | Дети 2—3 лет | |
| Пробуждение | 6.30 | Пробуждение | 6.30 |
| Туалет | 7.30 | Туалет | 7.30 |
| Завтрак | 7.30-7.45 | Завтрак | 7.30-7.45 |
| Игра (прогулка) | 7.45-9.30 | Игра (прогулка) | 7.45-12.00 |
| Сои | 9.30-12.00 | Обед | 12.00-13.00 |
| Обед | 12.00-12.30 | Сон | 13.00-15.00 |
| Игра (прогулка) | 12.30-15.00 | Полдник | 15.30-16.00 |
| Сон | 15.00-17.00 | И фа (прогулка) | 16.00-19.00 |
| Полдник | 17.00-17.15 | Ужин | 19.00-19.30 |
| Игра (прогулка) | 17.15-19.30 | И фа | 19.30-20.30 |
| Ужин | 19.30-19.45 | Сон | 20.30-6.30 |
| Игра | 19.45-20.15 |  |  |
| Сон | 20.15-6.30 |  |  |

Ногти на руках стригут не очень близко к коже с закруглением, не оставляя острых углов; на ногах — прямо и ровно, чтобы они не врастали в кожу.

Обращайте внимание на осанку ребенка. Желательно, чтобы мебель соответствовала его росту. Следите за тем, чтобы спина малыша опиралась на спинку стула, а расстояние от глаз до поверхности стола составляло 30—35 см.

При купании температура воды должна быть не менее 36 "С. Продолжительность купания на 2-м году жизни составляет 8—10, а затем 10—20 мин. В возрасте от 1 года до 3 лет купают 2—3 раза в неделю. Помните, купать ребенка и стирать его белье надо только детским мылом.

С 2 лет детей можно приучать самостоятельно одеваться и раздеваться, при этом вначале надо помогать им и постоянно поощрять. Старайтесь воспитывать в детях аккуратность, опрятность.

**Питание ребенка ясельного возраста** должно отвечать определенным требованиям. В первый год жизни ребенок интенсивно растет, поэтому его организм нуждается в достаточном количестве белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей. Не менее половины белка должно быть животного происхождения (мясо, рыба, молоко, молочнокислые продукты, яйца и др.). Жиры дети получают в основном со сливочным маслом, желтком яиц, при этом жиры растительного происхождения (растительное масло) не должны превышать 10 % общего количества жировИзбыток жира ухудшает переваривание пищи, снижает усвоение белков, пища дольше задерживается в желудке, пропадает аппетит, ребенок плохо прибавляет в массе тела. В последнее время изменилось отношение врачей к введению в рацион питания рыбьего жира. Не следует давать ребенку рыбий жир без назначения врача, так как его бесконтрольное применение может привести к тяжелым последствиям.

Углеводов, которых много в каше, мучных изделиях, овощах и фруктах, дети должны получать около 70—100 г в сутки. Если в диете преобладают продукты, содержащие большое количество углеводов (мучные, сладкие), ребенок слишком быстро поправляется. Однако помните: «рыхлые» дети чаще болеют, заболевания у них протекают тяжело.

Витамины содержатся в овощах, фруктах, ягодах, крупах, печени и других продуктах. Учитывая, что водный обмен ребенка несовершенен, детям необходимо давать определенное количество жидкости: в среднем 90—95 мл на 1 кг массы на втором году жизни, 60—70 мл на третьем, включая жидкость, содержащуюся в пище. Наиболее предпочтительны для детей нежирные сорта говядины, куры, кролик, молоко и молочнокислые продукты, хлеб, гречневая и овсяная каши, овощи, фрукты, соки.

Яйца дают не более 1—2 раз в неделю, поскольку у некоторых детей они вызывают экссудативный диатез. Из этих же соображений ребенку до 3 лет не дают шоколад, крепкий куриный бульон, апельсины и мандарины или при хорошей переносимости ограничивают их количество. Сосиски, вареные колбасы начинают давать в возрасте от 2,5—3 лет. Необходимо правильно составить меню ребенка. Блюда из мяса и рыбы лучше давать на завтрак и в обед, так как они содержат много белка и экстрактивных веществ, возбуждающих нервную систему. На ужин дают крупяные, творожные и молочные продукты. Гарнир к мясным и рыбным блюдам готовят из различных овощей, картофеля. Если первое блюдо овощное, то на гарнир ко второму лучше дать вермишель, макароны и др. Обязательное условие — горячие блюда во время каждого кормления, поскольку холодная пища и еда всухомятку нарушают пищеварение.

Старайтесь соблюдать строгий режим питания, установите постоянные часы кормления ребенка — это поможет выработать условный рефлекс (в определенное время происходит выделение пищеварительных соков и пища лучше переваривается). С 1,5 лет ребенка переводят на 4-разовое питание.

Хороший аппетит ребенка зависит от многих причин. Детям необходимо много времени проводить на свежем воздухе. Пища должна быть разнообразной и вкусно приготовленной, не содержать избытка жиров, которые затрудняют пищеварение. Если ребенок отказывается от еды, лучше пропустить одно кормление, чем пытаться любыми средствами накормить его.

К каждому новому блюду малыша надо приучать постепенно, осторожно и терпеливо. Важно следить за регулярным опорожнением кишечника, так как при запорах аппетит заметно ухудшается. 11астроить малыша на еду помогает определенный ритуал — перед каждым кормлением готовят место для еды, моют ребенку руки, повязывают салфетку. В возрасте 1,5—2 лет приучают самостоятельно стелить салфетку на стол, приносить посуду и стул. Выполнение таких поручений закрепляет привычку и впоследствии становится обязанностью ребенка. Обстановка во время еды должна быть приятной. Суета и нервозность, которые иногда создают родители, способны лишь ухудшить аппетит.

Нельзя сразу ставить на стол все блюда (если малыш любит второе и третье, он не будет есть первое). Красиво поданная пища улучшает аппетит. В начале второго года жизни дети сами держат ложку и чашку, а с 1,5—2 лет сами едят с помощью взрослых, к 3 годам ребенок может есть сам. Во время еды приучайте его к опрятности.

За стол ребенок может садиться не раньше чем через 30 мин после игры или прогулки. Нельзя кормить малыша во время игры, отвлекать его от еды игрушками. Уговоры, рассказывание сказок во время еды только ухудшают аппетит.

Объем пищи в течение дня обычно распределяется неравномерно. Наиболее калорийным должен быть обед (30—35 % суточного рациона). Завтрак и ужин составляют по 25 %, а полдник 15—20 % калорийности всего рациона.

**Физическое воспитание и закаливание** предупреждают многие заболевания, помогают формированию и совершенствованию навыков, развитию органов дыхательной и сердечно-сосудистой систем. При проведении занятий необходимо следить за тем, чтобы ребенок понимал обращенные к нему слова, что способствует развитию речи, правильно выполнял все движения и не задерживал дыхание. Занятия лучше проводить в утренние часы через 1 — 1,5 ч после еды. К ребенку надо подходить индивидуально, учитывая его навыки, степень физического развития, способности. Необходимо следить за тем, чтобы он не переутомлялся.

Время занятий для детей 1 —2 лет не больше 5— 10 мин, для детей 2—3 лет — 10—15 мин. Количество упражнений ограничивают X—10. Во время занятий вводят паузы в виде дыхательных упражнений, спокойной ходьбы. Каждое упражнение повторяют в среднем от 2—4 до 6—8 раз. Занятия проводят регулярно, без перерыва, в одно и то же время, что имеет воспитательное значение.

Солнечные лучи, вода, свежий воздух являются основными факторами закаливания. При закаливании необходимо соблюдать следующие основные правила: объем и характер процедур должны соответствовать возрасту ребенка, проводиться систематически. Изменение силы воздействия должно быть постепенным. Прежде чем начать закаливание, нужно посоветоваться с врачом. Следует помнить, что в процессе закаливания необходимо периодически проверять состояние здоровья у лечащего врача.

Существуют разные способы закаливания. Для детей ясельного возраста наиболее предпочтительно закаливание воздухом и водой.

Закаливание воздухом — это регулярное и тщательное проветривание помещения, где находится ребенок. Даже в холодное время года проветривание проводят не реже 3 раз в день, а летом окно или форточка должны быть открыты постоянно. Не менее важно достаточное пребывание детей на свежем воздухе. Продолжительность прогулок зависит от возраста ребенка. Зимой дети раннего возраста должны гулять 2—3 раза в день (общая продолжительность прогулки составляет 1—3 ч), в теплое время года ребенок должен находиться на воздухе большую часть дня. Желательно, чтобы летом игры, еда и дневной сон ребенка проходили на свежем воздухе. Одежда всегда должна соответствовать времени года и температуре воздуха.

В период жизни ребенка от 3 до 7 лет происходят дальнейшее физическое развитие и совершенствование интеллектуальных возможностей ребенка. Движения его становятся свободными, он хорошо разговаривает, мир его ощущений, переживаний и представлений становится богаче и разнообразнее.

Рост детей в этот период увеличивается неравномерно — вначале замедляется до 4—6 см в год, а затем на 6—7-м году жизни ускоряется до 7—10 см в год (период так называемого первого физиологического вытяжения). Ориентировочно каждый год после 1-го ребенок вырастает на 5 см. Напомним, рост ребенка дошкольного возраста можно приблизительно рассчитать по формуле: длина тела ребенка в возрасте 1 года + (5 см ■ *п),* где *п* — возраст ребенка. Если первое слагаемое неизвестно, то для расчета принимается средний рост годовалого ребенка, равный 75 см.

Прибавка в массе тела также неравномерна. За 4-й год ребенок прибавляет около 1,6 кг, за 5-й — около 2 кг, за 6-й — 2,5 кг, т. е. в среднем 2 кг в год. Исходя из этого, массу тела ребенка дошкольного возраста можно приблизительно рассчитать по формуле: масса в возрасте 1 года + (2 кг • л), где *п —* возраст ребенка. В случае, если неизвестно, сколько весил ребенок в 1 год, то используют среднюю массу годовалого ребенка, равную 10 кг. К 6—7 годам ребенок должен удвоить массу тела, которую он имел в годовалом возрасте.

Кожа утолщается, делается более эластичной, количество кровеносных сосудов в ней уменьшается, она становится более стойкой к механическому воздействию. Поверхность кожи в пересчете на 1 кг массы у детей до 6—7 лет больше, чем у взрослых, поэтому они более подвержены перегреванию или переохлаждению.

К 5—6 годам форма позвоночника соответствует таковой у взрос-пого. Но окостенение скелета не закончено, в нем еще много хрящевой ткани. Дети в этот период очень подвижны, у них бурно развивается мышечная система, значительные нагрузки испытывает скелет. Поэтому важен постоянный контроль за позой ребенка, его движениями и играми. Постель не должна быть слишком мягкой или неровной, надо пользоваться только детской мебелью. Физические нагрузки необходимы, но они должны быть посильными, и приучать к ним следует постепенно и осторожно.

С 5—6 лет у детей начинают выпадать молочные и прорезываться постоянные зубы. Чтобы этот процесс происходил правильно, надо внимательно следить за состоянием молочных зубов, своевременно лечить их, обучать ребенка правилам ухода за зубами.

В конце дошкольного периода заканчивается формирование органов дыхания. Ребра постепенно принимают такое же расположение, как у взрослых, развиваются дыхательная мускулатура и ткань легких. Дыхание становится все более глубоким и редким — к 7 годам частота дыханий достигает 23—25 в 1 мин.

Сердечно-сосудистая система также претерпевает значительное развитие, становится более работоспособной и выносливой. Увеличиваются масса сердца, сила сокращений, оно лучше приспосабливается к физическим нагрузкам. Его форма и расположение становятся почти такими же, как у взрослых. Постепенно урежается пульс —к 5 годам до 100 ударов в 1 мин, к 7 годам— до 85—90 в I мин.

Адаптационные (приспособительные) возможности органов дыхания и сердечно-сосудистой системы в дошкольном возрасте намного ниже, чем у взрослых. Поэтому физические упражнения для детей строго дозируют в соответствии с их возрастом. Недопустимо, когда на прогулке взрослый идет своим обычным шагом, а ребенку приходится бежать, еле поспевая за ним.

Нервно-психическое развитие достигает значительного уровня. Совершенствуется интеллектуальная сфера. Словарный запас постепенно увеличивается до 2000 слов и более. В разговоре дети пользуются сложными фразами и предложениями; любят слушать чтение взрослых; легко запоминают стихи; могут составить небольшой рассказ, например о прогулке; уверенно начинают держать карандаш.