

ОТ ГОДА  
ДО ДВУХ ЛЕТ

Москва  
2017

УДК 646/649  
ББК 57.32  
К60

**Колесникова Е.В.**

**K60**    Ваш ребенок от года до двух лет / Колесникова Е.В. – М.: Научная книга / T8RUGRAM, 2017. – 320 с.

ISBN 978-5-519-50471-3

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, счастливым и жизнерадостным. Но далеко не все знают, как этого достичь. Как успокоить малыша, когда режутся зубы или болит животик? Когда начинать закаливание? В чем кроются причины плохого аппетита? Как подготовить ребенка к яслям? От года до двух лет - это очень активный период и один из самых важных этапов в развитии вашего ребенка. В нашей познавательной книге представлена полная информация, необходимая для полноценного развития ребёнка, которая поможет вам расти и радоваться вместе!

УДК 646/649  
ББК 57.32  
BIC VFXC  
BISAC FAM011000

ISBN 978-5-519-50471-3

© ООО Литературная студия  
«Научная книга», издание, 2017

© T8RUGRAM, оформление, 2017

# ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ВТОРОГО ГОДА ЖИЗНИ

## Физиологические особенности организма

Ваш малыш уже заметно подрос. Ему исполнился 1 год.

За это время его масса увеличилась примерно втрое относительно массы, имеющейся при рождении, а рост — на 22—25 см. У него прорезалось 8 зубов. Малыш крепок и достаточно активен.

Он уже умеет самостоятельно, без опоры или вашей помощи, ходить, приседать и подниматься.

Он говорит несколько простых слов, знает названия некоторых предметов, понимает вашу речь, сосредоточенно слушает, знает, что такое «нельзя». Активно и подолгу играет в игрушки. Может по вашей просьбе принести куклу, мяч.

Ребенок продолжает расти. В его организме происходят дальнейшие изменения.

Родителям, для того чтобы осуществлять правильный уход за ребенком, способствовать его дальнейшему развитию, необходимо знать особенности детского организма на втором году жизни.

### Кожа и подкожно-жировая клетчатка

Кожа малыша на ощупь бархатисто-мягкая, упругая, но очень нежная и потому ее легко поранить.

Для детской кожи характерно хорошее кровенаполнение. Толстый ростковый слой кожи обеспечивает ребенку быстрое заживление ран.

Подкожно-жировой слой расположен довольно равномерно и придает телу ребенка (особенно его лицу) характерную округлость.

Ногти плотные, с поперечной бороздкой. Брови и ресницы уже хорошо выражены.

### **Костная система**

Кости малышей богаты органическими веществами, но содержат меньше минеральных веществ. Этим объясняются большая эластичность и меньшая ломкость костей по сравнению с взрослыми.

Роднички и швы костей черепа закрываются не позднее 1,5 лет.

### **Система дыхания**

Нос ребенка до 2 лет относительно мал. Верхние дыхательные пути, главным образом носовые ходы, очень узкие.

Слизистая оболочка носа очень рыхлая и склонна к отеку. Поэтому у малышей гораздо чаще возможно нарушение проходимости дыхательных путей, они склонны к возникновению острых респираторных заболеваний.

Дети очень чувствительны к недостатку свежего воздуха и при пребывании в душном помещении быстро становятся вялыми, раздражительными.

Частота дыхания для двухлетних детей составляет 30—32 дыхательных движения в минуту. В этом возрасте еще возможны легкие нарушения ритма дыхания во время сна, что связано с относительной незрелостью нервной системы.

### **Пищеварительная система**

Желудочный сок уже с периода новорожденности имеет в своем составе основные ферменты и соляную кислоту, как и у взрослых.

Но активность ферментов еще низкая и увеличивается с возрастом. Время прохождения пищи по же-

рудочно-кишечному тракту в среднем составляет около 24 ч. Опорожнение кишечника у детей младше 1 года происходит рефлекторно, а с конца 1 года — начала 2 года возможно формирование произвольной дефекации. Поэтому в этом возрасте ребенка необходимо приучать проситься на горшок.

### **Почки**

Наиболее интенсивно почки растут в первые 1,5 года жизни ребенка. Суточное количество мочи у детей в возрасте 1—2 лет составляет 700—800 мл, число мочеиспусканий 9—11 раз в сутки. В норме моча имеет бледно-желтый цвет.

### **Сердечно-сосудистая система**

Пульс двухлетнего ребенка в норме 110—115 ударов в минуту (причем у девочек чаще, чем у мальчиков). Артериальное давление в среднем 100 на 58 мм рт. ст. Объем крови ребенка больше, чем у взрослых, и колеблется от 80 до 150 мл на 1 кг массы тела (у взрослых 60 мл/кг).

### **Нервная система**

Нервная система еще не достаточно сформирована. Поэтому маленькие дети склонны к более резким, генерализованным реакциям в ответ на любое воздействие: инфекцию, болевую и психическую травмы.

## **Физическое и психическое развитие**

Большинство детей в 2 года уже хорошо ходят. Но существует множество факторов, определяющих возраст, в котором ребенок начинает ходить самостоятельно.

Так, например, если ребенок при первых попытках к самостоятельному передвижению, падает и сильно ударяется, то возможно, что несколько недель он будет бояться оторвать руки от опоры.

Болезнь ребенка может также отодвинуть этот срок на несколько недель или месяцев. Нет необходимости учить ребенка самостоятельно ходить. Как только он будет к этому готов, его уже невозможно будет остановить.

Что, если ребенок начинает ходить рано? В этом нет ничего страшного. Организм ребенка может выдержать любую нагрузку, если ребенок самостоятельно и постепенно переходит от одного этапа развития к другому. Когда малыш учится стоять и ходить, тренируются различные группы мышц, формируется свод ноги. Форма ног зависит от нескольких факторов, включая наследственность.

Но если у вашего ребенка появилась тенденция к увеличению кривизны ног, то лучше вовремя проконсультироваться у врача-педиатра, который наблюдает ребенка. Это позволит вовремя выявить наличие рахита (заболевание, которое развивается в результате недостатка витамина D).

Как только ребенок научился ходить, его уже невозможно удержать в манеже. Он хочет познавать мир. Он ходит по всей квартире, восхищенный множеством интересных и непонятных предметов. Ему все хочется потрогать, пощупать, попробовать на зуб. Он становится исследователем.

Но естественные желания, как правило, пресекаются окриком взрослых. Интересные вещи забираются, и сам ребенок возвращается в надоевший манеж. Ребенок плачет и не поддается никаким уговорам. Чтобы предотвратить такие огорчения, уберите подальше все, что не должно попасть в руки малыша.

Не стоит ему каждую минуту говорить «нельзя» и «не трогай». Все, что ребенок видит, он неизменно хочет потрогать, перевернуть. Поэтому поместите в его поле зрения предметы, которые не находятся под запретом. Так, дети второго года жизни очень любят играть с кастрюлями, крышками. Успехом пользуются разнообразные коробочки (их можно открывать, закрывать, вкладывать друг в друга, греметь ими).

К году ребенок пытается произнести отдельные слова, понимает много слов из речи взрослого. После года его словарный запас постоянно пополняется.

Малыш легко подражает словам, которые наиболее часто слышит, начинает произносить все новые и новые слова, некоторые из них, конечно, неправильно, но вы уже вполне можете понять, что ребенок имеет в виду. Играя с предметами, малыш воспроизводит действия, которые вы ему показывали, сопровождает их громкими возгласами или лепетом, отдельными словами. Он неутомим. Может подолгу ходить, не присаживаясь, не просясь на руки. Приседает, наклоняется, пятится.

Но одновременно ребенок нуждается в вашей помощи: разговаривайте с ним, сопровождайте свои действия пояснениями, называйте предметы и оговаривайте их назначение.

В этом возрасте ребенок приобретает определенные навыки. И происходит это тем быстрее, чем больше предметов он познает.

Необыкновенно интересными для ребенка становятся стол, шкаф, полки с книгами. Малыш залезает в шкаф и с упоением все в нем переворачивает, вытряхивает на пол. Ковыряет и отковыривает все, что не прибито на глухо. Вскарабкивается на все, что можно. Падает.

Во время падений, как во время любого движения, развивается и совершенствуется вестибулярный аппарат, формируются чувство равновесия, навыки ориентации

в пространстве. Упал — пусть поднимается сам. Необходимо научить ребенка самостоятельно справляться с трудностями. Не надо охать и ахать. Этим вы только напугаете малыша. И тогда уже слез не избежать.

К 1 году 6 месяцам ребенок достаточно хорошо ходит, умеет перешагивать приставным шагом через препятствия.

Понимает много слов из речи взрослых. Подолгу играет с игрушками, занимается каким-то видом деятельности — это очень хорошо, так как в основе его психического развития лежит именно игровая деятельность. Во время игры отрабатываются движения рук, стимулируется развитие речи.

Ваш малыш уже умеет различать формы шара, куба, призмы. Ему нравится собирать пирамидки, ставить кубик на кубик, сравнивать предметы. В возрасте 1,5 лет дети очень любят играть в песок. Собираясь на улицу, не забудьте захватить лопаточку и несколько формочек. Но, выбирая песочницу, присмотритесь.

Очень часто песок оставляет желать лучшего, лучше всего соорудить песочницу на даче и завести туда чистый, желтый песок.

Ребенка очень трудно оторвать от такого интересного занятия, как игра в «куличики». Следите только, чтобы ваш малыш не наелся сам песка и не накормил других, это может вызвать расстройство пищеварения и заражение яйцами глист.

К 1,5 годам малыш пытается принять участие в собственном одевании.

Наберитесь терпения. Дети любят надевать колготки на голову, а майки на ноги. Не ругайте малыша. Поощряйте желание учиться, подсказывайте последовательность движений, назначение предметов одежды. Ведь совсем скоро ребенок должен будет одеваться самостоятельно.

К 1 году 9 месяцам ребенок часто пользуется речью в обществе с вами, что-то просит, на вопрос отвечает простыми детскими предложениями.

Облегченные детские слова заменяются правильными словами.

Ребенок очень хочет общаться. Чем больше вы разговариваете с ним, тем быстрее ребенок научится самостоятельно строить фразы.

Общаясь с малышом, не упрощайте слов, не коверкайте их, меньше прибегайте к жестикуляции. Не пытайтесь разговаривать на его языке, не насмехайтесь и не передразнивайте его.

Но если с малышом не заниматься, не помогать ему в этом сложном процессе, то он все больше будет прибегать к помощи жестов, развитие активной речи будет замедленным.

Во время игровой деятельности малыш пытается подражать взрослым. Вот он, как мама, кормит куклу кашей, одевает ее или, как папа, забивает гвоздь, ремонтирует утюг, читает газету. Он любит рассматривать знакомые книжки с картинками, слушать стихи, песенки.

Научите своего ребенка доводить до конца начатое дело, например собирать игрушки.

Проследите, чтобы он сам разделялся и сложил свои вещи (хотя бы частично), вымыл руки. Малыш уже различает понятия «большой» и «маленький». Закрепляйте его знания каждодневными занятиями, терпеливо объясняйте новое. К 2 годам ребенок должен знать и выполнять ряд правил: мыть руки перед едой, полоскать рот после еды, одеваться и раздеваться (может быть, еще с помощью взрослых), не разбрасывать снятые вещи, а складывать их, например на стул.

Движения ребенка становятся более координированными.

Он быстро шагает по ровной дорожке, преодолевает препятствия, которые встречаются на пути (ямки, кочки).

Умение чередовать шаги в этом возрасте является показателем своевременного развития движений. На это стоит обратить внимание и лишний раз показать, как перешагивают препятствия.

К 2 годам дети должны различать цвета предметов. Это тоже является показателем развития малыша. Гораздо проще детям различать цвета, глядя на предлагаемый образец.

Поиграйте с ним в кубики разных цветов или колечки. Проверьте, насколько он ориентируется в цветовой гамме.

Если вашему ребенку уже 2 года, а он, по вашему мнению, плохо говорит, имеет маленький запас слов, пропускает буквы, заменяет их на другие и так далее, не впадайте в отчаяние.

Не все дети начинают рано и правильно говорить. Пройдет время, и ваш ребенок не будет отличаться от других в разговоре. Но если вы все же серьезно обеспокоены, то лучше проконсультироваться с логопедом. Он даст вам несколько полезных советов, назначит комплекс упражнений.

Для определения соответствия роста и массы тела ребенка воспользуйтесь данными таблицы 1.

*Таблица 1*  
**Схема возрастных данных**

Возраст	Мальчики		Девочки	
	Рост	Вес	Рост	Вес
12–15 месяцев	79,4 см $\pm$ 3,6 см	11 465 г $\pm$ 1300 г	74,7 см $\pm$ 3 см	10 520 г $\pm$ 1275 г