



Ранній вік — унікальний період життя дитини, що має низку особливостей. Для цього віку характерний швидкий темп фізичного та психічного розвитку. Йому властиві суттєве збільшення маси й довжини тіла, рухової активності, інтенсивний розвиток мови та інтелекту дитини.

Інтелект малюка розвивається прискорено через високу працездатність його організму. Проте витривалість нервової системи ще надзвичайно низька. Що молодша дитина, то довший її сон протягом доби. Коли малюк спить менше, ніж потребує, його нервова система виснажується. Тому важливо дотримуватися режиму, щоб він добре почувався й активно розвивався.

Організм дворічного малюка сприйнятливий до захворювань. Тому дорослі мають дбати про зміцнення його здоров'я: гігієна, раціональне харчування, прогулянки, загартування за допомогою води й повітря, масаж, гімнастика, оптимальна рухова активність.

Фізичний і психічний розвиток дітей третього року життя тісно пов'язані між собою. Міцний фізично малюк діяльний, бадьорий, активно спілкується. Проте його емоційний стан не стійкий. Підвищена збудливість підкоркових відділів і слабка регуляційна функція кори головного мозку зумовлюють яскраві емоційні реакції дітей на зовнішні збудники. Незначні порушення розпорядку дня (не вклали вчасно спати), дефіцит спілкування з дорослими тощо, перебування поруч з іншими дітьми спричиняють зміни в настрої малюків цього віку: одні мають збуджений стан, інші — пригнічений.

Малюки легко переймають душевний стан дорослого, інших дітей. Вони відчують ставлення до себе з боку оточення, бурхливо реагують на численні заборони.

Пам'ятайте: позитивні емоції і наявний тісний емоційний контакт між дитиною та дорослим сприяють формуванню особистості малюка.

У 2 роки дитина швидко збуджується і не може зупинитися, почувши заборону. Її мозку потрібен час, аби перемкнутися зі стану збудження на спокій. Коли малюк плаче, він нічого не помічає, не чує, хаотично рухає руками й ногами. Коли сміється, то в захваті підскакує і плескає в долоні. Тому дорослий має допомагати дитині впоратися з емоціями.

Дітям необхідно багато й активно рухатися, тому необхідно створити умови для задоволення цієї потреби:



- добираємо зручний одяг;
- створюємо вдома простір для безпечного пересування (переставляємо меблі та розміщуємо іграшки);
- виводимо малюка на прогулянки будь-якої пори року.

Діти втомлюються, якщо багаторазово виконують одну й ту саму дію, їм швидко набридає бавитися тією самою іграшкою. Будь-які обмеження гальмують фізичний розвиток і пізнавальну активність дітей, перешкоджають формуванню в них самостійності й ініціативності. Тому малюкові важливо мати доступ до різноманітної діяльності.

Уміння, що їх опановують діти, взаємопов'язані. Так, формування органів чуття, насамперед зору й слуху, впливає на розвиток дрібної моторики пальців рук, повзання та ходіння і на формування навички маніпулювання з предметами. Відділи кори головного мозку, що відповідають за мовлення й дрібну моторику, містяться поруч, тому, розвиваючи один із них, одночасно стимулюємо позитивні зміни в іншому.

На третьому році діти легко навчаються, зокрема йдеться про розвиток зорового й слухового сприйняття, мовлення (пасивного та активного словників), основних рухів, жестикуляції, взаємодії з близькими дорослими й присутніми дітьми.

Науковці стверджують, що кора головного мозку дітей раннього віку має великі компенсаторні

можливості. Якщо цілеспрямовано навчати малюків, у них можна сформувати такий високий рівень інтелекту, якого вони самостійно не зможуть досягти.

Проте увага в дітей 2—3 років мимовільна. Коли малюкові не цікаво, змусити його слухати, переглядати чи запам'ятовувати неможливо.

Як ми вже наголошували, мозок дитини ще незрілий, тому вона не може відповідати й реагувати миттєво, як дорослий. Під час занять не квапте малюка, вимагаючи швидко відповісти або виконати певні рухи.

Успішність розвитку й виховання дітей залежить від таких умов:

- дотримання розпорядку, що відповідає віковим та індивідуальним особливостям;
- систематичне проведення різних видів діяльності (занять, розваг, свят);
- правильне керівництво самостійною діяльністю;
- спокійний ритм життя, доброзичлива атмосфера, стійкий емоційно-позитивний настрій;
- емоційно збагачене спілкування всіх членів родини з дитиною.

Розпорядок дня

На повноцінний і всебічний розвиток дітей впливає режим життя. Він зумовлює тривалість сну та



батьорості, а також правильне їх чергування. Чіткий розпорядок дня захищає нервову систему дитини від перевтоми, сприяє здоровому сну і формуванню корисних звичок.

Чому важливо жити за розкладом?

У 2 роки діти можуть не спати упродовж 6—6,5 годин не втомлюючись, тому необхідно корегувати розпорядок дня. Удень малюки зазвичай сплять один раз, приблизно 2—2,5 години. Значно збільшується тривалість прогулянки, тому що діти потребують більше фізичної активності.



Як обрати оптимальний режим сну та неспання для дитини?

Стежте за малюком. Якщо перед сном дитина надто збуджена (кричить, багато сміється, безладно рухається, пустує, свідомо робить нездолене, не зважає на ваші слова і, зрештою, вибухає сльозами) або, навпаки, млява (ніщо її не приваблює, пхикає з найменшого приводу, ображається без причини), вона перевтомилася. Збільште тривалість сну на 30—40 хвилин або й на годину. Якщо ж малюк аж до моменту вкладання в ліжечко врівноважений, бадьорий, добре почувається та довго не засинає, то можна продовжити тривалість його неспання, децю відтермінувавши сон.

Отже, режим сну та неспання кожної дитини залежать не тільки від її віку, а й від індивідуальних особливостей. Чіткий розпорядок, що відповідає потребам дитини, сприяє тому, що малюк в належний час швидко засинає та прокидається в добром гуморі. Не турбуйтеся, якщо малюк іноді спить трохи довше або довго засинає. У деякі дні це залежить від фізичного стану дитини, пережитих вражень напередодні, погоди та ін. Такі випадкові коливання природні, проте не є підставою для зміни розпорядку.

Змінити режим треба тоді, коли такі випадки стають дедалі частішими, а головне — змінюється самопочуття дитини перед сном.

Формування культурно-гігієнічних навичок і навичок самообслуговування

Підтримуйте в малюка бажання бути самостійним. Поступово долучайте дитину до дотримання розкладу. Наприклад, привчайте одягатися на прогулянку та знімати одяг і взуття в певному порядку з незначною вашою допомогою після прогулянки.

Також важливо формувати правила поведінки відповідно до загальних норм і правил: вимити руки, перш ніж сідати за стіл, правильно поводитися за столом, спокійно розмовляти, слухати дорослого, реагувати на його прохання, вимоги, допомагати.

Навчайте малюка розуміти суть слів «гаряче», «колюче», «болісно», «гостре», «добре», «погано», «не можна», «можна», «треба» і діяти відповідно до їхнього значення. Також безперервно формуєте позитивне ставлення до навколишнього світу: чуйно ставитися до людей і тварин, дбати про природу, любити свою країну тощо.

Навчити дитину навичок самообслуговування можна, якщо дотримуватися певних правил

Попереджайте заздалегідь дитину про зміну виду діяльності («Закінчуй гру, незабаром підемо на прогулянку»). Усі діти, особливо в цьому віці, потребують часу для переходу від однієї діяльності до іншої

Давайте дитині доручення, які вона може виконати самостійно. Важливо, щоб діяльність була малюкові до снаги. Допомагайте дитині тільки в разі потреби, створюйте умови, щоб вона почувалася впевнено та комфортно

Навчаючи, розділіть процес на етапи (наприклад, як правильно вмиватися, як користуватися рушником та ін.). Стежте за дитиною, адже неправильні навички складно виправити

Пояснюйте просто, чітко та зрозуміло для дитини. Уникайте складних або довгих інструкцій

Дотримуйтеся черговості етапів виконання дій, це сприяє кращому запам'ятовуванню

Пам'ятайте, що дитина тільки починає освоювати корисні навички, тому її дії незграбні. Не квапте дитину, не сердьтеся через її повільність, бо цей негативний досвід позбавить її бажання робити будь-що самостійно

Будьте взірцем для малюка. Охайний вигляд мами чи тата, їхнє ставлення до чистоти й порядку спонукатимуть дитину мити руки та обличчя, чистити зуби, користуватися хусткою чи серветкою

