**Тело малыша: новые этапы развития**

В 2 года ребенок становится взрослее, он меньше спит, умеет сосредотачиваться на одном занятии, палитра его эмоций становится богаче.

* Работа его сердца и сосудов стабилизируется, сердце бьется медленнее — до 115 – 120 ударов в минуту, снижается давление. В отличие от первого года жизни, сейчас мозг лучше снабжается кровью за счет вертикального положения тела, что дает мощный толчок для развития познавательных способностей.
* Кишечник работает эффективнее, увеличивается объем желудка. К 2 годам у ребенка обычно вырастают все 20 молочных зубов.
* Кости становятся крепче, движения — более скоординированными, точными, уверенными. Однако малыш еще быстро утомляется, ему нужна смена видов активности. Но от отсутствия движений он устает не меньше, чем от самих движений.
* Кора головного мозга совершенствуется, память развивается, повышается выносливость нервной системы. Ребенок дольше обходится без сна, улучшается способность концентрироваться на одном занятии (до 10 – 15 минут в 2 года и 20 – 30 минут в 3 года); малыш постепенно учится регулировать свои импульсы и желания, а эмоции становятся более разнообразными.
* Увеличивается объем мочевого пузыря (к концу 3-го года жизни — почти в 4 раза), и поэтому ребенок реже ходит в туалет. К 2 годам навык ходить на горшок обычно уже хорошо отработан, хотя могут случаться сбои, особенно при стрессе. К 3 годам малыши уже сами могут своевременно отреагировать на переполнение мочевого пузыря.

**Физическое развитие: крупная и мелкая моторика**

От 2 до 3 лет ребенок закрепляет двигательные навыки, с которыми он знакомился постепенно с того момента, как пошел. Теперь он оттачивает свое [мастерство управления телом и конечностями](https://yandex.ru/turbo/agulife.ru/s/calendopedia/expert_opinion/luchshiy-sport-dlya-zdorovya-malysha-ot-2-do-3-let?parent-reqid=1615786304993274-1589035628729650640300277-prestable-app-host-sas-web-yp-104&utm_source=turbo_turbo), развивает ловкость, повышает скорость и точность выполнения движений.



**Крупномоторные навыки**

* Ребенок хорошо ходит, бегает, прыгает на двух ногах, приседает и сидит на корточках, кувыркается, поднимается и ходит на цыпочках, перешагивает через препятствия и проползает под ними, уверенно спрыгивает с небольшой высоты, залезает на шведскую стенку, недолго балансирует и прыгает на одной ноге, может пройти по наклонной доске, стоя подбирает предметы, поднимается, не теряя равновесия, вверх по лестнице чередующимися шагами, в 2 года самостоятельно преодолевает лестничные спуски и подъемы, к 3 годам — не держась за перила, танцует, хорошо повторяя движения и чувствуя ритм.
* Ловит мяч двумя руками, при броске попадает в цель (кольцо, корзина), перебрасывает его через препятствия, бьет ногой по мячу, не теряя равновесия, осваивает трехколесный велосипед, самокат, приобретает первые навыки плавания, катания на коньках и лыжах.
* Выполняет одновременно несколько действий: поет, хлопает в ладоши, кружится, пританцовывает.

**Мелкомоторные навыки**

* Ребенок хорошо оперирует маленькими и тонкими предметами: умеет держать карандаш, ручку, фломастер пятью или четырьмя пальцами (к возрасту 3 лет — тремя пальцами) и рисует ими простые линии и формы, проводит прямую линию, копирует круг, лепит из пластилина, нанизывает бусы на шнурок, листает книгу постранично, хорошо управляет указательными пальцами обеих рук, начинает осваивать ножницы.
* Собирает пирамидку из восьми элементов, соблюдая размерность, строит башню из восьми кубиков, складывает сюжетные конструкции из кубиков (дом, мост, паровоз).
* Расстегивает и застегивает пуговицы и молнии, липучки на одежде, пытается завязывать шнурки на ботинках; меняет одежду на кукле; осваивает кнопки на телефоне и клавиатуру компьютера; ловко управляется с ложкой, зубной щеткой, расческой.

**Как развивается способность к познанию?**



В 2 – 3 года у малыша улучшается способность концентрировать внимание. Он умеет:

* Называть цвета, величины, формы, группировать и различать предметы по признакам;
* Формировать простые числовые представления (один, два, много, мало);
* Запоминать расположение предметов в пространстве (близко, далеко); указывать место, где стояла убранная взрослым игрушка;
* Узнавать на ощупь и называть знакомые геометрические или другие фигуры; определять предмет по фактуре;
* Воплощать в рисунке свои фантазии и рассказывать, что изображено; дополнять недостающими деталями нарисованное взрослым;
* Понимать причины и следствия простых событий жизни и проводить аналогии («в прошлый раз я промочил ноги, гуляя после сильного дождя, значит, если сегодня лужи все еще не высохли, я опять могу промокнуть»);
* Тренировать память и логику — в аналогичных ситуациях способен разглядеть систему и адаптировать к ней свое поведение;
* Демонстрировать целенаправленность действий — теперь главное не манипуляция с предметом, а результат. Игрушкам малыш начинает предпочитать реальные предметы, в игре подражает увиденному и имитирует все, что усвоил из ближайшей внешней среды.

К 3 годам малыш входит в возраст «почемучки»: тысяча вопросов про все на свете — так развиваются познавательные потребности ребенка.

**Как развиваются навыки общения и эмоции?**



* Ребенок от 2 до 3 лет любознательный и любопытный; чувствительный и эмпатийный: понимает состояние другого на основании своего опыта, умеет переживать и сочувствовать, проявлять внимание и заботу; к людям относится приветливо, доверительно и открыто.
* По-разному относится к разным членам семьи, испытывает привязанность к родителям и друзьям.
* Хочет быть хорошим, ждет похвалы, доволен, когда хвалят, огорчается, когда забывают, переживает, когда ругают, может долго обижаться; умеет сдержанно, без истерик попросить о помощи, если испытывает затруднения.
* К прежним эмоциям радости, гнева, раздражения, удовлетворенности добавляются новые сложные чувства: малыш начинает испытывать гордость в случае достижений и чувствовать вину за провинность.
* В 2 года вводит в игру ролевые, а в 3 года — и сюжетные элементы: планирует свои действия («я буду строить дом», «я буду лечить куклу»), имитирует поступки окружающих (ходит на работу, готовит обед, сидит за компьютером) и социальные отношения (с куклой может обращаться ласково и строго).
* Копирует и переносит на общение со сверстниками и окружающими нормы и правила поведения в семье: если дома все спорные вопросы решаются мирным путем, за столом переговоров, то и в игре с детьми малыш будет искать компромиссы, что в целом способствует более легкой адаптации в коллективе и социализации.
* К 3 годам играет с другими детьми без участия взрослых: сам завязывает знакомства, вовлекает в игру другого ребенка, зная, что в этом случае лучше следовать определенным правилам — делиться игрушками, чтобы быть принятым в компанию, при проявлении агрессии можно получить сдачу; учится, как вести себя в сложных и спорных ситуациях; в игре проявляет инициативу, участвует в ее планировании, с удовольствием берет на себя роли и осознает их, фантазирует, легко придумывает правила (и так же легко меняет их), следует им (в подвижных играх); получает от игры удовольствие, особенно от подвижной.
* Начинает демонстрировать четкие представления о своей половой принадлежности.

***К возрасту 3 лет ребенок — «самодостаточная» личность: малыш знает, что хочет и как этого добиться. Он отвергает предлагаемые вами варианты, сердится, плачет, может вести себя агрессивно. Разрешайте все, что не опасно, и, не вступая в эмоциональные споры, позволяйте малышу осуществлять его замыслы. А как еще вырастить ребенка самостоятельным?***

**Малыш учится быть самостоятельным**



В этом возрасте ребенок при любой возможности стремится обслуживать себя сам:

* Самостоятельно одевается и раздевается (исключение составляют только сложные предметы гардероба — колготки, перчатки, обувь со шнурками);
* Без помощи взрослых аккуратно ест и пьет за столом, пользуется салфеткой;
* Выполняет все гигиенические процедуры — умывание, мытье и вытирание рук, чистка зубов, расчесывание волос; пользуется горшком (в основном без напоминаний), носовым платком;
* Стремится поддерживать в чистоте руки и одежду;
* Участвует в поддержании порядка в доме, помогает взрослым — вытирает ноги, входя в квартиру, делает уборку в доме, в своей комнате, складывает игрушки, застилает постель, убирает одежду в шкаф, ухаживает за домашними животными и растениями.

**Режим дня ребенка от 2 до 3 лет**

Для нормального развития ребенка важно, чтобы родители старались соблюдать режим, который позволил бы малышу полноценно восстанавливаться после физических и нервно-психических нагрузок, ведь все системы организма продолжают развиваться усиленными темпами и испытывают серьезное напряжение. Несмотря на то, что ребенок кажется бодрым и энергичным, к раннему вечеру, а иногда и к середине дня он может начинать испытывать перегрузки, поэтому важно разумно регулировать уровень и характер его активности в течение суток. Какой может быть режим дня у 2 – 3-летнего малыша? Подробно об этом мы рассказываем в отдельном материале, а пока самая необходимая информация.

* Сон. Потребность в сне приближается к 10 – 12 часам в сутки. Хотя дети этого возраста в основном нуждаются в однократном дневном сне продолжительностью 1,5 – 2 часа, некоторые малыши могут начать отказываться от него.

*Устройте тихий час без сна: можно дать малышу поразглядывать картинки в книжках, послушать аудиосказки или поиграть в тихий час для любимой куклы. Нервная система ребенка должна разгрузиться от впечатлений, чтобы настроение сохранилось хорошим и бодрым до самого вечера.*

* Кормление. Пятиразовое кормление с интервалом 2 – 3 часа (завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин).
* Бодрствование. Если малыш спит днем, то периоды его бодрствования составляют 5 – 6 часов. В силу несовершенства нервной системы малыш в этом возрасте пока лишь ненадолго может сосредоточиться на однообразной деятельности (20 – 30 минут к 3 годам), легко утомляется или, наоборот, возбуждается. Разумно чередовать разные виды активности в течение дня.
* Прогулки. Некоторую часть периодов бодрствования ребенка должны составлять прогулки на свежем воздухе. Даже в зимнее время они обязательны, но пусть их длительность не превышает 1,5 часов: малыши пока еще легко переохлаждаются. А летом ребенок может провести на свежем воздухе все время своего бодрствования, если он не находится на открытом солнце в пиковые часы солнечной активности.
* Водные процедуры. Это не только соблюдение правил гигиены, но и закаливание и укрепление организма, а также снятие напряжения с мышц: вода действует успокаивающе, поэтому можно продолжать принимать ванну вечером — она настроит малыша на крепкий сон.

Примерный режим дня для детей от 2 до 3 лет:

* Кормление: 8:00, 10:30, 13:00, 16:00, 19:00.
* Бодрствование: 7:30 – 13:30, 15:30 – 20:30.
* Сон: 13:30 – 15:30, 20:30 – 7:30.
* Прогулка: 2 раза в день после завтрака и полдника.

Удачи вам и терпения. И здоровья Вам и вашему малышу!