

**Нервно-психическое развитие ребенка от 0-3 лет.**

Педагог-психолог Лернер Инна Борисовна

**ЧОУ «Венда»  
Москва 2019 год.**

## I. Младенчество (от 0 до 1 года).

В этом возрасте закладывается дальнейшее развитие ребенка. Поэтому родители должны внимательно следить за развитием ребенка. К задержки моторного, а в дальнейшем и психомоторного развития ведет:

- гипо и гипер тонус мышц - как слабые, так и напряженные мышцы ведут к задержке развития ребенка. В этом случаи рекомендуется массажи, гимнастика и плавание.
- дефицит веса приводит к серьезным заболеваниям ЦНС.
- неправильный режим приводит к расторможенности, перевозбуждению и не усидчивости ребенка.
- плохой сон у ребенка в дальнейшем ведет к серьезным психологическим проблемам и психическим заболеваниям.

*1. Комплекс оживления.* Эмоциональное общение с взрослым сказывается на хорошем настроении ребенка, поэтому в этом возрасте младенец нуждается в положительных эмоциях. К 4-5 месяцам малыши различают своих и чужих. Не рекомендуется:

- постоянно ребенка носить на руках,
- постоянно находится рядом с ребенком.

В этих случаях ребенок начинает постоянно требовать к себе повышенного внимания, он перестает интересоваться игрушками, начинает плакать, если его оставить одного.

Задача родителей ввести ребенка в предметный мир. Совместная деятельность состоит в том, что:

- взрослый руководит действиями младенца,
- будучи не в состоянии сам выполнить какое-либо действие, обращается к помощи и содействию взрослого.

Родители привлекают внимания ребенка к предметам (игрушкам) и помогают выполнить действия, например, направить вкладывают ему в руку игрушку, вешают над кроваткой игрушки, выкладывают на развивающий коврик.

*2. Речь.* В этом возрасте ребенок начинает прислушиваться к речи матери. Ребенок подражает звукам человека. К трем месяцам ребенок начинает гулить.

### Рекомендации:

- родители должны постоянно разговаривать с младенцем,
- родители должны рассказывать, что происходит вокруг.

К году у ребенка возникает связь между названием предмета и самим предметом. Связь выражается в поиске предмета и нахождение его – начальная форма понимание речи.

*3. Развитие движения и действий.* В младенчестве ребенок научается:

- держать голову, ползать, сидеть, передвигаться на четвереньках, принимает вертикальное положение и начинает делать свои первые шаги;
- начинает тянутся к игрушкам, схватывать и удерживать их, действовать с ними (размахивать, бросать, стучать ими и т.д.).

Движения у младенца могут быть двух видов: прогрессивные (смотри выше) и тупиковые движения. К тупиковым движениям относятся: сосание пальцев, постоянное раскачивание на четвереньках и т.п. Такие движения приводят к задержки развития.

4. *Познание.* Оно наблюдается к началу второго полугодия жизни младенца. В это же время он начинает тянуться к игрушкам и пытается взять ее в руки, начинает вставать на ножки, держась за опору и ходить с поддержкой. Хватание игрушек начинается к 3 – 4 месяцам.

5. *Манипулирование.* Как только ребенок удерживает игрушку в руке, он начинает манипулировать им. Например: хватает игрушки, рассматривает какое-то время, потом роняет и снова хватает. Но вскоре манипуляция усложняется: размахивает,, заталкивает, сжимает, затем ребенок начинает перемешать игрушку в пространстве, приближает и удаляет, гремит погремушкой. В дальнейшем, ребенок начинает манипулировать несколькими предметами.

6. *Развитие ориентировки в окружающем мире.* В младенческом возрасте совершенствуется зрительное и слуховое сосредоточение. К 3-4 месяцам ребенок начинает свободно следить за движущимися предметами на любом расстоянии. Ребенок может сосредоточить взор на предмете на 25 минут и дольше. Возникает инициативное движение глаз – перевод взора с одного предмета на другой. Слуховое сосредоточение становится длительными. Младенца начинает привлекать любые негромкие звуки. Зрения и слух начинают координировать: ребенок поворачивает головой в ту сторону, откуда раздается звук, ищет его глазами и источник. Ребенок стремится к зрительным и слуховым впечатлениям и от этого получает удовольствие. Ребенок различает цвета (светлые и темные), яркое и блеклое. К 9-10 месяцам дети начинают искать исчезнувшие у них на глазах предметы, понимать, что эти предметы находятся в другом месте. Начинают узнавать предметы в независимости от положения в пространстве и определяют величину предмета (большой и маленький).

У детей к концу года проявляется мыслительная деятельность. Она заключается в выполнении элементарных инструкций.

Таким образом, к году у ребенка складывается первоначальное представление об окружающем мире, и возникают элементарные формы восприятия и мышления.

## **II. Ранний возраст (от 1 года до 3 лет).**

1. Развитие речи. Речь – это, прежде всего подражание, ребенок подражает взрослому. Родители, общаясь с ребенком не должны сокращать и коверкать слова. К году ребенок начинает говорить:

- простые слова (мама, папа, баба, деда, да, дай, нет, на и т.п.),
- разные слоги,
- жестикулировать руками.

К 1 году словарный запас ребенка должен составлять от 10 до 100 слов. В дальнейшем ребенок увеличивает свой словарный запас. К 1,5 годам начинает говорить элементарными предложениями. К 2 годам словарный запас составляет от 300 до 500 слов, а к 3 годам – до 1500 слов.

2. Мышление. В этом возрасте мышление ребенка носит наглядно-действенный характер. Мышление, в котором, решение задачи происходит в результате внутренних действий с образом – наглядно-образное.

3. Воображение в год работает как механизм. Ребенок, слушая сказку, представляет, как выглядят герои, события и ситуация.

4. Память занимает ведущую роль в этом возрасте, она принимает участие в развитии всех видов познания. Память носит не произвольный характер.

### Примерная схема вскармливания

В/р	6.00		9.00		12.00		15.00		18.00		21.00		12 ночи		Ч.к
	В.п	Гр.	В.п	Гр.	В.п	Гр.	В.п	Гр.	В.п	Гр.	В.п	Гр.	В.п	Гр.	
1 м. 2 м.	Грудное молоко	70-110 80-120	Грудное молоко	70-110 80-120	Грудное молоко	70-110 80-120	Грудное молоко	70-110 80-120	Грудное молоко	70-110 80-120	Грудное молоко	70-110 80-120	Грудн ое молок о	70-110 80-120	7 7
	6.00		9.30		13.00		16.30		20.00		12 ночи				
	В.п	Гр.	В.п	Гр.	В.п	Гр.	В.п	Гр.	В.п	Гр.	В.п.	Г.р.			
3 м. 4 м.	Грудное молоко	120- 150	Грудное молоко	120- 150	Грудное молоко	120-150	Грудное молоко	120- 150	Грудное молоко	120-150	Грудное молоко	120- 150			6
	Грудное молоко + сок овощно й	120- 150  5-10	Грудное молоко	120- 150	Грудное молоко +сок овощно й	120-150  5-10	Грудное молоко	120- 150	Грудное молоко	130-150	Грудное молоко	130- 150			6
	6.00		10.00		14.00		18.00		22.00						
	В.п.	Гр.	В.п.	Гр.	Вид питания		Грамм	Вид питания		Грамм	Вид питания		Грамм		
5 м.	Грудное молоко	170- 200	Грудное молоко + сок Каша манная 5%	170-200  10-20  150	Грудное молоко		170- 200	Грудное молоко сок		170-200 10-20	Грудное молоко		170- 200	5	
6 м.	Грудное молоко	180- 200	сок Каша манная 5%	20 150	Грудное молоко		190- 200	Грудное молоко творог		150 50	Грудное молоко		180- 200	5	

7 м.	Грудное молоко	180-200	сок Каша манная 10%	25 180-200	Грудное молоко	180-200	Грудное молоко Творог	150 50	Грудное молоко	180-200	5
8 м.	Грудное молоко	180-200	сок Каша манная 10%	25 180-200	Грудное молоко	190-200	Грудное молоко творог	150 50	Грудное молоко	180-200	5
9 м.	Грудное молоко	180-200	сок Каша манная 10%	25 180-200	Грудное молоко Пюре овощное на мясном бульоне	100-130 20	Грудное молоко Творог желток	150 50 1/2	Грудное молоко Печенье и сладкий чай	180-200 10	5
10 м.	Грудное молоко	180-200	сок Каша манная 10%	20 180-200	Пюре овощное на мясном бульоне Мясной фарш Кисель или компот	50 100 50	Грудное молоко Творог желток	150 50 1/2	Грудное молоко Печенье яблоко	180-200 15 20	5
11 м.	Грудное молоко + кофе с молоком м печенье	100 100 15	сок Каша манная 10%	25 200	Суп мясной или овощной Пюре овощное на мясном бульоне Мясной фарш Кисель или компот	100 30 50 50	Грудное молоко Творог желток	150 50 1/2	Грудное молоко Печенье яблоко	180-200 15 20	5
12 м.	Грудное молоко + кофе с молоком м печенье	100 100 15	сок Каша манная 10% Масло слив-ое	25 200 6	Суп мясной или овощной Мясной фарш Овощное пюре Кисель или компот Хлеб или сухарь	100 20 30 50 10	Грудное молоко Творог желток	150 50 1/2	Цельное молоко Печенье локо	180-200 15 20	5

## НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

Нервно-психическим (психомоторным) развитием (ПМР) называют качественное изменение психических, речевых и двигательных функций, отражающее уровень биологического созревания ребенка.

ПМР ребенка включает в себя: становление психической деятельности; формирование двигательной активности. К формированию психической деятельности относят: развитие эмоций; речевое развитие (сенсорная и моторная речь); развитие органов чувств. К формированию двигательной активности относят: общую историчку; ручную умелость.

Первыми у ребенка формируются чувства доверия и привязанности, благодаря синхронному возникновению стимулов взаимодействия матери и ребенка, вызывающих взаимную (обоюдную) любовь (установление контакта «глаза в глаза», прикосновение «кожа к коже», голос матери, ритмичный разговор, сердцебиение матери, запах матери, тепло матери, бактериальная флора матери, крик ребенка, запах ребенка и т. д.). Физическая близость с матерью, являющаяся в первые месяцы жизни своеобразным продолжением внутриутробного существования, формирует чувство защищенности и оптимального эмоционального состояния ребенка.

Возраст	Показатели развития
Новорожденный	Новорожденные беспомощны, они не могут существовать без помощи взрослых. Большую часть времени спят (20-21 ч в сутки). Просыпаются лишь вследствие пищевой активации или в результате раздражения кожи мокрыми пеленками. Движения не координированные атетозоподобные, возникают из-за раздражения низших двигательных центров без наличия периферического раздражения. Тонус мышц-сгибателей повышен. Хорошо выражены сосательный и глотательный рефлексы (последний сохраняется в течение всей жизни). Обладает вкусовыми и болевыми ощущениями. Из других рефлексов с первых дней обнаруживают хоботковый рефлекс, рефлекс охватывания, ползания и другие. С 10-го дня появляется слуховое сосредоточение.
1 месяц	Появляется зрительное сосредоточение, движения глазных яблок становятся координированными, взгляд фиксируется на ярком неподвижном предмете. Начинает улыбаться. Лежа на животе на мгновение приподнимает голову так, что она находится на уровне тела.

	Начинает произносить отдельные гортанные звуки.
2 месяца	Длительно фиксирует взгляд на неподвижном предмете. Следит за движущейся игрушкой или взрослым, поворачивая голову, улыбается. Совершает повороты головы на звук. Приподнимает и непродолжительно удерживает голову, лежа на животе. Начинает произносить отдельные протяжные звуки. Начинают развиваться координированные движения рук: приближение рук к глазам и носу, потирание их, а несколько позднее - поднятие рук над лицом и разгибание их.
3 месяца	Наиболее существенным и характерным для ребенка этого возраста (2-3 месяца) является комплекс оживления. Живо реагирует на попытки общения с ним, эмоционально гулит, узнает близких. Появление положительных эмоций при виде лица матери и близких обеспечивает развитие условных связей на зрительные раздражители. Удерживает голову в вертикальном положении (на руках у взрослого). Начинает ощупывать свои руки, перебирать пальцами одеяло и край пеленки. Начинают формироваться целенаправленные движения. Ребенок пытается прикоснуться к предлагаемому предмету и в течение некоторого времени удерживает его.
4 месяца	Эмоционально гулит. Позитивные эмоции выражает смехом. Ищет глазами невидимый источник звука. Совершенствуется координация деятельности мышц, достигает большого совершенства в доставании предметов, расположенных в пределах досягаемости, берет их в рот для исследования. Способен захватывать висящую игрушку и длительно ее рассматривает. Способен в вертикальном положении держать голову и легко поворачивать ее из стороны в сторону.
5 месяцев	Анализ и синтез явлений внешнего мира совершается все более глубоко по мере образования новых, более сложных связей в больших полушариях головного мозга. Отличает близких людей от чужих, иногда по-разному реагируя на них. Реакция радостного оживления выражена очень ярко, дети громко смеются. Способен узнавать голос матери, различать строгие и ласковые голосовые интонации при обращении к нему. Быстро берет игрушку из рук взрослого и удерживает ее. Однако ввиду незрелости моторного акта движения сопровождаются параллельными движениями второй руки, возникновением движений в руках и туловище, нередко происходит и открывание рта. Начинает подолгу лежать на животе, опираясь на ладони выпрямленных рук; переворачивается со спины на живот; способен есть с ложки густую кашу.

6 месяцев	Начинает произносить отдельные слоги («ба», «на», «па» - начало лепета). Берет игрушку из разных положений, рассматривает ее, перекладывает из руки в руку, тянет в рот. Может переворачиваться с живота на спину и передвигаться, переставляя руки и немного ползая. Хорошо ест с ложки, снимая пищу губами. Развивается способность сидеть.
7 месяцев	Активно занимается с игрушкой (стучит, размахивает, бросает), хорошо ползает. В ответ на вопрос «Где?» способен находить взглядом предмет, постоянно находящийся на одном месте (этап возникновения сенсорной речи). Пьет из чашки. Начинает самостоятельно сидеть.
8 месяцев	Подолгу занимается с игрушками, подражая действиям взрослого (катает, стучит, вынимает и т. д.). Самостоятельно садится и ложится, сидит без поддержки, встает и переступает держась за барьер. По просьбе взрослых производит ряд жестов; играет в «ладушки», протягивает или убирает руку. Характерная поза для детей этого возраста - положение на четвереньках. Произношение слов (лепет) усложняется, произносятся цепочки слогов, появляются новые звуки и интонации (модулированный лепет).
9 месяцев	Понимает названия нескольких предметов, по просьбе, «Где ляля?», «Где мишка?» - ищет названный предмет. Научившись стоять с поддержкой, способен сделать несколько шагов, если его поддерживать двумя руками. Однако возможны значительные вариации сроков появления ходьбы. Знает свое имя, машет рукой при прощании или, имитируя рукопожатие, сводит руки вместе.
10 месяцев	Совершенствуются произвольные движения, что проявляется в усложнении обращения с игрушками и другими предметами. Активно ищет игрушки, вынимает их из коробки, по просьбе взрослого дает ему игрушку, рвет бумагу, следит за движением брошенных предметов.
11 месяцев	Овладевает новыми движениями и начинает выполнять их по просьбе взрослого - надевает и снимает кольцо пирамидки и т. д. Способен самостоятельно стоять, делать первые самостоятельные шаги. Речевая функция приобретает свойства осмысленного лепета. Произносит первые осмысленные слова, состоящие из слогов: «ма-ма», «па-па», «би-би», «ав-ав» - (возникновение речи). Различает пищу по внешнему виду. Пьет из чашки, удерживая ее обеими руками, делает попытки есть ложкой. Знает названия частей тела и по просьбе взрослых показывает их.
12 месяцев	Способен узнавать на фотографии знакомых, выполнять самостоятельно разученные действия с игрушками (катает, кормит, возит и т. д.),



	<p>переносит разученные действия с одного предмета на другой. Понимает (без показа) названия предметов, действий, имена взрослых, выполняет поручения (принеси, отдай, найди и т. д.). Различает значение слов «можно» и «нельзя». К 1 году большинство детей произносит 10-12 слов. Повторяет название предмета, вырабатывает речевой условный рефлекс на вид этого предмета. При выполнении действий лицо ребенка сосредоточено. Если действие удалось, возникает эмоция радости. Неудача сопровождается мимикой недовольства, плачем, а иногда - выражением гнева и протеста (отчаянный крик, изгибания тела, отталкивание). Общий комплекс оживления к концу года уже отсутствует. Начинает ходить самостоятельно, широко расставив ноги, и проходит обычно 2-5 м.</p>
1 год 3 месяца	<p>Самостоятельно ходит, приседает, наклоняется. Воспроизводит в игре команды взрослых (кормит куклу, собирает пирамидку). Начинает употреблять «облегченные» слова (машина - «би-би», собака - «ав-ав» и др.). Развивается противостояние большого пальца, возможность щипкового захвата позволяет манипулировать мелкими предметами. Рисует карандашом и мелками.</p>
1 год 6 месяца	<p>Произносит 30-40 слов. По команде выбирает среди нескольких внешне сходных предметов два одинаковых по значению, но разных по цвету и величине. Может неумело бегать, подниматься по лестнице, делая отдельные шаги и придерживаясь одной рукой за перила. Движения более координированные, перешагивает через предметы на полу. Способен воспроизводить часто наблюдаемые действия. Может собрать башню из трех кубиков, играет с мячом, разглядывает картинки.</p>
1 год 9 месяца	<p>Для обучения пользуется простыми и придаточными предложениями, отвечает на вопросы при рассматривании картинок. У большинства детей появляется способность выразить словами потребность сходить в туалет. Начинает собирать примитивные конструкции (строит ворота, скамейки, домики). Предпринимает самостоятельные попытки одеваться и раздеваться.</p>
2 года	<p>Словарный запас 300-400 слов. С 18-24 месяца жизни - первый период вопросов: «Что это?». В игре воспроизводит ряд логически связанных действий (купают и вытирают куклу, поливают цветы, разговаривают по телефону и т. д.). Любит слушать сказки. Способен перешагивать препятствия, чередуя шаг. Самостоятельно ест ложкой. Умеет частично одеваться с помощью взрослого.</p>
2 года 6 месяца	<p>Строит предложения из 3 слов и более. Речь усложняется. Подбирает по образцу разнообразные предметы 4 цветов (красный, синий, желтый, зеленый). Осуществляет взаимосвязанные и последовательные 2-5-этапные игровые действия (кормит куклу, укладывает спать, идет</p>

	гулять). Приставным шагом перешагивает через несколько препятствий, лежащих на полу. Самостоятельно одевается, но еще не умеет застегивать пуговицы, завязывать шнурки
3 года	Словарный запас – 1200-1500 слов. Появляются многословные фразы, придаточные предложения, соединительные союзы и местоимения, появляются новые грамматические формы (падежи, глагольные времена). Способен выполнять определенную роль в игре, например, играя с куклой, действует от имени матери или доктора. Бегает с отрывом обеих ног от опоры и прыгает. Одевается самостоятельно, без или небольшой помощи взрослого, застегивает пуговицы, завязывает шнурки.

### **Литература.**

1. Справочник педиатра Под редакции И.П. Шабалова, Издательский дом «Питер», 2007 год
2. В. С. Мухина «Возрастная психология», Издательский центр «Академия», Москва 1999 год
3. Примерная схема вскармливания разработана диетологом Лернер М.Я.