

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка - "Детский сад № 11"

Индивидуальная консультация для родителей,  
имеющих детей дошкольного возраста  
«Развитие ребенка 1 года »

подготовила:  
старший воспитатель  
Лалаян Л.А.

Время с маленьким ребенком пролетает очень быстро. Совсем недавно малыш был крохотным комочком, не умеющим ни поднять голову, ни произнести какие-либо звуки, ни сфокусировать взгляд. За первый год младенец кардинально изменился, стал многое понимать, произнес первые слова, сделал первые шаги и продолжает познавать окружающий мир. Давайте узнаем, как определить, нормально ли развивается ребенок, а также как стимулировать дальнейшее развитие годовалого малыша.

#### Физиологические изменения

- Ребенок к 12 месяцам обычно **утраивает вес, с которым он родился**. Теперь темпы прибавки веса и увеличения роста по сравнению с первым полугодием жизни значительно замедляются.
- **Стопы годовалого ребенка пока еще плоские, а свод у них отсутствует**. Если малыш только начал самостоятельно ходить, на его стопах еще имеются жировые подушечки. По мере освоения ходьбы они исчезают, а у ступней появляется изгиб.
- **Средним количеством зубов, которое имеется у годовалых малышей, является 8**. При этом у одних деток уже может быть 12 зубов, а у других – лишь 1-2 первых зуба. Это все варианты нормы, не требующие обращения к врачу. Проконсультироваться с педиатром нужно лишь при отсутствии зубов в 1 год.

#### Физическое развитие

За двенадцатый месяц жизни малыш набирает примерно 350 грамм веса, а его рост удлиняется еще на 1-1,5 сантиметра. И окружность головы, и окружность груди ребенка в этом возрасте увеличивается в среднем на 0,5 сантиметра.

Разные детки развиваются физически с разной скоростью, но на основе показателей у большого числа малышей определенной возрастной категории специалисты установили границы нормы для таких показателей. **Эти границы вместе со средними показателями для годовалых детей мы отметили в таблице:**

| Показатель                | Среднее значение в 1 год | Мальчики в 1 год | Девочки в 1 год |
|---------------------------|--------------------------|------------------|-----------------|
| Вес                       | 8900-9600 г              | 7700-12000 г     | 7000-11500 г    |
| Рост                      | 74-75,7 см               | 71-80,5 см       | 68,9-79,2 см    |
| Окружность головы         | 44,9-46,1 см             | 43,5-48,6 см     | 42,2-47,6 см    |
| Окружность грудной клетки | 48,3-48,7 см             | 46,1-52,5 см     | 46,3-51,4 см    |

#### Что малыш умеет?

- **Ребенок 12 месяцев двигается очень активно и много**. Большинство карапузов к годовалому возрасту уже умеет самостоятельно ходить и постоянно совершенствует этот навык. Тем не менее, некоторые детки в 1 год еще нуждаются в маминой поддержке во время ходьбы или не спешат начать ходить, предпочитая быстрое передвижение на четвереньках.
- **Также ребенок одного года уже может сидеть на корточках** и самостоятельно подниматься из этого положения. Кроха уверенно поднимается по ступенькам и залезает на диван.
- **В одну руку малыш одного года способен взять 2 небольших предмета**. Пуговицы и другие крохотные предметы ребенок берет указательным и большим пальцем.
- **У годовалого ребенка получается собирать пирамидку** и строить башни из кубиков.
- **Речь ребенка включает примерно 10-15 простых слов из 1-2 слогов**. Одно слово карапуза может иметь несколько значений. Кроха еще не выговаривает все буквы и может путать местами слоги.
- **Ребенок 1 года хорошо понимает речь родителей**. Ему известно значение слов «можно», «нельзя», «дай», «возьми», «подойди» и многих других. Также он знает имена людей, с которыми часто общается. Малыш уже может ответить на простой вопрос.

- **Кроха может выполнять несложные поручения**, например, помыть овощи, разложить столовые приборы, протереть пыль (конечно, на своем «малышковом» уровне).
- **Малышу нравится прятать и искать игрушки**, бросать игрушки, создавать из кубиков постройки и разрушать их, наполнять ящики и коробки, а затем опорожнять их.
- **Двенадцатимесячный малыш интересуется сюжетными играми** и знает, как в них играть. Кроха может уложить игрушку спать или покормить ее.
- **Услышав музыку, кроха будет пританцовывать** и пробовать подпевать.
- **Малыш знает многих животных** и может показать их как на прогулке, так и на картинках.
- Кроха знает **способ использования разных предметов**.
- **Долговременная память** ребенка развивается – малыш уже способен запоминать события нескольких дней назад.
- Ребенок **становится более самостоятельным с каждым днем**. За столом он уже управляется с ложкой и сам пьет из чашки. У карапуза уже имеются определенные предпочтения в пище – какие-то продукты крохе совсем не нравятся, а какие-то, напротив, ребенок ест с большим удовольствием.

**Для проверки, в нормальном ли темпе развивается ребенок, вам следует:**

- Оценить, умеет ли кроха ползать, стоять, держась за вашу руку, а также делать несколько шагов с вашей поддержкой.
- Убедиться, что малыш использует хотя бы один жест, например, отрицательно крутит головой или машет рукой «пока».
- Проверить, понимает ли ребенок ваши простые просьбы, например, взять игрушку или отдать ее вам.
- Убедиться, что в речи ребенка есть минимум одно осмысленное слово.
- Проверить, есть ли у малыша хотя бы один зуб или признаки его появления в ближайшее время.

*Если при такой проверке что-либо вас насторожило, расскажите об этом педиатру во время планового осмотра в год.*

#### **Занятия для развития**

- Основным навыком, над которым «работает» годовалый ребенок, является **ходьба**. Если малыш продолжает ползать и не спешит делать первые шаги, можете привлечь кроху любимой игрушкой. Некоторые детки боятся утратить равновесие, поэтому ему может помочь начать ходить игрушка в руках.
- Если существует возможность, давайте крохе **походить босиком** по земле, песку или траве.
- Для стимуляции крупной моторики предлагайте ребенку **играть с крупными машинками**, мячами и другими игрушками большого размера.
- Продолжайте заниматься с ребенком **развитием мелкой моторики**. Например, можно прицепить прищепки для белья на края банки от кофе и предложить ребенку их снимать. По-прежнему интересны и полезны ребенку игры с фасолью, крупой, песком, водой.
- Также продолжайте **речевое развитие** карапуза. Много разговаривайте с ребенком, чтобы малыш мог изучать большое количество новых слов. Описывайте все, что вы делаете и предметы, которые видит малыш.
- **Играйте вместе с карапузом**, но при этом позволяйте малышу делать самостоятельно то, что он может. Разыгрывайте вместе разные сюжеты с игрушками, например, как зайка делится с медвежонком печеньем, кукла купается в ванночке, мышонок приглашает в гости медвежонка.
- **Включайте ребенку музыку разных жанров**, а также звуки разных предметов. Так вы будете стимулировать развитие слуха.
- Занимайтесь с крохой **рисованием**, позволяя карапузу выводить первые каракули пальчиковыми красками, мелками или фломастерами. Малышу также понравится творить, используя пластилин и соленое тесто.

- Ходите с малышом **в песочницу**, предлагая поиграть с совочком, формочками, ситом, грабельками.
- В солнечный день обратите внимание крохи на **ваши тени**. Предложите наступить на вашу тень.
- Давайте ребенку возможность **играть с другими детками**. Если у крохи нет сестрички или брата, приглашайте в гости знакомые семьи с малышами-дошкольниками.
- Сделайте для малыша **фотоальбом**, в котором будут находиться фото всех близких родственников, а также картинки животных. Карапуз будет подолгу его рассматривать.
- Ежедневно немного времени уделяйте **совместному чтению** с малышом. Приобретите для крохи детские книги с яркими иллюстрациями. Давайте возможность ребенку самому выбрать, какую книжку он будет «читать» сегодня.
- Во время купания бросьте **в ванночку маленькие игрушки, способные плавать**, а затем дайте крохе сито или совочек, предложив собрать плавающие предметы в ведро.

### **Психическое развитие**

**На основе общения с мамой у крохи к первому дню рождения формируется доверие либо недоверие к миру, который его окружает.** Если данный опыт общения будет позитивным, малыш будет ощущать себя в безопасности, а также будет проецировать положительные эмоции на окружающий мир.

На втором году жизни у ребенка активно продолжается сенсорное и познавательное развитие. Малыш узнает свойства предметов, их форму, цвета. В играх родителям следует постоянно направлять годовалого карапуза, поскольку без помощи и подсказок извне действия крохи будут оставаться однообразными. Проводя несложные занятия с малышами 1 года, родители помогают карапузу сравнить и различить предметы, развить память, освоить бытовые навыки.

**Чтобы оценить психическое развитие ребенка в 1 год, можно воспользоваться такими тестами:**

- Дать малышу 2 кубика и показать, как построить башню. Ребенок не будет бросать кубики или тащить их в рот, а поставит один на другой. К 18 месяцам малыш уже будет способен применить для постройки башни 3-4 кубика.
- Предложите крохе игрушку, в которой нужно вкладывать геометрические фигуры (рамку-вкладыш или сортер). Годовалый малыш должен вложить круг в отверстие для него.
- Дайте карапузу пирамидку, предложив ее собрать. Малыш в 1-1,5 года попытается нанизывать кольца, но при этом не будет учитывать их размер. Правильно складывать пирамидку с учетом размера колец детки обучаются лишь к 2-летнему возрасту.
- Оцените наличие навыков использования предметов быта. Карапуз 12-15 месяцев уже умеет правильно использовать ложку и чашку. В 1,5 года ребенок способен снимать носки, шапочку и варежки.

### **Моторика**

**Для оценки крупной моторики крохи выясните, умеет ли малыш длительно ходить, научился ли наклоняться и приседать, способен ли вставать с коленей и взбираться на диван. Упражнения, развивающие крупную моторику, будут включать:**

- Прыжки. Держите карапуза под мышки или за руки и пусть кроха прыгает на месте.
- Залезание на диван и опускание обратно на пол. Для этой цели можно привлекать карапуза любимой игрушкой.
- Лазание. Предложите крохе проползти под стулом, залезть в большую коробку и вылезти из нее.
- Перешагивание. Разложив на полу разные предметы, погуляйте по комнате с карапузом, держа ребенка за руку. Когда кроха будет подходить к препятствию, показывайте, что сначала нужно поднять одну ножку и перешагнуть предмет, а затем сделать такой же шаг второй ногой.

- Игры с мячом. Учите малыша бросать мяч на пол, при этом сначала давайте мячик крохе в руки, а затем положите рядом, чтобы ребенок сам взял мяч. Далее учите ловить мяч. Чтобы развивать глазомер, можете бросать мяч в коробку.

**Чтобы развивать мелкую моторику годовалого ребенка, можно:**

- Рисовать карандашами. Сначала придерживайте ручку крохи с карандашом и просто оставляйте на бумаге следы. Постарайтесь заинтересовать младенца рисованием.
- Рисовать красками. Дайте малышу сухую кисточку и покажите, как оставлять мазки, а после этого приступайте к освоению рисования красками.
- Лепить из пластилина. Скатайте шарик и покажите малышу, как из него можно сделать лепешку, после чего предложите карапузу повторить.
- Втыкать в пластилин камешки, пуговицы, трубочки.
- Лепить из соленого теста.
- Приклеивать наклейки на себя или на листок.
- Рисовать пальчиковыми красками.
- Играть со шнуровками.
- Наматывать нитки на клубок.
- Играть с водой, крупой или песком, используя сито и ложку.
- Закручивать и откручивать крышечки.
- Играть с сортером и рамками-вкладышами.
- Учиться справляться с крючками, липучками, кнопками, пуговицами.
- Играть с прищепками.
- Заниматься с сенсорной коробкой.

**Развитие речи**

На втором году жизни происходит становление речи малыша, а также быстрое ее совершенствование. Сначала кроха начинает понимать речь, а дальше в высоком темпе пополняет словарный запас и начинается этап активной речи. Одновременно происходит обогащение мимики и жестовой речи карапуза. В один год одно слово малыша может обозначать целую фразу.

**Чтобы стимулировать речевое развитие годовалого ребенка, можно:**

- Рассматривать картинки в книжках, озвучивая нарисованное и задавая ребенку простые вопросы по рисунку, например, «где собачка?».
- Читать с крохой считалки и потешки, короткие сказки и стишки, а также петь песенки.
- Выполнять артикуляционную гимнастику.
- Делать гимнастику и массаж пальчиков.
- Рассказывать крохе обо всем, что способно заинтересовать карапуза – о природе, животных, времени года, домах и многом другом.

**Примерный план на неделю по развитию годовалого ребенка**

Чтобы занятия не надоедали крохе, не повторялись и включали все важные направления развития, стоит планировать их заранее минимум на одну неделю. Это позволит маме охватить все сферы развития карапуза и заранее подготовить материалы для развивающих игр.

**Мы предлагаем пример недельного распорядка развивающих занятий для ребенка в возрасте 1-1,5 лет:**

|                                  | Понедельник                            | Вторник                | Среда                      | Четверг                 | Пятница                     | Суббота                     | Воскресенье                 |
|----------------------------------|----------------------------------------|------------------------|----------------------------|-------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Физическое развитие              | Игры с мячом                           | Гимнастика под музыку  | Упражнения на фитболе      | Прыжки                  | Ходьба с препятствиями      | Гимнастика по видео-уроку   | Танцы                       |
| Познавательное развитие          | Собираем пазл                          | Находим целое по части | Игры с кубиками            | Изучаем фрукты          | Сортируем предметы по цвету | Игры с пирамидкой           | Ищем пропавшую игрушку      |
| Сенсорное и музыкальное развитие | Слушаем звуки музыкальных инструментов | Изучаем запахи         | Изучаем материалы на ощупь | Слушаем детские песенки | Изучаем вкусы               | Игра с сенсорной коробочкой | Слушаем классическую музыку |
| Мелкая моторика                  | Пальчиковая гимнастика                 | Игры с крупой          | Игры со шнуровкой          | Пальчиковая гимнастика  | Игры с прищепками           | Игры с наклейками           | Игры с песком               |

|                     |                                 |                            |                              |                         |                            |                                         |                     |
|---------------------|---------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------|----------------------------|-----------------------------------------|---------------------|
| Речевое развитие    | Чтение сказки                   | Артикуляционная гимнастика | Обсуждение сюжетной картинки | Чтение стихов           | Артикуляционная гимнастика | Рассматривание картинок и их обсуждение | Чтение потешек      |
| Творческое развитие | Рисование пальчиковыми красками | Аппликация                 | Рисование карандашом и       | Лепка из соленого теста | Рисование красками         | Игра с конструктором                    | Лепка из пластилина |

*Это лишь примерный план, который следует изменять для каждого конкретного ребенка. Обязательно включайте в свой недельный распорядок занятия, которые нравятся малышу. В конце недели сделайте анализ выполненного, на основе которого можно добавить какие-либо занятия или сократить список игр на день.*

#### Уход

Гигиенические процедуры выступают важным элементом ежедневного распорядка в жизни годовалого карапуза. В утреннее время ребенка умывают и подмывают. Также малышу важно чистить зубки и обязательно мыть ручки перед едой и после прогулок. Перед сном кроху традиционно купают, совмещая эту водную процедуру с веселыми играми в воде.

#### Режим дня

К году у всех детей имеется определенный распорядок дня, сменившись за 12 месяцев жизни несколько раз. Его поддержание важно для хорошего самочувствия малыша. Основными моментами режима дня ребенка 12 месяцев являются организация сна и бодрствования, а также питания.

##### Сон

Дети 1 года бодрствуют больше, но по-прежнему спят около 14-15 часов в сутки. Ночной отдых в среднем длится 10-11 часов, а днем ребенок 12 месяцев спит дважды. При этом первый дневной сон обычно длится дольше (2-2,5 часа), а второй – менее длительный (1,5 часа). К одному дневному сну дети начинают переходить примерно в 18 месяцев.

##### Бодрствование

В режиме дня 12-месячного ребенка есть активные и спокойные игры, гимнастические упражнения, чтение книг, прогулки, визиты в гости и многое другое. В первую половину дня активные игры лишь приветствуются, а вечером их следует избегать. Гимнастику с ребенком нужно выполнять за час до приема пищи.

##### Прогулки

Гулять с годовасиком советуют 2 раза в день, причем в хорошую погоду хотя бы один из дневных снов стоит организовать на прогулке. Выходить с крохой на улицу рекомендуют утром в 10-11 часов, а в послеобеденное время – в 16-17 часов. Длительность прогулок должна составлять от 2 часов и больше. На нее будут влиять погодные условия, например, в теплые летние дни малыш вполне может проводить на прогулке 5-6 часов. Если же на улице мороз ниже -10, сильный дождь или очень ветрено, от прогулки стоит воздержаться.

##### Питание

Ребенок 1 года по-прежнему ест 5 раз в день с паузами между приемами пищи 3,5-4 часа. Рекомендуется придерживаться режима питания, предлагая малышу еду примерно в одно время, а также не допуская длительных перерывов. Определить общее суточное количество пищи для годовалого малыша можно, разделив массу тела крохи на 9. В среднем детки этого возраста съедают в день 1000-1300 мл пищи. Разделив такой объем на число кормлений, вы получите средний объем порции в 200-260 мл.

**Питание малыша на грудном вскармливании включает все больше блюд прикорма.** Малыш прикладывается к груди в основном около снов, в течение дня (например, если упал) и после еды (запить прикорм). В ночное время сохраняются активные подутренние кормления, которые бывают в 4-8 часов утра.

**Детей на искусственном вскармливании можно продолжать кормить адаптированной смесью,** предлагая ее в два кормления (первое и перед ночным сном).

При необходимости смесь уже можно отменить, предлагая на завтрак крохе кашу и заменив смесь перед сном кисломолочным напитком.

В питании годовалого ребенка появляются специи, зелень, соль, некоторые виды сладостей (пастила, зефир). Таким детям по-прежнему рано знакомиться с жареными блюдами, [колбасами](#) и [сосисками](#), копченостями, жирными видами мяса, экзотическими фруктами, грибами и шоколадом.

### **Обычный день**

Дни с годовалым карапузом полны открытий и разных интересных дел. И чтобы нервная система крохи развивалась нормально, малыш хорошо спал и ел, а мама больше успевала, важно организовать такой распорядок дня, который устроит всех членов семьи. Он будет разным в зависимости от темперамента и биоритмов малютки, но мы в качестве примера дадим вам один вариант режима дня годовалого ребенка. **День с ребенком в возрасте 1 год может быть таким:**

|              |                                                                                                                                                                                  |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6:30         | Пробуждение и первое кормление, которое в зависимости от типа вскармливания включает либо материнское молоко, либо смесь.                                                        |
| 7:00         | Ежедневные гигиенические процедуры.                                                                                                                                              |
| 7:30         | Период бодрствования.                                                                                                                                                            |
| 9:00         | Гимнастические упражнения.                                                                                                                                                       |
| 10:00        | Второй прием пищи, включающий обычно кашу (как молочную, так и без молока), желток куриного яйца, фруктовое пюре, сливочное масло и сок из фруктов.                              |
| 11:30        | Прогулка, во время которой 1-2 часа ребенок спит на свежем воздухе.                                                                                                              |
| 14:00        | Третий прием пищи, включающий овощной суп или пюре, блюдо из мяса или рыбы, хлеб, растительное масло и напиток.                                                                  |
| 14:30        | Период бодрствования с разными развивающими играми.                                                                                                                              |
| 16:30        | Прогулка, часть времени которой (1-2 часа) занимает второй сон ребенка на свежем воздухе.                                                                                        |
| 18:00        | Четвертое кормление, во время которого детям дают творог и кисломолочный напиток, а также печенье и пюре из фруктов.                                                             |
| 18:30        | Период бодрствования со спокойными играми.                                                                                                                                       |
| 21:30        | Купание.                                                                                                                                                                         |
| 22:00        | Пятый прием пищи, включающий в зависимости от вскармливания мамино молоко либо смесь.                                                                                            |
| 22:30        | Подготовка к ночному сну и укладывание.                                                                                                                                          |
| Ночное время | Малыши, вскармливаемые грудью, могут по-прежнему несколько раз прикладываться к материнской груди, особенно под утро. Детки-искусственники в этом возрасте обычно спят всю ночь. |

### **Частые проблемы**

1. **Трудности в засыпании.** Их причиной является высокая активность в течение дня, ведь годовалый ребенок много ходит. Облегчить засыпание крохи поможет ежедневно повторяющийся ритуал, к которому малыш привыкнет. Целью его выполнения является настраивание ребенка на ночной отдых.
2. **Падения.** Их не удастся избежать практически ни одному малышу, поскольку падение является важной частью обучения самостоятельной ходьбе. Когда ребенок упал, не спешите к нему подбежать, а дайте возможность крохе подняться самостоятельно. Но

обязательно помогите малышу, если у него не получается подняться, а также если ребенок ударился и плачет.

3. **Кризис первого года.** В возрасте 1 года у деток наступает сложный переходный момент, который называют кризисом первого года. Карапуз становится упрямым, непослушным, отказывается от помощи, ведет себя противоречиво, раздражается, очень плаксивый и обидчивый. Такое поведение свидетельствует о формировании у малыша самостоятельности, собственной воли и изменения мироощущения. Важно помнить, что это лишь временное изменение в поведении крохи.

#### **Советы родителям**

- Возраст 1 год многие мамы считают подходящим для прекращения грудного вскармливания, однако современные педиатры отмечают, что грудное молоко даже после года остается ценным питанием для подрастающего малыша, поэтому лучшим возрастом для прекращения кормления грудью является 1,5-2,5 года (еще лучше 2-2,5 года). В этом случае прощание с материнским молоком проходит легче и для карапуза, и для маминой груди. Если мама все же настроена завершить кормление, делать это рекомендуют постепенно, заменяя молоко из груди на другую пищу.
- Если малыш в 1 год еще не произносит слова, это пока не является поводом обратиться к врачу, но должно вызвать более пристальное внимание родителей. Оцените, достаточно ли кроха общается со взрослыми (пополняется ли его пассивный словарь), ведь если с малышом мало разговаривают, развитие его речи замедляется. Также для более активного развития речи ежедневно уделяйте время занятиям, которые будут развивать моторику ручек малыша.