



Хотите узнать больше
о развитии и здоровье ребёнка?
Задайте вопрос на сайте

[папашкола.рф](http://papashkola.rfp)

Другие книги серии **ПАПАКНИГА**



Врачи
детям

190031, Санкт-Петербург,
наб. реки Фонтанки, 89-А
тел./факс +7 (812) 380-30-92
info@vd-spb.ru | врачидетям.рф

ПАПАКНИГА

Развитие ребёнка
от 3 до 6 лет



ВОТ ТАКОЙ Я



В Вашей жизни начинается новый этап. Малыш меняется и взрослеет. После трёхлетия малыша папина роль становится ещё значимее, ведь отец может стать важным источником знаний ребёнка об окружающем мире.

Папа может

Проводить с ребёнком как можно больше времени. Разговаривайте, читайте книжки, вместе занимайтесь спортом и проводите время на природе.



Физическое развитие

- С 3 до 6 лет ребёнок прибавляет в среднем около 2 кг в год.
- Рост увеличивается приблизительно на 5 см в год.

Хотите знать, какими должны быть вес и рост у Вашего ребёнка?

Используйте формулу:

Рост от 3 до 7 лет

Мальчики $75\text{см} + 6n\text{ см}$

Девочки $75\text{см} + (6n - 1\text{см})$

$n = \text{число лет}$

Вес от 3 до 7 лет

$10\text{кг} + 2n\text{ кг}$

$n = \text{число лет}$

Папа может

Обратиться к педиатру, если вес и рост ребёнка существенно отличается от нормы.

Из каких геометрических фигур состоят эти рисунки?



Зубы

- К 2,5-3 годам заканчивается прорезывание всех молочных зубов (20 зубов).
- В 6-7 лет происходит потеря центральных резцов, на их месте вырастают коренные зубы.

Папа может

Учить ребёнка правильно ухаживать за зубами и принадлежностями для чистки зубов. Поддержите ребёнка при походе к стоматологу.

Назови
животных



Кто здесь лишний?

Сон и питание

- Продолжительность сна у детей 3-6 лет в среднем должна составлять около 12 часов (10 ночью и 2 днём).
- Питание должно быть 4-х разовым, без «перекусов». Рацион дошкольника должен включать молочные продукты, мясо, рыбу, яйца, фрукты, овощи, крупы и масла (белок не менее 15% общей калорийности).

Папа может

Приготовить ребёнку полезный смузи: взбейте блендером банан с очищенным яблоком, соком (или питьевой водой) и любимыми сезонными ягодами. Подавайте в красивом стаканчике с трубочкой.



ОДИН



МНОГО

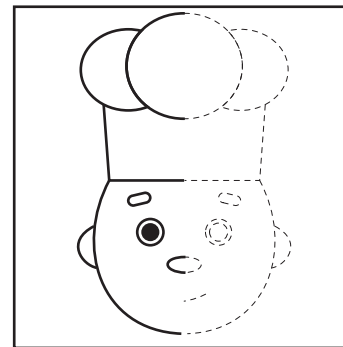
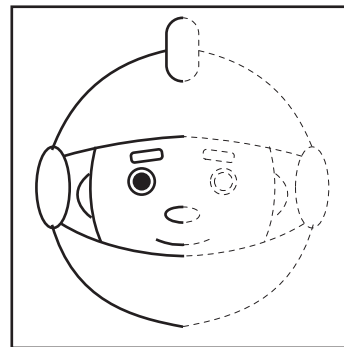
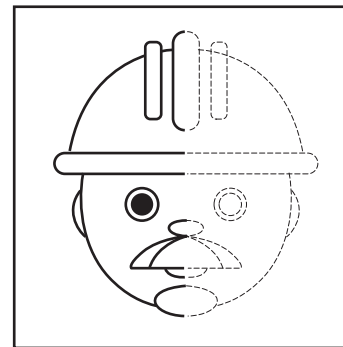
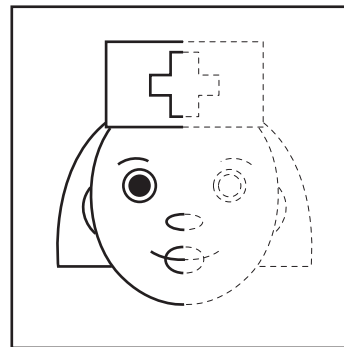
Моторика

- К 3 годам ребёнок может легко подниматься по лестнице, а к 4-м годам спускаться и подниматься по ней без помощи взрослых.
- В 3 года малыш может короткое время стоять на одной ноге, а к 5 уже прыгать на одной ножке через скакалку.
- В 3-4 года ребёнок с удовольствием рисует простые предметы и раскрашивает картинки, к 5-6 годам многие дети уже могут написать первые слова.

Папа может

Тренировать с малышом координацию. Этому хорошо способствуют танцы и игры с мячом. Мелкую моторику хорошо развивают игры с пластилином, детскими ножницами и клеем, бусинками, песком и водой.

Назови профессии



Дорисуй и раскрась

Логика и внимание

- С 4 до 6 лет – быстрое нарастание объёма внимания.
- В 4,5 года в действиях ребёнка появляется логика. Именно логика руководит поведением.
- В 3-4 года ребёнок может увлечённо заниматься одним делом не более 15 минут.
- В 4-5 лет одна игра может продолжаться уже 20-30 минут.
- В 5-6 лет ребёнок должен сосредотачиваться на одном занятии 30-40 минут и более.
- В 4-4,5 года малыш начинает сам придумывать сюжет игр.

Папа может

Научить ребёнка считать, различать цвета и геометрические фигуры. Складывайте с ребёнком пазлы, собирайте конструкторы, играйте в настольные игры.

Найди 2 одинаковые конфеты



Речь и память

- В 3-4 года в арсенале ребёнка более 1000 слов, однако, он ещё может выговаривать некоторые звуки неправильно.
- В 4-5 лет речь становится чище и разнообразнее. Малыш рассуждает и задает много вопросов: «зачем?» и «почему?».
- В этом возрасте дети хорошо запоминают стихи и песни, могут учить иностранный язык.

Папа может

Изучать с ребёнком буквы. Начинайте с тех, которые легко произносить «а», «о», а заканчивать сложными для произношения «ч», «ф», «щ». Выучите с ребёнком простой стишок о маме.

Здравствуй, чтение моё:

А, Б, В, Г, Д, Е, Ё!

Прочитаю громко всем:

Ж, З, И, Й, К, Л, М!

Ну-ка, снова перечту:

Н, О, П, Р, С, Т, У!

Прочитай со мной и ты:

Ф, Х, Ц, Ч, Ш, Щ, Ы!

Ъ и Ъ – Не прочесть нам их никак!

Но читаю дважды я:

Э, Ю, Я! Э, Ю, Я!

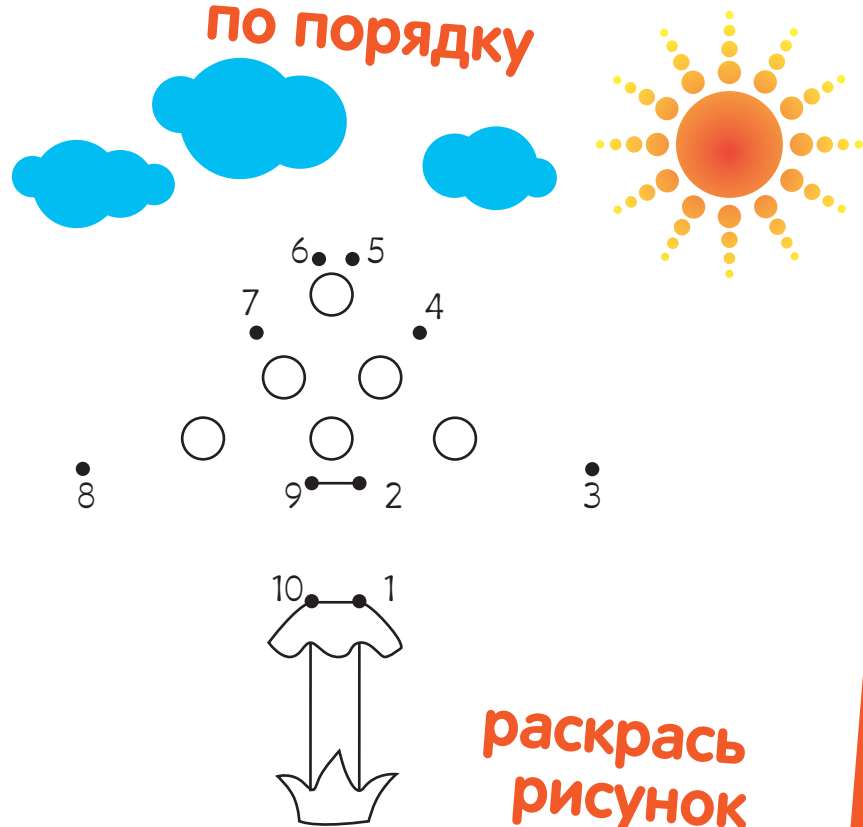
Развитие самостоятельности

- В 3-4 года ребёнок испытывает огромную потребность быть самостоятельным. Он хочет не только сам есть и надевать ботинки, но и принимать решения.
- В 4-4,5 года малыш может сам одеваться и раздеваться, выбирать одежду, способен придерживаться правил этикета за столом.
- В 5-6 лет ребёнок может выполнять мелкие домашние обязанности.
- 4-5 лет – возраст активной социализации, малыши заводят друзей.
- Ведущий мотив в общении – познавательный.

Папа может

Хвалить ребёнка за самостоятельные поступки. Вместе сделайте уборку в квартире, сходите в магазин за продуктами, устройте маме сюрприз.

Соедини точки по порядку



раскрась
рисунок

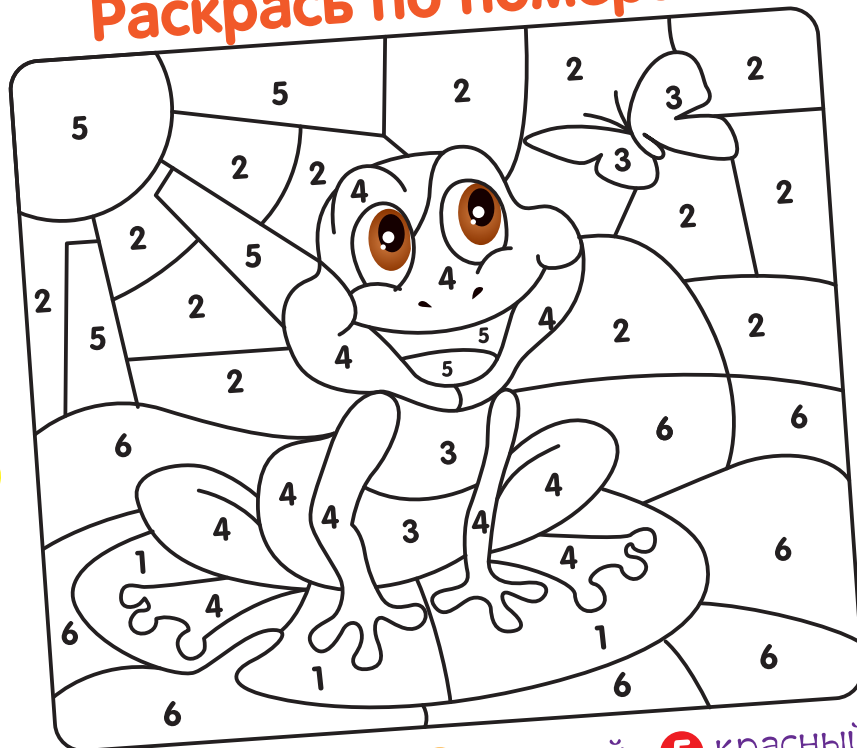
Подготовка к школе

- В 5 лет ребёнка уже называют дошкольником – значит, одним из основных его занятий будет подготовка к школе. Образная форма мышления – главная у дошкольника.
- В этом возрасте начинает формироваться оценочное отношение к себе и окружающим – ребёнок очень интересуется тем, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится соблюдать нормы и правила.

Папа может

Научить ребёнка пользоваться ручкой и карандашом. Возьмите тетрадь в крупную клетку и поставьте точки – соединяя их, ребенок увидит геометрические фигуры. Купите книжки-раскраски с мелкими деталями, которые ребёнок будет заштриховывать карандашами.

Раскрась по номерам



- | | | | | | |
|---|----------------|---|---------|---|---------|
| 1 | светло-зелёный | 3 | жёлтый | 5 | красный |
| 2 | голубой | 4 | зелёный | 6 | синий |

Культура и спорт

- Начиная с 3-4 лет, малыши с удовольствием посещают детские представления, театр, цирк.
- В 4-5 лет детей можно отдавать в различные кружки (танцы, пение, рисование и др.) и спортивные секции (футбол, плавание, гимнастика, фигурное катание и др.).
- В 5-6 лет ребёнку придется по душе посещение интересного музея или выставки, творческого мастер-класса.

Папа может

Приобщать ребёнка к любимому виду спорта, посещать с ним театр и цирк. Запишите ребёнка в спортивную секцию или творческий кружок.

Помоги
маме-утке
прийти к
своим детям



Вместе с ребёнком раскрасьте рисунок

