

# Зміст

Особливості четвертого року життя малюка . . . . .	6
Основні проблеми віку, способи їх розв'язання . . . . .	38
Розвивальні ігри . . . . .	95
Книги, іграшки, дозвілля . . . . .	171
Наостанок . . . . .	188



## Любі батьки!

У житті дитини кожен день — це розвиток. Зростання, нові навички, досягнення, іноді нові труднощі. Четвертий рік життя малюка досить непростий. Криза трьох років часто виявляється складною і для дитини, і для батьків.

Важливо розуміти, що такі етапи переживають усі. І абсолютно всі їх долають, переростають. Наскільки цей період буде складним і кризовим — багато в чому залежить від самих батьків. Чи готові вони встигнути перелаштуватись на новий режим життя, новий варіант спілкування, інший рівень сприйняття своєї дитини?

Це вік початку прояву особистості малюка, формування його «Я». Зробити цей процес гармонійним — ваше завдання, шановні батьки.

Пропонуємо разом з'ясувати особливості цього дещо складного, але такого цікавого віку. Діти практично у всьому наслідують дорослих. Ви маєте можливість стати для малюка прикладом для





наслідування, навчити його багато чого, відповісти на безліч його запитань. Ви зможете відкрити для дитини цей дивовижний світ, навчити її відрізняти, що таке добре і що таке погано.

Знайте, що ви найкращі батьки. У вас найкраща дитина. Ви завжди прагнутимете дати малюкові все найкраще, уберегти його від труднощів і оточити турботою. Це правильно! Так має бути. Але при цьому не забувайте про почуття міри і здоровий глузд.

*Дорослі дуже люблять цифри. Коли розповідаєш їм, що в тебе з'явився новий друг, вони ніколи не запитують про найголовніше. Ніколи вони не спитають: «А який у нього голос? У які ігри він любить грати? Чи ловить він метеликів?» Вони запитують: «Скільки йому років? Скільки в нього братів? Скільки він важить? Скільки заробляє його батько?» І після цього вважають, що пізнали людину. Коли говориш дорослим: «Я бачив красивий будинок з рожевої цеглини, у вікнах його герань, а на даху голуби», — вони ніяк не можуть уявити собі цей будинок. Їм слід сказати: «Я бачив будинок за сто тисяч франків», — і тоді вони вигукують: «Яка краса!»*

*Антуан де Сент-Екзюпері,  
«Маленький принц»*





# Особливості четвертого року життя малюка

## Я вже великий

На четвертому році життя діти не так активно зростають і набирають вагу, як у перший рік життя. Однак вони починають значно змінюватись зовні. Зникають пухкі щічки, складки на ручках і ніжках. Дітки стають схожими на маленьких дорослих.

Медична наука повідомляє, що до трьох років **зріст хлопчиків** може становити від 89 до 103 см, **зріст дівчаток** — від 89 до 102 см. **Вага хлопчиків** сягає від 12,5 до 17,3 кг, **дівчаток** — від 12 до 17 кг. До чотирьох років ці параметри становитимуть у хлопчиків: зріст — 94–110 см, вага — 14–20 кг; у дівчаток: зріст — 95–109 см; вага — 13,5–19,5 кг. Це зразкові показники нижніх і верхніх меж умовної норми. Відхилення від норми вважають приводом для занепокоєння. Однак треба враховувати і спадковість — зріст і вагу батьків, бабусь і дідусів. Також деякі діти





розвиваються абсолютно нормально, хоча й не відповідають зазначеним нормам. Тому батькам треба не панікувати, а спостерігати за дитиною. Зазвичай серйозні відхилення не проявляються тільки одним чинником. Але якщо ви дуже хвилюєтеся, порадьтеся з лікарем.

У питаннях ваги слід звернути увагу на рухову активність дитини. Якщо малюк, на ваш погляд (і особливо погляд бабусь), їсть небагато, але при цьому швидко набирає вагу, то, можливо, йому бракує руху в житті. Йому просто потрібні активні прогулянки на свіжому повітрі з велосипедом, санчатами, роликами, турніками і сходами на майданчиках. Або, навпаки, мамі здається, що дитина не доїдає і виглядає занадто худорлявою порівняно з іншими дітлахами. Але при цьому малюк дуже активний і розвивається не гірше за інших. Звідси випливає висновок, що дитині вистачає тієї енергії, яку вона отримує.

**Одяг дитини** має бути комфортним і не утруднювати рухи. Вибираючи тканину, з якої він пошитий, звертайте увагу на якість фарбування, зручність догляду. Вважають, що краще вибирати натуральні тканини. Але зараз виробляють досить багато якісної синтетики, яка швидше сохне, легше переться, досить добре тримає тепло і в якій тіло теж дихає. Узимку, наприклад, вовняний светр сохнутиме довше за флісовий. А питання частого прання для мами три-, чотирирічної дитини досить актуальне.





Натільна білизна (майки, труси, шкарпетки, колготи) мають бути з натуральних тканин. Бажано не «хімічних» яскравих кольорів. Синтетика не дасть шкірі дихати і може викликати подразнення і спричинити алергічну реакцію.

У цьому віці в дитини вже формуватиметься естетичне сприйняття одягу і себе в ньому. Дівчатка частіше дивляться на себе в дзеркало. У малюків формуються перші переваги, і вони подеколи відмовляються надівати той чи інший одяг, хоча рік тому зовсім не опиралися маминому вибору. Малюк віддає перевагу певному кольору або фасону одягу. Трирічна дитина обурюватиметься, якщо їй буде незручно в запропонованому одязі. Це саме може стосуватись і зачіски.

Не потрібно конфліктувати з малюком. Він дорослішає, поступово в нього формується смак. Якщо вранці виникають такі проблеми, спробуйте домовитися і готувати вбрання з вечора. Пропонуйте дитині декілька варіантів (ось ця сорочка або ця футболка, ця сукня або спідниця з кофтою). Так і дитина задовольнить свої переваги в одязі, і ви надасте їй право вибору.





Звичайно, подеколи малюк починає вперитися. Наприклад, узимку хоче піти на вулицю без шапки або влітку взути теплі чоботи. Терпляче поясніть дитині, у чому вона помиляється і до чого це може призвести.

**Розмір ноги** (взуття) дитини в цьому віці може бути від 26 до 28, що відповідає 16,5–18 см. При цьому не забуваємо про спадковість. Взуття слід підбирати трохи більшого розміру, приблизно на 0,5–1,5 см залежно від сезону — щоб ніжка могла «дихати», не здавлювалася. Стискання стопи може надалі спричинити її деформацію, порушення кровообігу. Якщо взуття виготовлене неправильно, воно обмежує амортизаційну функцію стопи. Неправильно підібране взуття просто незручне для ходьби. Воно натиратиме або бовтатиметься на носі, псуватиме ходу малюка.

Вибираючи взуття, звертайте увагу на матеріали, з яких воно виготовлене. Краще віддавати перевагу натуральним матеріалам. Задник вибирайте жорсткий закритий, щоб фіксувати п'ятку в правильному положенні. Обов'язкова наявність супінатора — великої подушечки, яка підтримує звід стопи і запобігає розвитку розвиватися плоскостопості. Підшву рекомендовано вибирати гнучку в частині носка і тверду — на п'ятці. Анатомічний згин підшви проходить біля основи великого пальця.

Також звертайте увагу на запах. Різкий запах взуття свідчить про погану якість барвника, гуми,





шкіри, з яких воно виготовлене. Взуття може бути токсичним для малюка, тому не економте, вибирайте таке взуття, що має сертифікат якості.

## Зуби, зір, слух

Трирічні діти зазвичай мають 20 зубів — усі молочні. На кожній щелепі розташовується 4 різці (чотири центральні зуби), 2 ікла (треті від центра) і 4 премоляри (четверті і п'яті від центра «жувальні» зуби). Така кількість зубів залишається приблизно до 6–7 років, поки їх не замінюють постійні. До 5–6 років з'являться перші моляри, які вже не є молочними і надалі мінятися не будуть. Між молочними зубами звичайно є проміжки, зубки не прилягають щільно один до одного.

Дуже часто вже в трирічному віці (а інколи й раніше) зуби починають псуватися. Говорячи професійною мовою, з'являється карієс. Розвивається він, на жаль, досить швидко. До причин виникнення зараховують і недостатню гігієну порожнини рота, і зловживання солодким, і навіть захворювання ГРВІ. Методів лікування теж чимало. Один з них — пломбування зубів. Багато хто знає, що ця процедура неприємна. Часто діти бояться, не дають лікувати, просто не відкривають рот. Тому перший візит до стоматолога краще влаштувати до того, як можуть виникнути проблеми із зубами, що потребують лікування. Таким







чином, у вас і в малюка буде можливість познайомитися з лікарем у спокійній атмосфері. Регулярне відвідування стоматолога (за відсутності проблем — 1 раз на 4–6 місяців) дасть можливість спостерігати стан зубів і порожнини рота, своєчасно проводити лікування. Дотримуючи всіх рекомендацій фахівця, ви мінімізуєте ризик виникнення карієсу та інших захворювань порожнини рота.

Звісно, треба стежити й за харчуванням. Краще дати малюкові яблуко, ніж декілька цукерок. Без солодоців прожити дуже складно навіть нам, дорослим, але вживати їх потрібно в міру.

Зазвичай у три роки діти вже мають розвинений колірний зір. Коли вони дорослішають, удосконалюється сприйняття різних відтінків кольору. У 4 роки або дещо пізніше розвивається максимальна гострота зору і вважають, що зоровий апарат дитини підготувався до початкового читання.

Очі малюків дуже чутливі до впливу несприятливих чинників зовнішнього середовища, що спричиняють дефекти зору. Це телевізор і комп'ютер. Тому ви маєте контролювати час, проведений біля чарівних екранів.

Після трьох років можна перевірити гостроту зору за допомогою офтальмологічних таблиць із картинками. Якщо дитина схильна до поганого зору (є проблеми із зором у родичів), перевіряти зір слід не рідше ніж раз на рік.





Слух дитини в цьому віці не відрізняється від слуху дорослої людини. Однак через особливості будови вуха малюк у цьому віці схильний до таких захворювань, як отит.

## Рухова активність

На четвертому році життя рухові навички збагачуються і вдосконалюються. Дитина впевненіше бігає, прискорює і уповільнює темп, може спіймати м'яч і утримувати рівновагу, добре піднімається і спускається сходинками, їздить на триколісному велосипеді. Малюк уже самостійно одягається і роздягається, уміє застібати і розстібати гудзики, хоча це дається важко. Він намагається взуватись самостійно, і хоча шнурки ще не піддаються невмілим пальчикам, зате черевики або сандалі на липучках крихітці взути цілком під силу. У три роки дитина досить непогано орієнтується в просторі і з легкістю знаходить потрібний їй предмет або іграшку. У малюка досить добре розвинена зорова координація. Він вже опанує ножиці. Самостійно їсть, п'є з чашки, розгортає цукерки без маминої допомоги (це швидко освоювана навичка). До чотирьох років дитина вміє стояти і скакати на

