

Зміст

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





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





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





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



3.4
РОКИ

АННА ГРЕСЬ

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

- Навчаємо спілкуватися
- Розвиваємо здорову самооцінку і впевненість у собі
- Допомагаємо дитині стати сміливою
- Розвиваємо уяву



Харків
2018

ВВІЧЛИВІ СЛОВА



Разом з кошеням Пушком і його друзями вивчи ввічливі слова, які допомагають познайомитися і подружитися.

Здрастуй!

Привіт!

Як тебе звуть?

Нумо грати разом!

Я радий тебе бачити.

Як твої справи?

Нотатки для дорослих

Не слід просто заучувати ввічливі фрази. Набагато цікавіше разом з іграшками розіграти ситуації зустрічі, знайомства. Це можуть бути ігри «Йдемо на гостину» або «Нові друзі», коли малюкові треба буде включити такі фрази в ігровий діалог.

ЯК ТЕТЯНКА ЗРОЗУМІЛА, ЩО ВОНА СКРИВДИЛА ЛЮСЮ

- Пограймо в магазин, — запропонувала білочка лисичці.
- Ні, краще в перукарню. Якщо не хочеш, я взагалі з тобою не гратиму! — образилася Тетянка і пішла.
- Шкода, що ми так і не пограли, — подумала лисичка. — Треба повернутися до Люсі і попросити пробачення.
- Допоможи лисичці знайти білочку. Де ж вона сховалася?



Нотатки для дорослих

Важливо навчати малюка в ситуації конфлікту вміти піти назустріч і визнати свою неправоту.

ЯК ПОМИРИТИСЯ?

Посварилися якось лисичка Тетянка і вовченя Сеня. Цілих три дні не розмовляють. Вирішив Пушок їх помирити.

- Через що ви посварилися? — запитує.
- Та ми вже не пам'ятаємо, — говорять лисичка і вовченя.
- Тоді вивчіть мирилку й поміряться, — порадив Пушок.
- Вивчи мирилку й ти.

Мирилка летіла,
На плече сіла,
Сказала тихенько:
— Миріться швиденько!



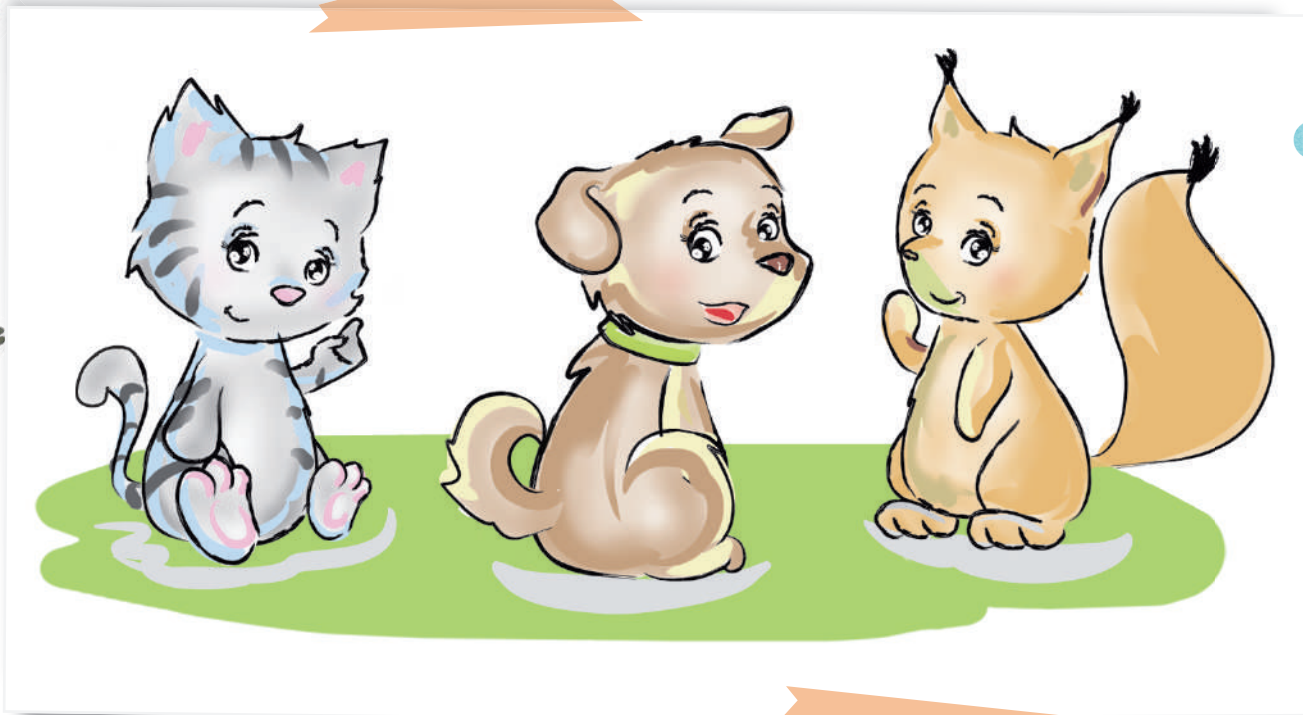
Нотатки для дорослих

Маленькі діти не сваряться надовго. Однак зробити перший крок їм дуже непросто. Ось такі віршики-мирилки допомагають помиритися без особливих зусиль.

РОЗВИВАЄМО ЗДОРОВУ САМООЦІНКУ І ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ

ОСОБЛИВІ ПРИКМЕТИ

- Виявляється, у мене є особлива прикмета! — гордовито говорить кошеня Пушок.
- А що це означає? — запитало цуценя Дружок.
- У мене одне вухо біле, ось. Мама говорить, що оскільки в інших такого немає, то це моя особлива прикмета.
- А в мене теж є особлива прикмета. У мене хвостик кільцем.
- А моя особлива прикмета — китиця на хвосту, — говорить білочка Люся.
- Чи маєш ти особливі прикмети? Поглянь на себе в дзеркало або розглянь свої фотографії. Які особливі прикмети тобі вдалося знайти?

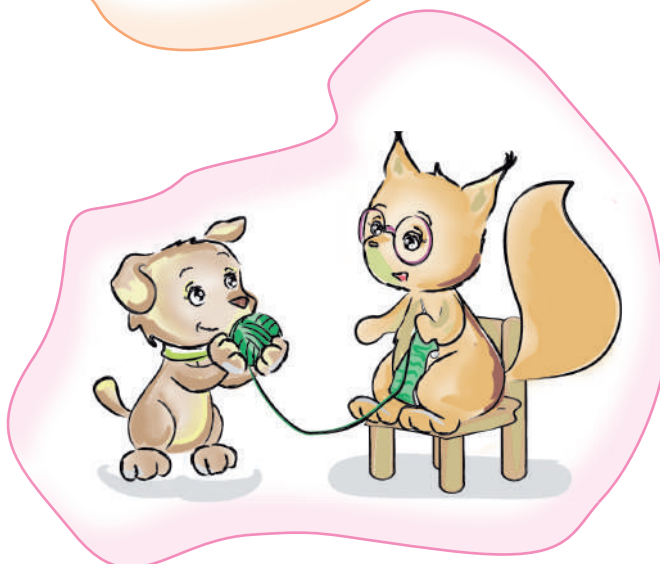


Нотатки для дорослих

Дослідження свого зображення є дуже корисним для підвищення самооцінки. Усвідомлення того, що в дитини є особливі, тільки її особисті прикмети, допомагає їй зрозуміти власну унікальність, несхожість на інших.

ДОБРІ СПРАВИ

- Моя мама говорить, що треба робити добрі справи, — поділилася лисичка.
- А які це справи? — запитує зайченя Антошка.
- Наприклад, зробити годівницю для птахів або поступитися місцем в автобусі.
- А я полагодив іграшку для меншої сестрички — це теж добра справа?
- Звичайно! Ти молодець!
- Розглянь малюнки і розкажи, які добрі справи зробили звірята. А які добрі справи робиш ти?



Нотатки для дорослих

Обговоріть з малюком, які справи можна вважати добрими. Можете разом скласти список посильних дитині добрих справ і допомогти малюкові їх виконувати. Не забувайте хвалити!

ЗАБАВНІ ХМАРИ

Одного разу їжачок Дмитрик сидів на березі річки і спостерігав, як небом плывуть хмарки.

— Ось хмаринка, схожа на кораблик. А ось ця хмаринка схожа на кумедне цуценя, яке скаче небом, — міркував їжачок.

- Як ти вважаєш, на що або на кого схожі хмаринки на малюнку?



Нотатки для дорослих

Це завдання можна виконувати на вулиці. Розглядайте справжні хмарки, намагаючись побачити в них знайомі контури. Запропонуйте малюкові замалювати ті хмаринки, які він нещодавно бачив на прогулянці.

Миємо посуд



Привіт!
Я – єнот Руру.
Нумо разом
мити посуд!



1.

Надягни фартух,
щоб не забризкати одяг.



2.

Позакочуй рукави,
щоб не намочити їх.



3.

Прибери залишки їжі
з посуду.



4.

Налий мийний засіб
на губку.



5.

Мий посуд губкою
з мильною піною.



6.

Змий мийний засіб
теплою водою.



7.

Перевір, щоб на посуді
не залишилося піни.



8.

Постав посуд у сушарку.



9.

Витри руки і зніми фартух.

Коментар для дорослих

Миємо посуд

Деякі діти залюбки допомагають дорослим мити чашки і радо плескаються у воді, створюють бульбашки і радісно регочуть. Інших треба вмовляти помити руки, що вже говорити про посуд. І в першому разі, і в другому стануть у пригоді веселі пісні. Складіть разом збірку улюблених вами і вашими дітьми пісень. Таких, під які хочеться пританцювувати, сміятися, які малюки співають із задоволенням. Тоді миття посуду перетвориться на веселе свято.

Звичайно, не варто пропонувати дитині помити гору посуду. Згадайте, які емоції виникають у вас, коли ви бачите мийку, наповнену брудним посудом. Тому спершу доручіть дитині вимити чашки. Це цілком під силу навіть трирічному малюкові. Потім поступово давайте тарілочки, виделки, ложки. Головне — щоб це була радісна гра, а не трудова повинність.

Звісно, ви помічали, що дитина вловлює ваш настрій, ваші звички, ваші слова і навіть інтонації. Тому, якщо ви не любите мити посуд і ваш похід на кухню супроводжується словами: «Знову повну мийку посуду залишили!», то й дитина ставитиметься до цієї справи, як до чогось страшного і подібного до покарання.

Навіщо мити посуд? Це питання дитина обов'язково поставить! Чистий посуд — це гордість кожної господарки. Покажіть дитині, як красиво, коли посуд стоїть чистий, блискучий. Якщо гості заходять на кухню і бачать брудний посуд, то відразу думають, що тут живуть нечепури. А з чашок з нальотом пити просто неприємно.

Здоров'я теж залежить від чистоти посуду. Розкажіть дитині, що залишки їжі на немитих тарілках псуватимуться і перетворюватимуться на шкідливі бактерії. Тоді з такої тарілочки їсти вже буде не можна.

Пам'ятайте, що дитину обов'язково треба хвалити за її допомогу. Та чи знаєте ви, що хлопчиків і дівчаток треба хвалити по-різному? Психологи зазначають, що дівчатка добре сприймають похвалу за свої природні риси: «Ти моя помічниця!», «Яка ти добра господиня!», «Ти моя фея!». Так ви підкреслюєте важливі риси, які хотіли б виховати в ній. А ось хлопчиків треба хвалити за дії, які вони виконують: «Як здорово ти помив посуд — він аж блищить!», «Ти чудово очистив чашку від нальоту!», «Тарілочки стоять дуже акуратно! Хто ж їх так поставив? То це ти!».

Перетворімо цю важливу і потрібну справу на гру! А допоможе дитині в цьому єнот Руру. Добрий і терплячий «полоскун» точно знає, як правильно і швидко помити посуд. Запропонуйте дитині повторювати дії за новим другом — єнотом Руру.

ЧИСТИМО ЗУБИ



Привіт!
Я – дракоша Гоша.
Нумо разом
чистити зуби!



1.

Відкрий тюбик зубної пасти. Поклади ковпачок біля крана.



2.

Відкрий кран. Намочи водою зубну щітку. Обов'язково закрій кран, тому що воду слід берегти!



3.

Видави на щітку пасту розміром з горошину.

4.



Чисти зовнішню поверхню зубів дрібними коловими рухами — від останнього зубика до переднього. Спочатку верхні зубки, потім нижні: справа, зліва, спереду. Старайся, щоб якомога більше щетин зубної щітки торкалося зубів.

5.



Так само почисти внутрішню поверхню всіх зубів: спочатку нижніх, потім верхніх, справа і зліва — дрібними коловими рухами, неначе малюєш кружечки. Передні зубки зсередини почисти здіймаючими рухами від ясен до краю зуба.

6.



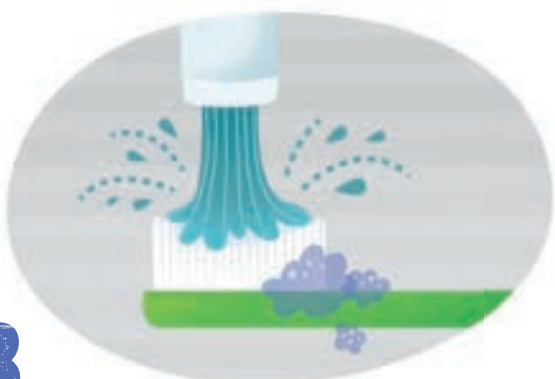
Ретельно почисти жувальні поверхні верхніх і нижніх бічних зубів.

7.



Зубною щіткою без пасти почисти язик зсередини назовні кілька разів.

8.



Відкрий кран. Промий щітку під струменем води.

9.



Набери в стаканчик води. Прополощи ротик.

10.



Постав зубну щітку в стаканчик. Закрий зубну пасту і постав у стаканчик.

ЧИСТИТИ ЗУБИ СЛІД ПРОТЯГОМ НЕ МЕНШ НІЖ 3 ХВИЛИНИ

Коментар для дорослих

ЧИСТИМО ЗУБИ

Пам'ятаєте, що ви робили в дитинстві, чистивши зуби? Точно! 99 % дітей дуже люблять їсти зубну пасту! І ті самі 99 % не бачать нічого цікавого в тому, щоб зуби просто чистити. Це ж нудно!

Запитайте малюка і пофантазуйте разом, навіщо потрібні зуби тваринам: вовкові, зайцеві, які зуби в бобра і що він ними робить, які зуби у дракона.

Запитайте в дитини, навіщо їй потрібні зубки. Приймайте будь-які варіанти: комусь потрібні зубки, щоб кусатися або посміхатися, комусь — щоб пережовувати їжу, а є діти, для яких це можливість голосно клацати зубами і лякати меншу сестричку.

Не забувайте про те, що малюки обожають копіювати дорослих, тому покажіть приклад. Якщо дитина щодня бачить, що мама і тато чистять зуби, рано чи пізно вона обов'язково захоче повторити це! Можна залучати до чищення зубів іграшки: нехай малюк дивиться, як іграшки (наприклад, улюблені котик і собачка) чистять зуби одне одному. Спочатку за допомогою ваших рук, а потім поступово перейшовши в руки дитини. Наступний етап: по черзі іграшки чистять зубки дитині, а вона — їм. Помалу так перейдете і до реального чищення дитиною перед глядачами-іграшками.

Пам'ятайте, що примушувати робити щось означає відхотити щось робити. Як би погано в дитини не виходило, ніколи не сваріть її, якщо вона старалася. Чищення не повинне асоціюватися з невдоволенням батьків, інакше це викличе цілковиту відмову від спроб. Якщо ви правша, спробуйте почистити зуби самому собі лівою рукою — так буде простіше зрозуміти, з чим стикається дитина. Дрібна моторика в такому віці ще погано розвинена, тож зважайте на це. Підберіть пісеньку, яка дитині подобається і триває приблизно три хвилини.

Вибирати зубну пасту і щітку треба обов'язково разом з малюком.

Дитячі зубні пасти зараз у великому асортименті: полуничні, вишневі, карамелеві на смак. Ними приємно чистити зуби, та й просто їсти! Нехай малюк вибере собі пасту до смаку.

Зубні щітки теж бувають різні. І хоча всі дитячі щітки м'які, не кожна сподобається дитині. Щітки-ведмедики, щітки-зайчики, щітки-динозаврики — на будь-який смак і колір. Залишилося тільки знайти відповідну, а краще — не одну, а декілька.

Якщо ви скиляєтесь до того, щоб дитина максимально почистила зуби і мінімально наїлася пасти, запропонуйте їй робити це разом з дракошою Гошею.

Найголовніше — чистити зуби завжди слід в ігровій формі, а не перетворювати це на обов'язок.

