

## Особенности развития ребенка четырех – пяти лет

Этот период в вашей семье, наверное, станет наиболее интересным и самым запоминающимся. Сколько интересных вопросов и рассуждений вы услышите от своего маленького "почемучки"!

А еще - столкнетесь с его характером - "хочу" или "не хочу", и упрямым "буду" и "не буду". Это уже проявления индивидуальности! Считайтесь с ним и пытайтесь стать наилучшим другом.



### Физическое развитие

Считается, что в четырехлетнем возрасте ребенок должен удвоить свой рост. То есть, средние показатели роста должны достигать 100-104 см. В три года он должен составлять 92-94 см, в 5 лет 105-110 см; в 6 - 111-115 см. Средняя масса тела также постепенно увеличивается: в трехлетнем возрасте она достигает 13,5-14 кг; в 4 года - 15,6-16,5 кг; в 5 лет - 16,6-18 кг и в шестилетнем возрасте - 19-20 кг. Но это совсем не означает, что, прочитав эти средние цифры, вы должны начать интенсивно "откармливать" малыша, чтобы он "догнал" ровесников, или же, напротив, - "сажать" на диету, если он слишком полный.

**Ваш ребенок - это индивидуальность.** Причем, индивидуальность во всем: как в характере, манерах, разговоре, улыбке, так и в своих физических данных. Если, все же, результаты ваших домашних "измерений" существенно отличаются от приведенных нами - запланируйте поход к педиатру. Только он скажет точно, здоров ваш малыш или нет.

### **Движение - принцип жизни для дошкольника**

Заметьте, сколько энергии у 4-5 летнего малыша. Он прыгает, бегает, влезает на ограждение, дерево или холм в парке, не забывая при этом задавать массу вопросов. А с другой стороны, вы удивляетесь, как ребенок может долго рассматривать картинки в книжке, раскрашивать их или лепить что-то из пластилина, или внимательно слушать сказку. Дело в том, что в этот возрастной период малыш уже достигает двигательного совершенства для выполнения отдельных движений. Скажем, он способен научиться ездить на трехколесном велосипеде, умело манипулируя педалями, пользоваться зубной щеткой, расческой, карандашом. А ежедневная неумолимая тренировка с каждым днем и месяцем дает свои положительные результаты.

### **Сон**

Сон является необходимым компонентом распорядка дня малыша, благодаря которому он отдыхает и возобновляет силы для будущих достижений. Если в трехлетнем возрасте малыш мог засыпать самостоятельно, держа в объятиях любимого слоника, то в четыре, пять или шесть лет он уже будет требовать присутствия одного или и обоих родителей. Дело в том, что сон - это разлука с вами, хотя недолгая, но

разлука. Поэтому с вашей стороны лучше сделать этот промежуток дня "без вас" не болезненным, а то и немножко приятным. Поговорите с малышом и договоритесь, что на время его сна вечером вы, например, не будете закрывать двери в его комнату, и не будете выключать свет. Ваши голоса в комнате рядом и свет уменьшат ощущение страха, и ребенок привыкнет засыпать самостоятельно. После трехлетнего возраста детям необходимо ложиться в кровать приблизительно от полвосьмого до девяти вечера. Ночью малыш должен спать спокойно. Длительность ночного сна может быть разной и это зависит от темперамента ребенка, но в среднем ребенок должен спать 11-12 часов. Иногда во время сна малыш двигается, что-то говорит, смеется, а глазные яблоки начинают двигаться. Это бывает у подвижных детей или же связано с периодом сна. Иногда беспокойство может быть вызвано тем, что в комнате жарко, или ребенок спит излишне закутанным.

Нужно сказать и о таком явлении, как сомнамбулизм. Сопровождается оно появлением у ребенка состояния несознательного автоматизма во время сна, когда малыш может вставать, ходить по комнате или искать в постели какую-то только ему известную вещь или игрушку. Сомнамбулизм обусловлен по большей части чувством неуверенности ребенка или же перекармливанием в вечерние часы. Это явление с возрастом проходит.

Часто малыш во сне может "скрипеть" зубами. Это очень тревожит родителей, которые делают вывод, что у ребенка есть глисты. В действительности, так не всегда. Это явление может быть "семейной" чертой. И если расспросить бабушек, выяснится, что в детстве это наблюдалось у папочки или мамочки тоже. Оно может наблюдаться

вплоть до 17-20 летнего возраста, а затем исчезнуть. Считается также, что причиной скрипа зубами являются особенности развития зубочелюстного аппарата, другая версия - что это признак нормальной функции кишечника. Но все же, аскаридоз также иногда сопровождается таким симптомом. Поэтому, для перестраховки, сделайте ребенку обследование кала на яйца глистов. Но, если их не обнаружили, то не продолжайте "допрашивать" своего педиатра о новых видах глистов, которые не может продиагностировать лаборатория поликлиники.

Утром дошкольники, как правило, просыпаются быстро. Но лучше учить малыша беречь покой в семье. Если он проснулся - пусть тихонько поиграет с другими членами семьи, которые также встают утром, а не "терроризирует" своим требовательным криком всех в семье с самого утра в выходной день.

Если же у вас возникла необходимость раньше разбудить малыша, например, вы запланировали поездку, то делайте это постепенно. Частые неожиданные утренние подъемы могут иногда закончиться тем, что малыш становится нервным, появляются расстройства нервной системы. Лучше спланируйте предварительно такое пробуждение. Вечером уложите малыша раньше в кроватку, а утром мягко на протяжении более длительного времени его будите.

Послеобеденный сон, начиная с четырехлетнего возраста, уже не является обязательным. Но, если малыш слишком подвижен или устал после длительной прогулки, предложите ему хотя бы полежать в кроватке, рассматривая книжку.

## **В возрасте от 4 до 5 лет ребенок:**

- Может самостоятельно застегивать пуговицы;
- понимает предназначение предметов, их свойства, форму, цвет, размер и из чего они сделаны;
- принимает участие в разговоре, рассказывает сказки;
- знает как образуются числа в пределах пяти;
- ориентируется в пространстве и времени;
- прыгает в длину на 60 см и в высоту (около 10 см);
- может попасть мячом в вертикальную цель;
- может залезать по лесенке или гимнастической стенке;
- рисует окружающие предметы из жизни: дом, деревья, солнышко и т.п.;
- любит лепить из глины и пластилина;
- может ровно резать ножницами, сложить и наклеить аппликацию из 4-6 частей;
- складывает конструкции из игрушечного строительного материала;
- быстро запоминает слова, увеличивает свой словарный запас всеми частями речи.

*Консультация переработана и подготовлена педагогом-психологом МДОУ ЦРР №5 «Теремок» Стальской Е.И. по материалам книги А.И. Баркана "Практическая психология для родителей или как научиться понимать своего ребенка"*