

## Дорогие родители!

В жизни ребенка каждый день происходит развитие. Рост, новые навыки, достижения, иногда новые трудности. Четвертый год жизни малыша достаточно непростой. Кризис трех лет часто оказывается сложным и для ребенка, и для родителей.

Важно понимать, что такие этапы переживают все. И абсолютно все их преодолевают, перерастают. Насколько этот период будет сложным и кризисным — во многом зависит от самих родителей. Готовы ли они успеть перестроиться на новый режим жизни, новый вариант общения, другой уровень восприятия своего ребенка?

Три года — возраст начала проявления личности малыша, формирования его «Я». Сделать этот процесс гармоничным — ваша задача, уважаемые родители.

Предлагаем вместе выяснить особенности этого сложного, но такого интересного возраста. Дети практически





во всем подражают взрослым. У вас есть возможность стать для малыша примером для подражания, многому научить его, ответить на огромное количество вопросов. Вы сможете открыть для ребенка этот удивительный мир, научить его различать, что такое хорошо и что такое плохо.

Знайте, что вы самые лучшие родители. У вас самый лучший ребенок. Вы всегда будете стремиться дать малышу все самое лучшее, уберечь его от трудностей и окружить заботой. Это правильно! Так должно быть. Но при этом не забывайте о чувстве меры и здравом смысле.

*Взрослые очень любят цифры. Когда рассказываешь им, что у тебя появился новый друг, они никогда не спросят о самом главном. Никогда они не спросят: «А какой у него голос? В какие игры он любит играть? Ловит ли он бабочек?» Они спрашивают: «Сколько ему лет? Сколько у него братьев? Сколько он весит? Сколько зарабатывает его отец?» И после этого считают, что узнали человека. Когда говоришь взрослым: «Я видел красивый дом из розового кирпича, в окнах его — герань, а на крыше — голуби», — они никак не могут представить себе этот дом. Им следует сказать: «Я видел дом за сто тысяч франков», — и тогда они восклицают: «Какая красота!»*

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





## • Особенности четвертого года жизни малыша •

### Я уже большой

На четвертом году жизни дети не так активно растут и набирают вес, как в первый год жизни. Однако они заметно меняются внешне. Исчезают пышные щечки, складки на ручках и ножках. Дети становятся похожими на маленьких взрослых.

Медицина как наука сообщает нам, что в трехлетнем возрасте **рост мальчиков** может составлять от 89 до 103 см, **девочек** — от 89 до 102 см. **Вес мальчиков** достигает от 12,5 до 17,3 кг, **девочек** — от 12 до 17 кг. К четырехлетнему возрасту эти параметры будут составлять у мальчиков: рост — 94–110 см, вес — 14–20 кг; у девочек: рост — 95–109 см; вес — 13,5–19,5 кг. Это показатели нижних и верхних границ условной нормы. Считают поводом для беспокойства, если ребенок не попадает в эти рамки. Но при этом следует учитывать и наследственность — рост и вес родителей, бабушек и дедушек. Также





некоторые дети развиваются абсолютно нормально, хотя и не соответствуют указанным нормам. Поэтому родителям надо не беспокоиться, а наблюдать за ребенком. Обычно серьезные отклонения не проявляются только одним фактором. Но если вы очень волнуетесь, посоветуйтесь с врачом.

В вопросах веса следует обратить внимание на двигательную активность ребенка. Если малыш, с вашей точки зрения (и особенно на взгляд бабушек), ест немного, но при этом быстро набирает вес, то, возможно, ему не хватает подвижности. Ему просто нужны активные прогулки на свежем воздухе с велосипедом, санками, роликами, турниками и лесенкой на площадке. Или, наоборот, маме кажется, что ребенок не доедает и выглядит слишком худым по сравнению с остальными ребятами. Но при этом малыш очень активный и развивается не хуже других. Отсюда следует вывод, что ребенку хватает той энергии, которую он получает.

**Одежда ребенка** должна быть комфортной и не затруднять движений. Выбирая ткань, из которой она сшита, обращайте внимание на качество окрашивания, удобство ухода. Считают, что лучше выбирать натуральные ткани. Но сейчас производят достаточно много качественной синтетики, которая быстрее сохнет, легче стирается, достаточно хорошо сохраняет тепло и в которой тело тоже дышит. Зимой, например, шерстяной свитер будет сохнуть дольше, чем флисовый. А вопрос частой стирки для мамы трех-, четырехлетнего ребенка





достаточно актуален. Нательное белье (майки, трусы, носки, колготы) должно быть из натуральных тканей. Желательно не «химических» ярких цветов. Синтетика не даст коже дышать и может вызывать раздражение или аллергическую реакцию.

В этом возрасте у ребенка уже будет формироваться эстетическое восприятие одежды и себя в ней. Девочки чаще смотрят на себя в зеркало. У малышей формируются первые предпочтения, и мама имеет дело с тем, что ребенок отказывается надевать ту или другую одежду, хотя год назад никак не противился маминому выбору. Трехлетний ребенок предпочитает определенный цвет или фасон одежды, он будет возмущаться, если ему будет неудобно в предложенной одежде. То же самое может касаться прически.

Не нужно конфликтовать с ребенком. Он взрослеет, постепенно у него формируется вкус. Если утром возникают подобные проблемы, попробуйте договариваться и готовить наряд с вечера. Предлагайте ребенку несколько вариантов (вот эта рубашка или эта футболка, это платье или юбка с кофтой). Так и ребенок удовлетворит свои предпочтения в одежде, и вы дадите ему право выбора.





Конечно, иногда малыш начинает привередничать. Например, зимой хочет пойти на улицу без шапки или летом обуть теплые сапоги. Терпеливо объясните ребенку, в чем он ошибается и к чему это может привести.

**Размер обуви** ребенка в этом возрасте может быть от 26 до 28, что соответствует 16,5–18 см. При этом не забывайте о наследственности. Обувь следует подбирать не много большего размера, приблизительно на 0,5–1,5 см в зависимости от сезона, чтобы ножка могла «дышать», не сдавливалась. Сдавливание стопы может в дальнейшем повлечь ее деформацию, нарушение кровообращения. Если обувь изготовлена неправильно, она ограничивает амортизационную функцию стопы. Неправильно подобранная обувь просто неудобна для ходьбы. Она будет натирать или болтаться на ноге, портить детскую походку.

Выбирая обувь, обращайте внимание на материал, из которого она изготовлена. Лучше выбирать натуральные материалы. Задник выбирайте жесткий, закрытый, чтобы фиксировать пятку в правильном положении. Обязательно наличие супинатора — небольшой подушечки, которая поддерживает свод стопы и не дает развиваться плоскостопию. Подошву рекомендуется выбирать гибкую в части носка и твердую — на пятке. Анатомический изгиб подошвы проходит у основания большого пальца.

Также обращайте внимание на запах. Резкий запах обуви свидетельствует о плохом качестве красителя,





резины, кожи, из которых она изготовлена. Обувь может быть токсичной для малыша, потому не экономьте. Выберите такую обувь, которая имеет сертификат качества.

## Зубы, зрение, слух

У трехлетних детей обычно 20 зубов — все молочные. На каждой челюсти располагается 4 резца (четыре центральных зуба), 2 клыка (третьи от центра) и 4 премоляра (четвертые и пятые от центра «жевательные» зубы). Такое количество зубов остается приблизительно до 6–7 лет, пока их не сменяют постоянные. К 5–6 годам появится первый моляр, который уже не является молочным и в дальнейшем меняться не будет. Между молочными зубами обычно есть промежутки, зубки не прилегают плотно друг к другу.

Очень часто уже в трехлетнем возрасте (а иногда и раньше) зубы начинают портиться. Говоря профессиональным языком, появляется кариес. Развивается он, к сожалению, достаточно быстро. К причинам возникновения относят и недостаточную гигиену полости рта, и увлечение сладким, и даже заболевания ОРВИ. Методов лечения тоже немало. Один из них — пломбирование зубов. Многие знают, что это неприятная процедура. Часто дети боятся, не дают лечить зубы, просто не открывают рот. Поэтому первый визит к стоматологу лучше устроить до того, как могут возникнуть проблемы





с зубами, которые требуют лечения. Таким образом, у вас и у малыша будет возможность познакомиться с врачом в спокойной обстановке. Регулярное посещение стоматолога (при отсутствии проблем — 1 раз в 4–6 месяцев) даст возможность наблюдать состояние зубов и полости рта, своевременно проводить лечение. Выполняя все рекомендации специалиста, вы минимизируете риск возникновения кариеса и других заболеваний полости рта в дальнейшем.

Конечно, надо следить и за питанием. Лучше дать малышу яблоко, чем несколько конфет. Без сладостей прожить очень сложно даже нам, взрослым, но употреблять их нужно умеренно.

Обычно в три года дети уже имеют развитое цветовое зрение. Когда они взрослеют, совершенствуется восприятие разных оттенков цвета. В 4 года или немного позже развивается максимальная острота зрения и считают, что зрительный аппарат ребенка подготовился к начальному чтению.

Глаза малышей очень чувствительны к влиянию неблагоприятных факторов внешней среды, вызывающих дефекты зрения. Поэтому следует контролировать время, проведенное около телевизора и компьютера.

После трех лет можно проверить остроту зрения с помощью офтальмологических таблиц с картинками. Если ребенок предрасположен к ухудшению зрения (есть проблемы со зрением у родственников), проверять его следует не реже, чем раз в год.







Слух ребенка в этом возрасте не отличается от слуха взрослого человека. Однако из-за особенностей строения уха ребенок в этом возрасте предрасположен к отитам.

## Двигательная активность

На четвертом году жизни двигательные навыки обогащаются и совершенствуются. Ребенок увереннее бегают, ускоряет и замедляет темп, может поймать мяч и удерживать равновесие, хорошо поднимается и спускается по ступенькам, ездит на трехколесном велосипеде. Малыш уже самостоятельно одевается и раздевается, умеет застегивать и расстегивать пуговицы, хотя это дается трудно. Он пытается надевать ботинки самостоятельно, и хотя шнурки еще не поддаются неумелым пальчикам, зато ботинки или сандалии на липучках крошке обуть вполне по силам. В три года ребенок достаточно неплохо ориентируется в пространстве и с легкостью находит нужный ему предмет или игрушку. У малыша достаточно хорошо развита зрительная координация. Он уже умеет работать с ножницами. Самостоятельно ест, пьет из чашки, разворачивает конфеты без маминой помощи (это быстро осваиваемый навык). К четырем годам ребенок умеет стоять





и скакать на одной ноге, прыгать в сторону, вперед и назад, маршировать в такт музыке, танцевать. Также в этот период четко формируется преобладание правой (левой) руки. Завязывание шнурков дается не всем детям в этом возрасте, но немало кто пытается овладеть этим навыком.

Начиная с трех лет, дети уже могут подпрыгивать на обеих ногах. Раньше эти прыжки осуществлялись с помощью поднятия ног по очереди.

Пристальное внимание надо уделять личной гигиене. Ребенку уже по силам самостоятельно умываться и чистить зубы. Обязательно надо приучать малыша мыть руки после посещения туалета и перед едой, после прогулки.

К трехлетнему возрасту дети обычно контролируют мускулатуру и мочевой пузырь достаточно уверенно, осознают связь между внутренними ощущениями и потребностью посетить туалет. Дети подражают взрослым, у них полностью может исчезнуть интерес к горшку и возникнуть желание ходить в туалет, как мама и папа. Чтобы поддержать стремление ребенка, приобретите специальное детское сиденье для унитаза. Если ребенок еще не достает до унитаза, подставьте маленькую лавку. Естественно, первое время помогайте малышу. Под вашим контролем и руководством ребенок быстрее освоит это умение.

Иногда все-таки могут случаться «аварии» — намокают штанишки. Не ругайте и не стыдите малыша. Ведь ребенок мог заиграться и не успеть добежать до горшка или туалета, перемерзнуть, выпить на ночь слишком





много жидкости и крепко заснуть. Со временем такие «аварии» будут случаться намного реже, а затем и вовсе исчезнут.

## Память, внимание, мышление

Память, внимание, мышление также развиваются и совершенствуются по мере взросления ребенка.

**Память** — это процесс восприятия новой информации и ее хранения.

### Виды памяти

- **Образная**  
Запоминание и воспроизведение образов предметов и явлений, их свойств. Бывает зрительная, слуховая, тактильная, обонятельная, вкусовая.
- **Эмоциональная**  
Впечатления от взаимодействия с окружающим миром. Способность запоминать и воспроизводить разные эмоции и чувства.
- **Двигательная (моторная)**  
Запоминание, хранение и воспроизведение движений. Является основной для формирования практических, трудовых навыков, ходьбы, письма и т. п.
- **Словесно-логическая**  
Запоминание и высказывание мыслей с помощью слов. Развивается по мере развития речи.

