На втором году жизни происходят значительные изменения в развитии малыша. В первом полугодии дети физически еще достаточно слабы, быстро устают. Высокая двигательная активность сочетается с недостаточной координацией движений. Ребенок в этом возрасте самостоятельно ходит, приседает и наклоняется. Умеет выполнять простые просьбы взрослого, правильно называет 4-6 предметов, когда ему показывают их. Начинает активно употреблять облегченные слова, при этом словарный запас быстро расширяется. Начинает самостоятельно пользоваться ложкой, но делает это пока не умело.

Сон

Ребенок спит днем два раза: первый дневной сон – 2-2,5 часа, второй – 1,5-2 часа. Подготовка ребенка (прекращение шумных игр, умывание) ко сну происходит заранее, хотя бы за полчаса до того, как его будут укладывать в постель. При приучении ребенка к режиму, нужно его будить, если он сам не просыпается в положенное время, допускается отклонение от точного времени на 15-20 минут. В дальнейшем, когда режим уже установлен, нежелательно будить ребенка, так как это ухудшает его настроение, поднимать малыша следует после сна по мере пробуждения, и учить одеваться, показывая и называя предметы одежды.

Кормление

Кормить следует четыре раза в день (завтрак, обед, полдник и ужин), с интервалами 3-4 часа. Режим строится таким образом, чтобы ребенок после кормления бодрствовал, а затем спал до следующего кормления. Такое соблюдение правил чередования процессов обеспечивает оптимальное состояние ребенка в каждом возрастном периоде. После того, как ребенок выспится и с аппетитом поест, он спокойно и активно бодрствует до следующего сна и лучше воспринимает воздействия окружающего мира.

В этом возрасте ребенка следует приучить пользоваться ложкой самостоятельно. Сначала он учится есть ложкой густую пищу, затем жидкую. Первые две-три ложки ребенок съедает самостоятельно, затем взрослый докармливает его другой ложкой, не вынимая ложку из рук ребенка. В конце кормления малыш сам съедает еще две-три ложки.

Бодрствование

Продолжительность периодов бодрствования в этом возрасте не должна превышать 4 – 4,5 часа. Удлинение времени бодрствования или укорочение сна нежелательно, оно может привести к переутомлению нервной системы и нарушению поведения ребенка.

Период бодрствования в основном включает в себя игру, прогулки водные процедуры. В игре в основном используются игрушки, которые можно тянуть (машинки, коляски), кубики, различные вкладывающиеся одна в другую коробочки, книжки с простыми яркими картинками, фигурки зверей, пирамидки.

В целях планомерного воздействия на развитие детей проводятся специальные игры-занятия по два занятия в день во второй период бодрствования. С детьми в возрасте 1 года— 1 года 6 месяцев игры-занятия проводятся по подгруппам (по 2-4 человека). Длительность занятия 3-6 минут.

Очень важна организация прогулок на свежем воздухе два раза в день, продолжительность одной прогулки не менее часа.

Водные процедуры перед полдником. В этом возрасте можно использовать общие обтирания. Сначала обтирают верхние конечности, затем нижние, грудь и спинку. Водные процедуры – важный элемент закаливания, включение их в режим дня – неотъемлемая часть здорового воспитания.

В этом возрасте важно воспитывать следующие культурно-гигиенические навыки: мыть руки перед едой, садиться на детский стул, учиться самостоятельно аккуратно есть ложкой, после еды пользоваться салфеткой. Необходимо учить ребенка садиться на горшок и сидеть на нем до результата. Для приучения к опрятности детей регулярно высаживают на горшок после сна, каждые 1,5 – 2 часа во время бодрствования, до прогулки и по возвращении с неё.