

# Рекомендации родителям по развитию и воспитанию ребенка двух лет



Автор:  
Поклонова Е.А

# Рост и вес ребенка 2 лет данные отечественных педиатров

2 года	Нижняя граница	Верхняя граница
Вес мальчиков, кг	11,0	14,5
Вес девочек, кг	10,8	14,0
Рост мальчиков, см	83,5	93,0
Рост девочек, см	84,0	90,4
Окружность головы мальчиков, см	47,6	50,9
Окружность головы девочек, см	46,6	50,0
Окружность груди мальчиков, см	48,4	54,7
Окружность груди девочек, см	48,5	54,0

# Примерный режим ребенка



**6:30 – 7:30** – Пробуждение после ночного сна,

высаживание на горшок, умывание, зарядка



**7:30 – 8:30** – Подготовка к завтраку, завтрак



**8:30 – 11:30** – Игра и прогулка

**11:30 – 12:30** – Подготовка к обеду, обед

**12:30 – 15:30** – Подготовка к дневному сну, сон



**15:30 – 16:30** – Полдник

**16:30 – 19:00** – Игра и прогулка

**19:00 – 19:30** – Подготовка к ужину, ужин

**19:30 – 20:30** – Самостоятельная игра



**20:30 – 21:00** – Купание

**21:00 – 6:30** – Подготовка ко сну, ночной сон



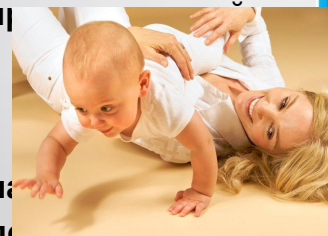
# Меню для ребенка

- 8.00 (завтрак)** — 150 мл молока (цельного, кипяченого), сдобная булочка (можно предложить ребенку вместо булочки черный хлеб со сливочным маслом, белый хлеб с вареньем или медом), витаминный препарат (содержащий витамин D; назначает детский врач);
- 10.00 (второй завтрак)** — фруктовое или овощное пюре, или яблоко, или 100 мл сока — апельсинового, яблочного, томатного и др.; небольшой кусочек черного хлеба со сливочным маслом;
- 12.00 (обед)** — до 100 мл овощного супа (сваренного на мясном бульоне), или мясной суп, или просто мясной бульон; вареный картофель, молочная каша, лапша с творогом, пудинг, мясное или рыбное блюдо с гарниром из овощей, круп и т.д. (если первое блюдо было с мясом, то второе блюдо должно быть без мяса и наоборот), объем второго блюда — до 200 г; кисель, компот или чай — 100-150 мл.
- 15.30 (полдник)** — 150-200 мл кефира или молока ;
- 19.00 (ужин)** — на выбор: салат из свежих овощей, молочная каша, протокваша, творог, сыр, молоко (цельное, кипяченое), пудинг, черный хлеб со сливочным маслом (масло можно заменить тонким ломтиком ветчины) и т.д., общий объем порции — 250-350 г; кисель, компот или чай — до 80 г.



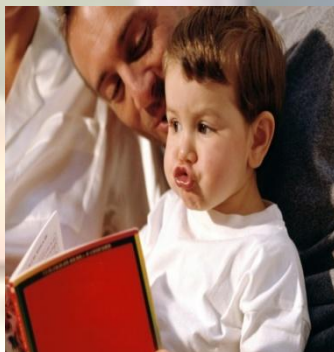
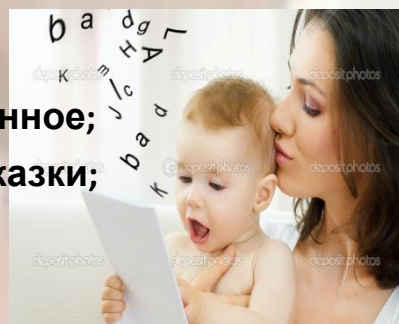
# Физическое развитие ребенка

- ◆ Прогреть на месте на двух ногах. Ближе к трем годам – учиться прыгать вперед;
- ◆ Учиться бросать и ловить мяч, бросать мяч об стенку;
- ◆ Подбрасывать вверх воздушный шарик, мячик;
- ◆ Держать равновесие, проходя по доске положенной на брус;
- ◆ Изображать движения животных по показу мамы;
- ◆ Ползать (как удав, как гусеница) на животе вперед;
- ◆ Прыгать, как заяц;
- ◆ Изображать птичку - махать руками, бегая по комнате, приседать,
- ◆ Громко топтать, высоко поднимая ноги, как слон;
- ◆ Плавать: ложимся на спинку поднимаем руки и ноги руками-ногам;
- ◆ Бегать быстро, медленно, на носочках;
- ◆ Сидя на полу, стучать по полу ногами, «как по барабану»;
- ◆ Перекатываться по полу, как колобок;
- ◆ Подпрыгивать из полуприседа, как лягушка;
- ◆ Танцевать и заниматься логоритмикой (под музыку Железновых, других авторов);
- ◆ Поднимать предметы с пола, нагибаясь, приседая;
- ◆ Тянуться руками вверх, доставая предметы которые расположены высоко;
- ◆ Передвигаться по комнате, не задевая разбросанные на полу предметы (подушки);
- ◆ Переносить крупногабаритные, но не тяжелые вещи (например, стульчик);
- ◆ Ходьба по массажным поверхностям;
- ◆ Ходьба на носочках, ближе к трем годам – на пяточках;
- ◆ Выполнять движения в танце – ставим ногу на носочек, на пятку;
- ◆ Ходьба по начерченной на полу извилистой линии (или по дорожке суматранской гимнастики);
- ◆ Подлезание под натянутой веревочкой;
- ◆ Игра «Поймай солнечного зайчика», который пускает мама;
- ◆ Висеть на турничке, кольцах, маминых руках;
- ◆ Лазать по спортивным стенкам дома, на детских площадках;
- ◆ Ходьба по «кочкам» (хаотично разбросанным подушечкам, книгам);



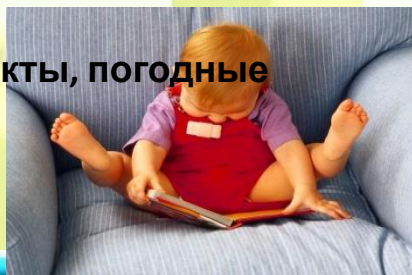
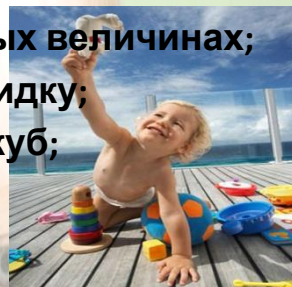
# Развитие речи у детей

- ❖ Развивать умение отвечать на вопросы взрослого о том, что изображено на картинке, о том, что происходит вокруг – дома, на улице;
- ❖ Много общаться с ребенком по поводу всех ситуаций и событий, которые происходят в его жизни;
- ❖ Читать книги, стихи;
- ❖ После прочтения книг обсуждать прочитанное;
- ❖ Вместе рассказывать знакомые ребенку сказки;
- ❖ Разыгрывать с ребенком простые сказки;
- ❖ Слушать песенки;
- ❖ Учить прилагательные: часто употреблять их в беседе с ребенком, описывая предметы. Играть в игру «какой?»;
- ❖ Изучать различные предлоги (около, у, за и т.п.) и наречия, употребляемые для ориентации в пространстве (далеко, близко, выше, ниже, право, лево и т.п.), местоимения (там, тут), слова для сравнения (такой же, другой);
- ❖ Обращать внимание на то, из каких частей состоят предметы и объекты (например – дом состоит из крыши, окна, дверей и т. п.).



# Познавательное развитие ребенка

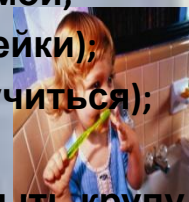
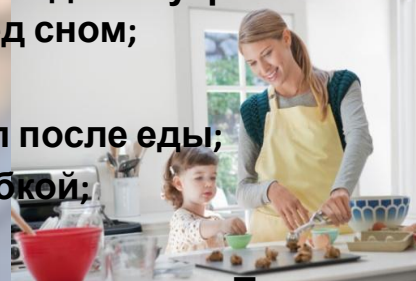
- ❖ Малыш ориентируется в двух и более контрастных величинах;
- ❖ Собирает двух и трехместную матрешку и пирамидку;
- ❖ Ориентируется в двух формах, например, шар и куб;
- ❖ Экспериментирует с песком, водой, камнями;
- ❖ Знает три-четыре цвета;
- ❖ Ориентируется в трех разных величинах одной формы, например, шар большой, этот поменьше, а тот - маленький;
- ❖ Выполняет несложные просьбы, например, принеси куклу, поставь чашку и т.д.;
- ❖ Начинает использовать предметы- заместители (палочка вместо ложки и т.п.);
- ❖ Выполняет два-три игровых действия с игрушками, например, поит куклу и укладывает ее спать, подбрасывает и прокатывает мяч и т.д.;
- ❖ Называет предметы и людей на картинках, понимает короткий рассказ или сказку, показывает части тела, переворачивает страницы книг и журналов («читает»);
- ❖ Рассматривает фотографии и узнает на них близких родственников;
- ❖ В отдельных случаях проявляет смекалку и сообразительность, например, подставляет скамеечку, чтобы залезть на что-то;
- ❖ Начинает распознавать вес, температуру и фактуру предметов (тяжелый, горячий, твердый);



«один» предметов;  
и неживые объекты, погодные

# Бытовые навыки и самообслуживание

- ❖ Мыть руки, умываться, пользоваться полотенцем - с помощью мамы (в том числе включать и выключать воду, намыливать мыло, выдавливать жидкое мыло из флакона);
- ❖ Научите ребенка полоскать рот перед сном;
- ❖ Нужно подарить зубную щетку и научить чистить зубы;
- ❖ Зубы чистить по 2 минуты 2 раза в день: утром после завтрака и вечером после ужина, перед сном;
- ❖ Пользоваться носовым платком;
- ❖ Вместе с мамой убирать за собой стол после еды;
- ❖ Вытирать разлившуюся жидкость губкой;
- ❖ Самостоятельно есть густую пищу;
- ❖ Самостоятельно одевать и снимать одежду. Трудные элементы застегивать, расстегивать вместе с мамой;
- ❖ Поливать цветы (идеально – летом на улице из лейки);
- ❖ Ближе к трем годам – складывать свою одежду (учиться);
- ❖ Убирать игрушки на место;
- ❖ Помогать маме по хозяйству: вместе готовить (мыть крупу, овощи, набирать ложкой ингредиенты для блюда и т.п.), что-то мыть, убирать и т.п.





# Закаливание детей

- ❖ Закаливание детей можно начинать в любом возрасте и в любой сезон года.
- ❖ Воздушные ванны. Начинать следует с небольших временных промежутков – около 2-3 минут
- ❖ Малыша следует оставить в маячке и трусиках, при этом температура для первых занятий не должна быть ниже 23 градусов
- ❖ Сочетайте прием воздушных ванн с гимнастикой. Постепенно увеличивайте продолжительность занятий на 1-2 минуты, доведя их, таким образом, до 10-15 минут
- ❖ Раз в неделю следует понижать температуру в комнате на 1 градус, в результате ребенок должен нормально себя чувствовать в комнате с температурой 18-20 градусов
- ❖ Водных процедуры. Начинать можно с обтираний полотенцем, затем добавить контрастные обливания конечностей, а в завершение малыша ожидают полные обливания
- ❖ Сначала воду льют на ножки, после на ладони, а затем на спинку (сверху вниз). Затем включается прохладная вода, и процедура повторяется в той же последовательности (от 3 до 7 повторов)
- ❖ После того, как ребенок вылез из ванны, его следует укутать в полотенце и дать несколько минут посидеть, а после этого уже одевать
- ❖ Солнечные ванны. Детки могут без ограничений гулять с 9 до 12 часов утром и после 16 часов во второй половине дня
- ❖ Начинать процедуры закаливания можно только со здоровым ребенком
- ❖ Процедуры должны быть регулярными, прерывать их не следует ни в коем случае (если малыш заболел, проконсультируйтесь с врачом)
- ❖ Любые процедуры должны приносить ребенку радость и удовольствие, нельзя заставлять малыша что-то делать.

