

# ОТ ТРЕХ ДО ЧЕТЫРЕХ

## Трехлетний спортсмен

Начнем с физического развития. Ваш малыш уже многое умеет и продолжает бурно развиваться. Он достаточно скоординирован, чтобы начать осваивать различные виды спорта. Многие секции принимают детей именно с трех лет, потому что это самый благоприятный период для вхождения в спорт. Итак, что по силам трехлетнему ребенку?

- Кататься на трехколесном велосипеде. Между вторым и третьим годами малыш осваивал поочередное действие. Поднимаясь или спускаясь по лестнице, он сначала ставил на ступеньку одну ножку, потом вторую — и лишь после этого начинал перебираться на следующую ступеньку. Одним словом, ходил по лестнице приставным шагом. К трем годам дети осваивают попеременное действие: одна нога на одной ступеньке, другая — на следующей. Это действие очень хорошо перекликается с велосипедом, где тоже надо попеременно крутить педали. Тому, кто освоил попеременную ходьбу по лестнице, легчедается велосипед, и наоборот. Если ваш трехлетний малыш еще ходит по лестнице приставным шагом, купите ему трехколесный велосипед. Это поможет развить навык попеременного шага.
- Учиться ходить на лыжах.
- Плавать, но с поддержкой взрослого. Редко кто из детей готов плыть самостоятельно.

• Стоять на коньках и катиться, держась за руку взрослого.

• Играть в футбол. Игры с мячом появляются еще в первый год жизни. Они совершенствуются шаг за шагом, и к трем годам малыш уже может с разбегу пнуть мячик ногой в определенном направлении.

Мой совет мамам и бабушкам: **все, что связано с активной деятельностью и со спортом, делегируйте папе**. Женщины склонны чрезмерно опекать и преувеличивать опасность, которая угрожает ребенку. Папы ведут себя гораздо спокойнее, и это помогает малышу преодолеть страх. Обратите внимание, что дети в присутствии мамы намного чаще говорят: «Я боюсь, я не буду». Во-первых, мамина тревога действительно передается ребенку, а во-вторых, маму намного проще «продавить на жалость». С папой же этот номер, скорее всего, не пройдет: боишься — преодолевай свой страх. Так развивается самостоятельность и смелость.

## Интеллект и здоровье

В возрасте трех-четырех лет очень часто возникают нарушения осанки. Связано это с тем, что детей начинают усаживать за развивающие занятия. Они все больше рисуют, лепят, учат буквы — и все это сидя за столом! Трехлетний малыш очень пластичен. Я встречалась с ситуациями, когда у детей деформировались суставы пальцев просто потому, что пластилин, из которого они лепили, был твердым, и им приходилось прикладывать слишком большие усилия, чтобы его размять. То же самое происходит и с осанкой: любая чрезмерная нагрузка может привести к ее нарушению,

а в дальнейшем — к сколиозу со всеми вытекающими последствиями.

Физическое развитие ребенка самым непосредственным образом влияет на развитие психических функций. К чему ведет искривление позвоночника? Например, к дефициту кровоснабжения коры головного мозга или затруднению дыхания. Нарушение дыхания, в свою очередь, ведет к нарушению речевого дыхания. А нарушение речевого дыхания связано с нарушением речевого развития. И вот перед нами трехлетний ребенок, который прекрасно лепит и рисует, но почему-то плохо говорит. Причина совсем не в том, что с крохой мало занимались. Возможно, с ним занимались даже больше, чем надо, но не обратили внимания на главное. Я снова и снова готова повторять: хорошее физическое развитие — залог здоровой психики ребенка и основа его успешного интеллектуального развития.

Поэтому совет: **при любой возможности выводите ребенка из-за стола.** Изучать буквы можно, лежа на полу, кувыркаясь, да хоть стоя вверх ногами! Помните: ребенок не учится, а играет. Любое развивающее занятие в этот период должно проходить только в игре.

Обязательно включите в режим дня ребенка утреннюю зарядку: упражнения с мячом, махи руками, махи ногами, подпрыгивания, кувырки... Общий физический комплекс упражнений для детей трех лет вы можете найти в интернете. Я же хочу обратить внимание на важность дыхательной гимнастики. Она нужна для того, чтобы нормализовать речевое дыхание. Это не та гимнастика, которую обычно делают взрослые — глубокий вдох, медленный выдох. Такое дыхание ребенку еще не дается. Но можно предложить ему

увлекательную игру. Кладете на стол пушинку, маленький шарик, кусочек ватки или обрывок салфетки. Даете малышу соломинку. Задача: дуя в соломинку, загнать эту пушинку (обрывок, шарик) в наклоненную кружку или в какие-то самодельные маленькие ворота.

Купите игрушки, в которые можно дуть, — дудочку, вертушку. Надувайте воздушные шары. Начинайте ходить в бассейн. Многие боятся простуд, и совершенно напрасно. Простудные заболевания в этот период вызывает не поход в бассейн или выход на улицу в прохладную погоду, а несовершенство дыхательной системы. Поэтому, если вы хотите пережить этот период безболезненно, развивайте дыхательные пути малыша. А для этого как раз стоит заняться плаванием. Если уж с бассейном никак не получается, покупайте очки, маску, трубочку, и пусть ваше чадо ныряет дома в ванной под присмотром папы. Я часто даю такое задание своим маленьким пациентам с нарушениями речевого дыхания. И результаты бывают очень воодушевляющие.

## Мелкая моторика

Гимнастика, футбол, лыжи — это все занятия на крупную моторику. Мелкая моторика развивается во время более спокойных игр. Чаще всего детям предлагают лепить из пластилина. Обычно воспитатели в садиках показывают стандартный набор действий: лепим колбаску, шарик, делаем из шарика лепешку... Не ограничивайтесь столь примитивными заданиями. Ваш малыш сейчас осваивает огромное количество разнообразных понятий. Расскажите ему, что

такое посуда, и пусть он слепит сковородку, тарелку, чашечку. А можно поговорить об овощах и создать пластилиновый арбуз, банан или морковку. Важно учить ребенка не просто лепить мелкие объекты, но еще и называть их.

Во второй книге я говорила о том, что годовалый малыш очень любит что-нибудь выковыривать, например изюм из булки или пуговицы из сырого теста. Период ковыряния прошел. Теперь малышу интересно собирать мелкие детали и пропихивать их в узкие горлышки. Воспользуйтесь этим, когда он начнет подбирать на улице фантики, обертки, камушки, стекляшки и прочий мусор. Не запрещайте ему собирать эти «сокровища». Лучше принесите домой и сложите в пластиковую бутылку. Почему не в коробку? Потому что из коробки легко все снова достать, а извлечь предмет из бутылки намного сложнее. В результате все будут довольны: малыш — тем, что принес домой свои трофеи, мама — тем, что они находятся в безопасном месте.

## Внимание и память

Внимание трехлетнего ребенка имеет непроизвольный характер. Мы, взрослые, можем сосредоточиться на неинтересном для нас объекте. Трехлетке это не под силу. Иногда родители считают, что их малыш крайне внимателен, потому что он может длительное время заниматься одним делом. Когда я спрашиваю, каким именно, мне обычно отвечают: «Вы знаете, он может очень долго, не отрываясь, играть с планшетом».

Гаджеты действительно концентрируют непроизвольное внимание ребенка. Но давайте подумаем,

почему так происходит. Да потому, что тысячи людей бьются над созданием таких программ, которые бы заворожили и завлекли маленьких и неискушенных пользователей. Разве может ваш трехлетний карапуз противостоять целому коллективу взрослых? Сажая малыша перед компьютером, мы не развиваем его внимание, мы просто отдаем своего ребенка на воспитание этой машине.

Я категорически против обучающих мультфильмов. До пяти лет ребенку вообще лучше не смотреть в экран. Да, есть хорошие развивающие программы, которые посмотришь и думаешь: «Ах как здорово!» Глядишь, ребенок сидит и прямо на глазах учит буквы и цифры. Но много ли он выучил? Нет. И в этом нет ничего удивительного, со взрослыми происходит то же самое. Многие из нас любят смотреть передачи про дикую природу, путешествия и т.д. Но попробуйте через 30—40 минут пересказать то, что вы смотрели с таким большим интересом. Окажется, что вы почти ничего не помните.

В норме ребенок трех-четырех лет может удерживать внимание максимум семь минут, и внимание это непроизвольное, то есть оно направлено на то, что малышу интересно в данный момент. Поэтому, если вы хотите организовать какие-то развивающие занятия, учтите, что занятия, во-первых, должны быть в форме игры, которая заинтересует ребенка, и, во-вторых, эта игра должна продолжаться не больше семи минут.

Чтобы увлечь малыша занятиями, вам придется овладеть приемами актуализации внимания. Это совсем не так сложно, как может показаться. Как известно, ведущие типы восприятия у человека — зрительный, аудиальный и кинестетический. Если вы хотите

привлечь внимание ребенка, используйте сразу все три канала: положите руку ему на плечо, посмотрите в глаза и коротко предложите, чем вы хотите заняться. Еще один прием актуализации внимания — постоянная смена видов деятельности. Например, игры с манной крупой. Сначала вы эту манку ссыпаете, потом разравниваете и рисуете на ней пальцем. Потом дуете на нее через трубочку и делаете дорожки. Так вам удастся удержать непроизвольное внимание малыша на интересном для него виде деятельности.

Непроизвольное внимание отличается тем, что его очень легко переключить. Что-то за окном стукнуло, кто-то прошел мимо — и ребенок отвлекся. Родители пытаются его вернуть: «Не отвлекайся. Давай заниматься». Как это ни странно, лучше всего срабатывает прямо противоположная тактика. Позвольте малышу отвлечься, обсудите, что его так заинтересовало. Почему бы не сделать это частью занятия? «Давай посмотрим, что там гремит. О, какая большая машина! Самосвал. Он приехал на стройку. Там строят дом». Посмотрели на самосвал — возвращаемся к прежнему занятию. Умение отвлечься, а потом вернуться к прежней деятельности тоже необходимо и тоже работает на развитие внимания.

Память трехлетнего малыша также носит непроизвольный характер. Запоминается то, что сопровождается многократным повторением и движением. Зрительные образы тоже запоминаются, но не так хорошо, как жесты. Поэтому, если вы решили выучить с малышом стишок, постараитесь сопровождать фразы какими-то действиями. С помощью этой маленькой хитрости некоторые трехлетки умудряются запоминать огромные стихотворные тексты.

Нужно ли в этом возрасте учить стихи? Нужно! Память необходимо развивать и тренировать всю жизнь — с раннего детства до поздней старости. Кроме стихов я настоятельно рекомендую вспомнить про разнообразные считалки: «Аты-баты, шли солдаты», «Вышел месяц из тумана» и проч. Это просто идеальная методика запоминания: в ней есть и ритм, и рифма, и то, что нам сейчас особенно важно, — жесты! Считалка — это не просто стишок, в сущности, это игра на выбывание. А что может стимулировать ребенка лучше, чем игра?

Подумайте еще вот о чем. Если сейчас ваш малыш выучит считалки, уже через год, когда наступит возраст ролевых игр, у него будет шанс стать душой компании. Ведь считалка — это еще и способ принятия решений и урегулирования конфликтов. С чего начинается любая ролевая игра? С распределения ролей. Этот момент часто становится болезненным. Кто будет медсестрой? Кто — водителем? Кто — учителем? Договориться бывает непросто, начинаются капризы и обиды. Вот тут и приходит на помощь считалка. «А давайте посчитаемся», — предлагает ваш ребенок, и все сразу же признают его авторитет. Потому что со считалкой никто спорить не будет. Считалка — это закон!

## Еда

В этот период часто возникают проблемы с едой. Малыш вдруг становится разборчив или просто начинает от всего отказываться. Дело в том, что именно в возрасте трех лет у ребенка меняются пищевые предпочтения. Родителям приходится перестраиваться, и этот процесс не всегда проходит гладко. Ситуация

усугубляется, если малыш идет в детский сад. Ведь там готовят совсем не так, как дома. Некоторые дети поначалу наотрез отказываются есть в детском саду. Другие, наоборот, быстро адаптируются к детсадовской пище, а вот домашнюю начинают отвергать. Что же делать, если малыш плохо ест? Вот несколько важных правил.

- Питание должно проходить за столом. Хорошо, если вы при этом тоже будете есть вместе с ребенком. Не доедайте из его тарелки, приговаривая: «Ой, как вкусно! Давай я доем». Ни в коем случае! У вас должно быть свое блюдо, именно для вас приготовленное. Помните, ваше чадо сейчас стремится во всем вам подражать: как ведет себя мама, так и ребенок будет себя вести.

- Если ребенок отказывается есть, это не повод корить его насилием под сказки, песни, пляски и включенный телевизор. Дайте ему тайм-аут. Возможно, он просто не голоден, что, кстати, неудивительно в городах, где уровень физической активности детей чрезвычайно низок.

- Увеличьте время, которое ребенок проводит в активном движении. Желательно, чтобы эта активность была на свежем воздухе.

- Строго придерживайтесь режима питания, будьте последовательны. Например, малыш отказывается ужинать. «Что же, он голодным ляжет?» — переживает бабушка. Да, пусть ляжет голодным! Если проснется ночью, дайте ему попить водички — и ничего больше.

- Хорошо, если родители уже поняли, какие блюда ребенок предпочитает. Не надо стремиться делать его питание слишком разнообразным. Пусть ест те продукты, которые вы считаете полезными и которые ему нравятся. И обязательно включайте в рацион фрукты и овощи — свежую морковку, свежее яблочко и так

далее. Не приготовленные, не запеченные, не консервированные, не вареные, а именно сырье — они разжигают аппетит.

- Ни в коем случае не обещайте сладкое после еды. Такая тактика делает конфеты, шоколад чем-то сверхценным в глазах ребенка, он начинает относиться к сладкому как к поощрению, как к способу заглушить неприятные ощущения, которые были до этого. В более взрослом возрасте это приведет к тому, что он будет заедать стрессы и неприятности (начальник накричал — надо срочно съесть конфету, поссорился с девушкой — утешился пирожным). Сладкое может присутствовать в жизни ребенка, но оно не должно быть значимо. И лучше, если это будут фрукты, сухофрукты, мед и т.д. Сахар, конфеты, пирожное, шоколад, газированные напитки обладают возбуждающим эффектом. Накормив ребенка этими «вкусностями», вы можете столкнуться с тем, что вам будет сложно успокоить малыша.

- Если ребенок проголодался в неустановленное время, пусть перекусит яблоком, морковкой, финиками, бананом, но не печеньем, пряниками и т.д.

- Очень часто дети испытывают недоверие к какому-то новому блюду. Ребенок может отказываться есть, даже если мама и папа сидят рядом и уплетают за обе щеки. Не настаивайте. Как я уже сказала, определитесь с любимыми блюдами и готовьте именно их.

- Бывает, что ребенок вроде бы ест нормально, но почему-то очень худой, что сильно тревожит бабушек. Им кажется, если ребенок худенький, значит, больной. Возможно, субтильность вашего чада — это просто индивидуальная особенность метаболизма. Если ребенок моторный, подвижный, калории в его организме легко сгорают, и жир просто не успевает откладываться.

Не пытайтесь во что бы то ни стало раскормить малыша. Не надо накладывать большие порции в надежде, что он все съест. Если даже он под вашим принуждением начнет есть, организм не будет успевать перерабатывать пищу. И тогда к младшему школьному возрасту вы можете столкнуться уже с обратной проблемой — с лишним весом. Если вас все же беспокоит недостаточный вес ребенка, пусть решающим в этом вопросе станет мнение педиатра.

- Если ребенка заставляют есть через силу, его может начать тошнить. Это происходит оттого, что кроха нервничает, испытывая давление родителей, он внутренне сжимается, психоэмоциональное напряжение

