

## Консультация для родителей «Особенности развития ребенка от 0 до 1 года»



Вашему ребенку исполнился год, поздравляем! Закончился длительный период младенчества, рядом с вами теперь не беспомощный грудничок, а самостоятельная личность со своим характером, желаниями и привычками.

### Физиология годовалого ребенка

Обычно, к году у ребенка уже есть двенадцать зубов. Если их больше или меньше двенадцати – не стоит паниковать раньше времени. Убедитесь, что ваш малыш получает достаточно кальция, фосфора и витамина D.

В годовалом возрасте ребенка часть мам, которые еще продолжают кормить грудью, начинает задумываться о том, чтобы **завершить грудное вскармливание**: детский организм достаточно окреп, чтобы получать все необходимые питательные вещества из взрослой пищи.

В возрасте около 1 года сокращается время, необходимое малышу для сна. Многие переходят на одноразовый дневной отдых.

### Психология ребенка в один год

Годовалый возраст – это время активного психологического развития и все возрастающего стремления к познанию и исследованию, а также время первых психологических кризисов. Малыш начинает осознавать себя отдельным от мамы существом, открывает для себя **собственное «я»**. Кроме того, психологически он уже знает и понимает больше, чем может физически.

Иногда освоение какого-то нового навыка приводит не к радости, а к сбоям в поведении. Ребенок может стать раздражительным и капризным. Иногда даже может закатывать истерики. Детские психологи утверждают, что на этом этапе истерики позволительны, и единственный способ помочь ребенку успокоиться – это добрые слова, ласка и нежность.

### Навыки и умения в один год:

- вставать и немного ходить самостоятельно;
- бегать, держа за руку взрослого;
- произносить отдельные простые слова;
- самостоятельно пить из чашки и есть ложкой;
- проситься на горшок;
- называть членов семьи и других хорошо знакомых людей по имени;
- играть в простые сюжетные игры, использовать предметы по назначению.

Родителям следует обратить внимание на кризис одного года, который связан с тем, что ребенок начал говорить. Если организм младенца регулировался собственными биоритмами, то теперь главной становится языковая система, то, что велят взрослые.

Это важно!

### **Советы родителям годовалого ребенка**

Примерно в возрасте года начинается, собственно, процесс воспитания. Не ленитесь объяснять ребенку, почему вы настаиваете на своем. И если уж запрещаете что-то делать, так запрещайте это всегда, без исключений, а не только в том случае, если у вас плохое настроение.

Начиная с года, можно менять **режим дня малыша**, но надо помнить, что в этом возрасте дети очень активны, однако сил у них еще не так много, поэтому от игр и передвижений они достаточно быстро устают. В детской обязательно должен быть свежий воздух, а гулять с малышом надо два раза в день по полтора-два часа, давая ему возможность потопать по лужам.

### **Двигательное развитие ребенка в год**

Ребенок свободно передвигается по дому, забирается на лестницу – родители могут показать ему, как спускаться оттуда. В ванной малыш, брызгаясь, с удовольствием бьет по воде руками и ногами, опускает голову под воду, плавает. Еще ребенок любит низко наклониться, упереться головой в пол и смотреть, как реагируют на это окружающие, а если рядом с ним кто-то танцует или **делает зарядку**, малыш будет пробовать подражать ему.

### **Чему можно научить ребенка в год**

Считать ребенок, конечно, еще не умеет, но слово «два» может запомнить. Если вы разложите на полу разные парные вещи – варежки, носки, туфли – и будете их собирать, приговаривая: «два носочка», «две варежки», он вскоре поймет, о чем идет речь, и тоже будет **складывать пары** по вашей просьбе.

Предлагайте ребенку подражать вам – ему это очень нравится. Можно научить ребенка махать вам на прощанье, а также здороваться за руку при встрече; показывать один пальчик в ответ на вопрос «Сколько тебе годиков?», показывать жестами, когда ребенку хочется кушать или спать.

### **Как развивается речь ребенка в год**

У годовалых детей неодинаковый запас слов – у кого-то два-три, у кого-то он доходит и до двадцати. Чтобы **развить понимание речи**, используйте два способа – неожиданное появление новой игрушки и немедленное ее название: «А вот слоник!», и обогащение опыта малыша: когда он видит, например, во время прогулки новый предмет, животное или человека, называйте его. Но помните при этом, что ребенок может устать от большого количества новых впечатлений.

Педагог-психолог: Черноусова Н.В.