

Советы родителям по воспитанию здорового ребёнка первых трёх лет жизни



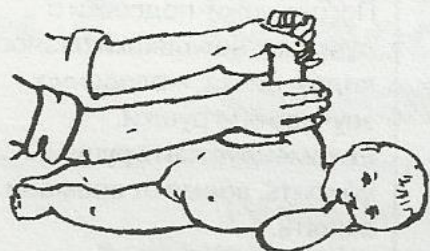
Первый год ...

От 0 до 3-х месяцев



Возраст	Показатели развития	Режим дня	Питание ребенка
1-й месяц	<ol style="list-style-type: none"> 1. Первая улыбка. 2. Фиксация взгляда на блестящих предметах и лице взрослого. 3. Попытка удержать головку, лежа на животе 	<p>Режим № 1 "а", или режим свободного вскармливания. Кормление "по требованию", не менее 10 раз в сутки. Приветствуются ночные кормления. Бодрствование после кормления до 1-1,5 ч. Сон после бодрствования до следующего кормления</p>	<p>Только грудное молоко. Допаивание водой, чаем, овощным отваром не допускается!</p>
2-й месяц	<ol style="list-style-type: none"> 1. Быстро отвечает улыбкой. 2. Зрительное и слуховое слежение. 3. Удерживает головку на 1-2 мин в вертикальном положении 	<p>Режим № 1 "а" возможен до 1,5 месяцев. Переход на режим № 1 - кормление ребенка через 3 ч - 7 раз. Часы кормлений: 6-9-12-15-18-21-24 ч. Ночной перерыв - 6 ч. Приветствуются ночные кормления. Бодрствование после кормления 1-1,5 ч</p>	<p>Грудное молоко (как 1-й месяц)</p>
3-й месяц	<ol style="list-style-type: none"> 1. "Комплекс оживления". 2. Слуховое и зрительное сосредоточение в вертикальном положении. 3. Случайно наталкивается на игрушку, висящую над грудью. 4. Хорошо удерживает головку, лежа на животе. 5. Есть упор ног. 6. Начало гуления 	<p>Режим № 1. В конце 3-го месяца возможен переход на режим № 2. см. Рекомендации для родителей ребенка первого года жизни (4-6 месяцев)</p>	<p>Грудное молоко (как 1-й, 2-й месяцы)</p>

Гимнастический комплекс упражнений для детей раннего возраста №1 (от 1,5 до 3 месяцев)



1. Поглаживающий массаж рук (4–6 раз).



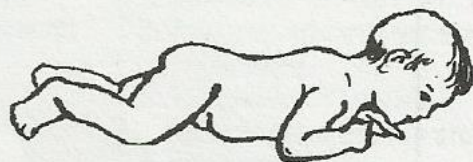
5. Массаж живота (6–8 раз).



2. Поглаживающий массаж ног (4–6 раз).



6. Массаж стоп и рефлексорные упражнения для стоп (3–4 раза).



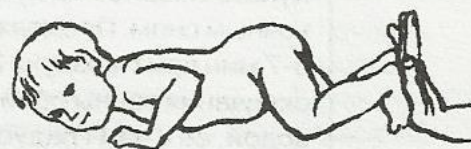
3. Выкладывание на живот.

7. Рефлексорное разгибание спины в положении на боку (1–2 раза в обе стороны).



4. Массаж спины (4–6 раз).

8. Выкладывание на живот (см. 3 упр.).



9. Рефлексорное ползание.

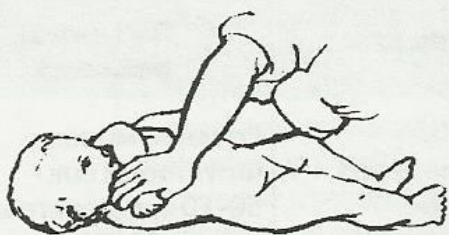
Общая продолжительность занятия – 5–6 минут.

Проводить спустя 30–40 минут после еды или за 20–30 минут до приема пищи.

4 – 6 месяцев

<p>4-й месяц</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Громко смеется.2. Захватывает подвешенную игрушку.3. Находит невидимый источник звука.4. Длительное гуление - "свирель".5. Узнает мать.6. Поворачивается со спины на живот	<p>Режим № 2. Кормление ребенка через 3,5 ч 6 раз в сутки. Ночной перерыв - 6,5 ч. Допускаются ночные кормления. Часы кормления: 6-9.30-13-16.30-20-23.30. Бодрствования после кормлений до 1,5-2 ч. Сон после бодрствования до следующего кормления</p>
<p>5-й месяц</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Отличает близких людей от чужих.2. Узнает голос матери, близкого человека, различает интонации и реагирует по-разному.3. Берет игрушку из рук взрослого и удерживает ее.4. Долго лежит на животе, подняв корпус и опираясь на ладони. Подолгу певуче гулит	<p>Режим № 2</p>
<p>6-й месяц</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Узнает свое имя.2. Подолгу занимается игрушкой.3. Переворачивается с живота на спину.4. Хорошо ест с ложки.5. Произносит слоги "ба", "ма" - начало лепета	<p>Режим № 2. Возможен переход на режим № 3. см. Рекомендации для родителей ребенка первого года жизни (7-9 месяцев)</p>

Гимнастический комплекс упражнений для детей раннего возраста № 2 (от 4 до 6 месяцев)

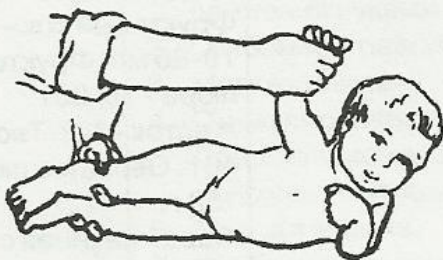


1. Охватывающие движения руками (скрещивание рук на груди и разведение их в сторону) (6–8 раз).

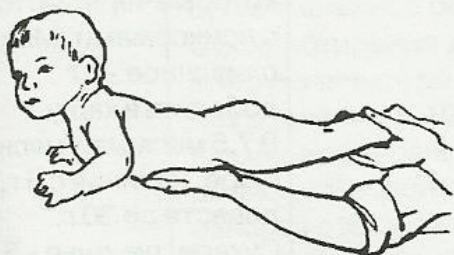
2. Массаж ног (см. 2 упр. компл. №1) (6–10 раз).



3. “Скользящие шаги”.



4. Рефлекторный поворот на живот при поддержке за правую руку (1–2 раза).



5. “Парение” на животе (1–2 раза).

6. Массаж спины (см. 4 упр. компл. № 1) (4–8 раз).

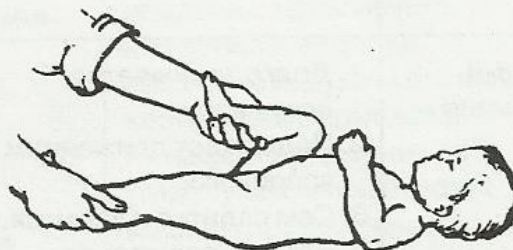
7. Массаж живота (см. 5 упр. компл. № 1) (6–10 раз).



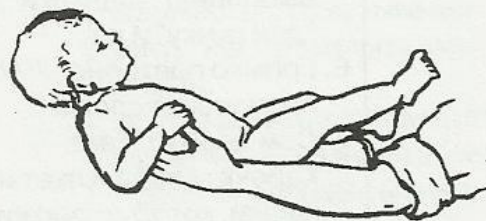
8. Приподнимание верхней части туловища из положения на спине.

9. Массаж и упражнения для стоп (см. 6 упр. компл. № 1) (1–6 раз).

10. Сгибание и разгибание рук (6–8 раз).



11. Сгибание и разгибание ног.



12. “Парение” на спине (1–2 раза).

13. Вибрационный массаж грудной клетки.

14. Поворот на живот при поддержке за левую руку (1–2 раза).



Питание ребёнка 4-6 месяцев

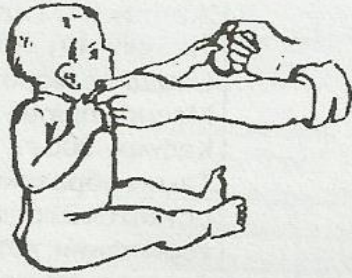
4 – й месяц	Грудное молоко
5 – й месяц	Грудное молоко + овощное пюре (начинаем с 30 г, в течение недели доводим до 150 г, вытесняя одно грудное кормление. <u>Прикорм даётся до кормления грудью</u> С 5,5 месяцев вводим фруктовое пюре (начиная с 1 чайной ложечки и доводим до 50г). Фруктовое пюре даётся после кормления через 30 – 40 минут, в первую половину дня.
6 – й месяц	Грудное молоко Овощное пюре 150 г Фруктовое пюре 50г Вводим безмолочную кашу (начиная с 50г, в течение 3-4 дней доводим до 150г),вытесняя при этом ещё одно грудное кормление



7 – 9 месяцев

Возраст	Показатели развития	Режим дня
<p><i>7-й месяц</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Хорошо ползает. 2. На вопрос "где?" - находит предмет в определенном месте. 3. Занимается игрушкой (стучит, размахивает, бросает). 4. Подолгу лепечет одни и те же слоги. 5. Пьет из чашки, которую держит взрослый 	<p>Режим № 3. Кормление через 4 ч 5 раз в сутки. Часы кормлений: 6-10-14-18-22 ч. Ночной перерыв - 8 ч. Допускаются ночные кормления. Бодрствование после кормления 2-2,5 ч. Все отрезки дневного сна желательно проводить на свежем воздухе</p>
<p><i>8-й месяц</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Долго занимается игрушками. 2. Подражает движениям взрослого. 3. Сам садится и ложится. 4. Встает, держась за барьер, переступает. 5. По просьбе взрослого выполняет "ладушки", "дай ручку" и др. 6. Громко повторно произносит слоги. 7. Сам держит и ест корочку хлеба и пьет из чашки, которую держит взрослый 	<p>Режим № 3</p>

Гимнастический комплекс упражнений для детей раннего возраста № 3 (от 6 до 10 месяцев)

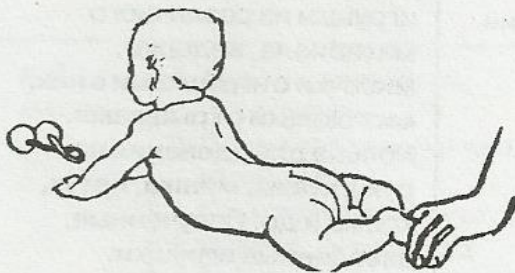


1. Охватывающие движения руками (с кольцами) или сгибание и разгибание рук (с кольцами). (Можно и без колец).

2. "Скользящие шаги" (сгибание и разгибание ног) (см. 3 упр. компл. № 2).

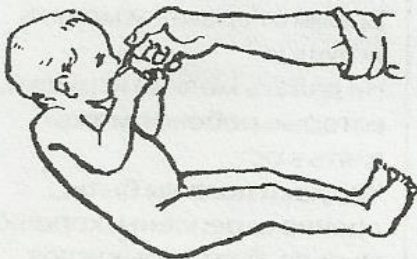
3. Поворот на живот вправо (см. 14 упр. компл. № 2).

4. Массаж спины (см. 4 упр. компл. № 1).

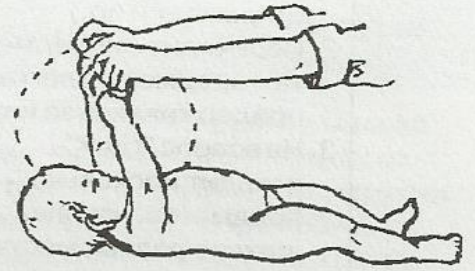


5. Стимулирование ползания.

6. Массаж живота (см. 5 упр. компл. № 1).



7. Присаживание, держась за кольца (1-2 раза).



8. Круговые движения руками (2-6 раз).



9. Поднятие выпрямленных ног (4-6 раз).



10. Напряженное выгибание.

11. Поворот на живот влево (см. 4 упр. компл. № 2).



12. Приподнимание туловища из положения на животе.

<p>9-й месяц</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Действует с предметами в зависимости от их свойств (катает, открывает и пр.). 2. Переходит от предмета к предмету, слегка придерживаясь за них. 3. На вопрос "где?" - находит несколько предметов, находящихся в разных местах. 4. Пьет из чашки, слегка придерживает ее руками. 5. Знает свое имя. 6. Повторяет слоги, которые есть в его лепете. 7. Первые проявления опрятности 	<p>Режим № 3</p>
----------------------	---	------------------

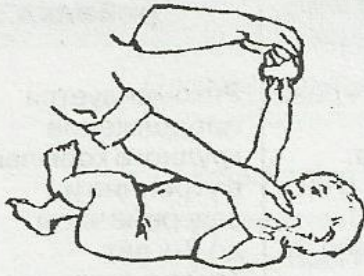
... для сохранения длительной выработки молока



10 – 12 месяце

Возраст	Показатели развития	Режим дня
<i>10-й месяц</i>	<ol style="list-style-type: none">1. Ходит при поддержке за обе руки.2. Влезает на невысокую поверхность и слезает с нее.3. Длительно занимается игрушками.4. Подражает взрослому, повторяя за ним новые слоги.5. По просьбе “дай” дает знакомые предметы	Режим № 4. Кормление через 4 ч 5 раз в сутки. Первое кормление ребенок получает не позднее, чем через 0,5 ч после пробуждения. Ночной перерыв 8 ч. Бодрствование между кормлениями 2,5–3,5 ч. Сон днем – 1,5–2,5 ч на свежем воздухе
<i>11 месяцев</i>	<ol style="list-style-type: none">1. Делает самостоятельные шаги.2. Стоит без опоры.3. Накладывает кубики, снимает и надевает кольца с большими отверстиями.4. Приносит игрушки.5. Произносит первые слова.6. Пьет из чашки	Режим № 4
<i>12 месяцев</i>	<ol style="list-style-type: none">1. Ходит самостоятельно, без опоры.2. Понимает названия предметов, действий.3. Выполняет поручения: “принеси”, “найди”, “отдай”.4. Сам играет.5. Увеличивается запас слов	Режим № 4

Гимнастический комплекс упражнений для детей раннего возраста № 4 (от 10 месяцев до 1 года 2 месяцев)

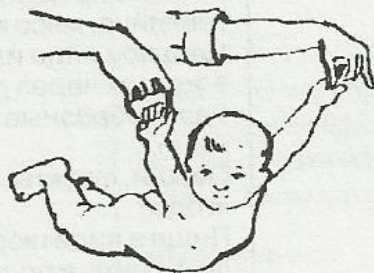


1. Сгибание и разгибание рук.

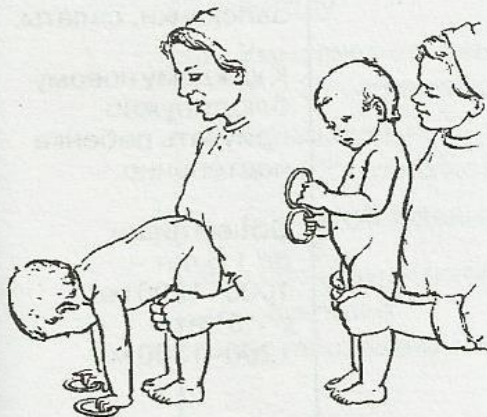


2. "Скользящие шаги".

3. Поворот со спины на живот в обе стороны (см. 4 и 14 упр. компл. № 2).



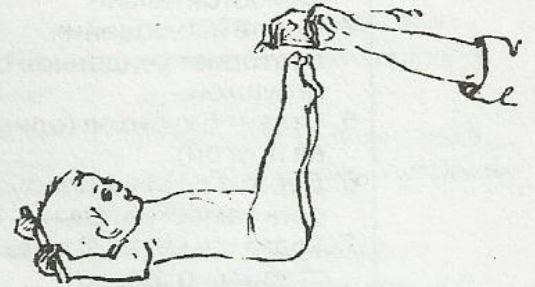
4. Приподнимание тела из положения на животе (1–2 раза).



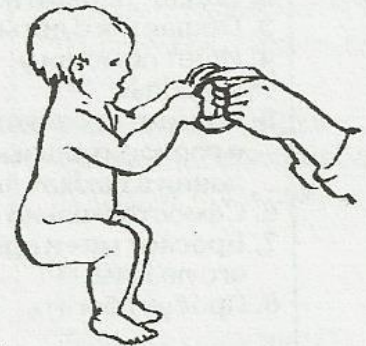
5. Наклоны и выпрямление туловища (2–3 раза).

6. Массаж спины (см. 4 упр. компл. № 1).

7. Массаж живота (см. 5 упр. компл. № 1).



8. Доставание палочки прямыми ногами (2–3 раза).



9. Присаживание, держась за кольца (2–3 раза).

10. Напряженное выгибание на коленях взрослого.



Питание ребёнка 10 – 12 месяцев

Грудное кормление до 2-х лет.

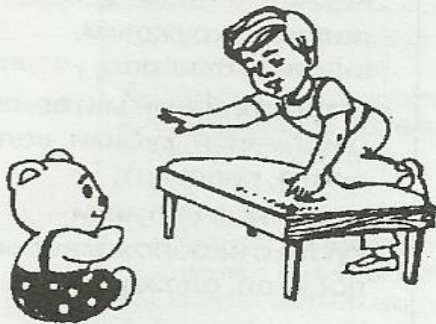
10-ый месяц	Молочная каша 150 – 180г Овощное пюре 150 – 180г
11 месяцев	Мясной фарш 50г Желток ½
12 месяцев	Растительное масло – 6г Сливочное масло – 6г Печенье – 6г Овощной суп с 11 месяцев – 30мл Рыба – 30-40г один раз в неделю

Второй год жизни...



Рекомендации для родителей ребенка 2-го года жизни (1–2 года)

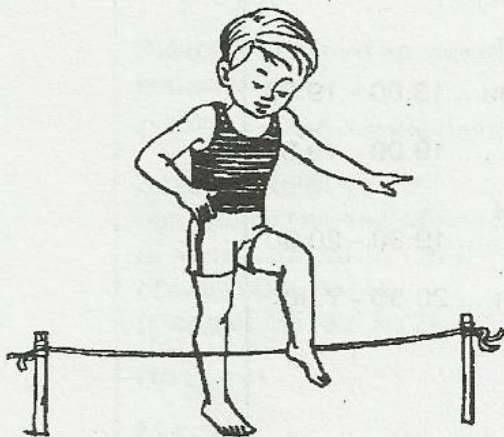
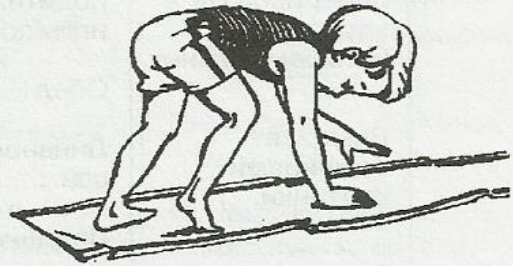
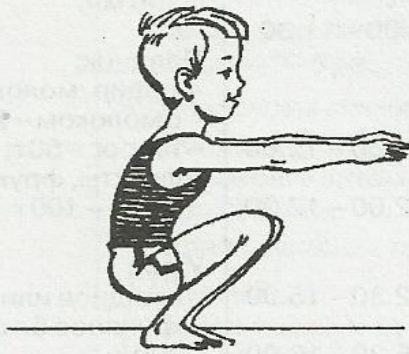
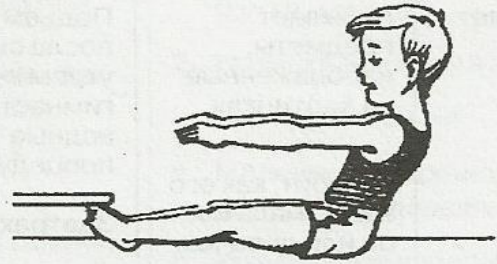
Возраст	Показатели развития	Режим дня	Питание ребенка
1 год - 1 год 6 месяцев	<ol style="list-style-type: none"> 1. Произносит 20 и более слов, стремится связать 2 слова в предложение. 2. Выполняет 2 поручения. 3. Хочет сделать все самостоятельно. 4. После наблюдения повторяет увиденное с игрушкой. 5. Ставит 5 кубиков (один на другой). 6. Держит ложку и пробует есть самостоятельно. 7. Ходит сам (к 1 г. 6 мес. – стабильно, редко падая) 	<p>Прием пищи 4 раза через 4–4,5 ч.</p> <p>2 дневных сна: первый – 2–1,5 ч; второй – 1,5–1 ч.</p> <p>Продолжительность каждого бодрствования 3–4 ч.</p> <p>Дневной сон проводится на воздухе или в комнате с открытым окном</p>	<p>Рекомендуется продолжение грудного кормления в утренние и вечерние часы до 2-х лет. Тогда в суточном меню ребенка должен учитываться объем грудного кормления. Остальной рацион должен соответствовать возрастному.</p>
1 год 6 месяцев - 2 года	<ol style="list-style-type: none"> 1. Называет 5 изображений на рисунке. 2. Задает первые вопросы. 3. Общается с детьми. 4. Ищет помощи у взрослых. 5. Черкает вертикальные и горизонтальные линии в рамках листа. 6. Самостоятельно ест. 7. Бросает мяч и пробует его ловить. 8. Пробует бегать 	<p>Прием пищи 4 раза в сутки.</p> <p>1 дневной сон 3,5–3 ч на воздухе.</p> <p>Продолжительность бодрствования 5–5,5 ч.</p> <p>Ночной сон 10,5–11 ч</p>	<p>Молоко и молочные продукты – 500–600 мл, в т. ч. 50 г творога, ежедневно. Творог, сметану, сливки можно давать через 1–2 дня.</p> <p>Мясные продукты: говядина, мясо кур. Цельное яйцо или 1 желток через день.</p> <p>Разнообразные каши.</p> <p>Овощи, фрукты, ягоды.</p> <p>Пища в виде пюре до 1,5 лет, а после – более плотная – каши, тушеные овощи, котлеты, запеканки, салаты.</p> <p>К каждому новому блюду нужно приучать ребенка постепенно.</p> <p>Объем пищи до 1,5 лет – 1000–1200 мл, с 1,5 лет – 1200–1300 мл</p>





Рекомендации для родителей ребенка 3-го года жизни (2-3 года)

Возраст	Показатели развития	Режим дня	Питание ребенка
2 - 3 года	<ol style="list-style-type: none"> 1. Задает различные вопросы. 2. Может связно рассказывать. 3. Умеет чертить кривую, замкнутую линию; рисует - шары, яблоко и другие предметы. 4. Сам раздевается и одевается, расстегивает 3 пуговицы. 5. Хорошо бегает. 6. Сам поднимается и спускается по ступеням, без опоры. 7. Ставит 10 кубиков друг на друга. 8. Чередующимся шагом перешагивает через несколько препятствий высотой 10-15 см, находящихся на полу (палка, кубики - через 20 см). 9. Игра - действует взаимосвязанно, последовательно (кормит куклу, укладывает спать, гуляет) - 2-3 действия. Исполняет роль, говоря: "Я - мама", "Я - доктор". 10. За столом пользуется салфеткой. 11. Называет четыре основных цвета (красный, синий, желтый, зеленый) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прием пищи 4 раза с интервалом 3,5-4,5 ч. 2. Один дневной сон - 2,5-2 ч. <p style="text-align: center;">Бодрствование - 5,5-6,5 ч</p>	<p>Пища ребенка должна быть разнообразной, вкусно приготовленной, иметь приятный вид и запах.</p> <p>К новому блюду приучать ребенка нужно постепенно.</p> <p>Нельзя его заставлять есть насильно.</p> <p>В рацион входят молоко, молочные продукты, мясо, рыба, яйца, хлеб, разнообразные крупы, овощи, ягоды, фрукты.</p> <p>Для улучшения вкуса следует добавлять укроп, петрушку, лук, щавель, чеснок, ревеня.</p> <p>Общий объем пищи - 1200-1500 г</p>





Главная задача родителей: правильно организовать
жизнь ребёнка –

- Режим дня

- режим питания

- время прогулок и занятий....

А самое главное, чтобы родители не забыли
«вписать» в расписание ребёнка себя: свою любовь и
внимание, заботу и ласку без которых нельзя
воспитать здорового ребёнка.

Подготовила
медицинская сестра КЗР
Яковлева Т.В.