

# **Ребенку 2-3 года**

## **Рекомендации для родителей**



**Отделение медицинской профилактики  
ГАУЗ СО ДГБ №8  
Кабинет воспитания здорового ребенка  
Новикова Наталья Юрьевна**

# Показатели развития

- Задает различные вопросы.
- Может связно рассказывать.
- Умеет чертить кривую, замкнутую линию; рисует - шары, яблоко и другие предметы.
- Сам раздевается, одевается, расстегивает 3 пуговицы.
- Хорошо бегает.
- Сам поднимается и спускается по ступеням, без опоры.
- Ставит 10 кубиков друг на друга.
- Чередующимся шагом перешагивает через несколько препятствий высотой 10-15 см, находящихся на полу (палка, кубики - через 20 см).
- Игра-действие взаимосвязано, последовательно (кормит куклу, укладывает спать, гуляет) - 2-3 действия. Исполняет роль, говоря: “Я - мама”, “Я-доктор”.
- За столом пользуется салфеткой.
- Называет четыре основных цвета (красный, синий, желтый, зеленый)



# Режим дня

- Прием пищи 4 раза с интервалом 3,5-4,5ч.
- Один дневной сон - 2,5-2 ч.
- Бодрствование - 5,5-6,5ч



# Игрушки

- Для сюжетных игр нужны разнообразные куклы, мишки, зайцы, мебель, посуда, “докторский” и “парикмахерский” наборы.
- Для восприятия формы, цвета, величины - разнообразные пирамиды, матрешки, складные игрушки, состоящие из 8-12 частей, мозаика, лото.
- Книги, сюжетные картинки "Репка", “Теремок”, “Колобок”.
- Для рисования, лепки - карандаши, краски, пластилин.
- Рисовать и лепить ребенок должен за столом. Необходимо научить ребенка правильно держать карандаш, кисть; раскатывать палочки, делать шарики из пластилина.
- Общение с родителями - совместные игры: до 2,5 лет игра отображает действия взрослых, после - появляются игры с выполнением какой-либо роли.
- К 3-м годам дети проявляют большой интерес к окружающему



# Закаливание

- Занятия проводятся ежедневно или через день, через 30-40 мин после завтрака или после дневного сна, в комнате при открытой форточке зимой, при открытом окне - летом. Одежда - майка и трусы.
- Комплекс упражнений проводится босиком на коврик.
- 1. Ходьба по дорожке шириной 10-15 см ил и вдоль веревки, палочки.
- 2. Стоя на полу, не сгибая колен, достать лежащие предметы.
- 3. Перешагивать через кубики, карандаш на расстоянии 20-30 см.
- 4. Пролезать под стульчик, скамейку, веревку, палку, в обруч, прогнув спину.
- 5. Поднимать пальцами ног лежащий на полу карандаш.
- 6. Лежа, поднять голову и посмотреть на игрушку, приподнятую на расстоянии 20-70 см.
- 7. Дыхательные упражнения - использовать надувные игрушки, шары.
- Прогулка в любую погоду 2 раза в день.
- Воздушные ванны во время гимнастики при  $t$  воздуха  $20^{\circ}$ , которая постепенно снижается до  $16^{\circ}$ .
- Умывание прохладной водой -  $26-16^{\circ}$ .
- Обтирания, обливания ( $t$  воды  $36-35^{\circ}$ , постепенно снижается до  $28^{\circ}$ ).
- Обливания ног водой  $t$   $32-28^{\circ}$ .
- Контрастные обливания ног при  $t$  воды  $36-28-36^{\circ}$ .
- Солнечные ванны 5-20 мин.



# Осмотры и исследования

- Педиатр
- Детский стоматолог
- Психиатр детский
- **Вакцинация**
- Туберкулинодиагностика



# Питание ребенка

- Пища ребенка должна быть разнообразной, вкусно приготовленной, иметь приятный вид и запах.
- К новому блюду приучать ребенка нужно постепенно.
- Нельзя его заставлять есть насильно.
- В рацион входят молоко, молочные продукты, мясо, рыба, яйца, хлеб, разнообразные крупы, овощи, ягоды, фрукты.
- Для улучшения вкуса следует добавлять укроп, петрушку, лук, щавель, чеснок, ревеня.
- Общий объем пищи - 1200-1500 г



# Примерное меню ребенка

- **8.00 Завтрак:**
  - каша 200,0, 1.2 яйца. Бутерброд с маслом и сыром 1шт., молоко или чай с молоком 100 мл.
- **10.00 Второй завтрак:**
  - Сок или фрукты 100 мл
- **12.00 Обед:**
  - Салат 40,0, суп 100мл., котлета 80,0, овощной гарнир 90,0
  - Компот 100мл
- **16.00 Полдник:**
  - Кефир (молоко или йогурт) 200мл
  - Творог в виде запеканки или сырников (пирожки)100,0
  - Фрукты 100,0
- **20.00 Ужин:**
  - Овощное блюдо или каша 200,0
  - Кефир (молоко или йогурт) 150, 0

