

## Rozwój psychofizyczny trzylatka

Mieć trzylatka to prawdziwa rozkosz. Dzieci w tym wieku stają się otwarte i gotowe do współpracy. Pogodne, mało konfliktowe.

Trzylatki większości czasu spędzają w ruchu to tzw. **wiek koziołka**.

Charakteryzują się tym, że dzieci:

- pewnie chodzą i biegają,
- potrafią stać przez chwilę na jednej nodze,
- wdrapują się na różne sprzęty i zsuwać się z nich,
- przepełzają się pod przeszkodą,
- przenoszą niezbyt ciężkie przedmioty,
- rzucają przedmiotami nie tracąc przy tym równowagi,
- potrafią przeskoczyć przeszkodę długości do 30 cm i pokonać przeszkodę wysokości 40 cm,
- maszerują, podskakują i biegają przy muzyce,
- potrafią zbudować wieże z klocków lubi bawić się w piasku,
- toczą wałeczki i kulki z plasteliny,
- ruchy są jeszcze mało precyzyjne.

### Rozwój społeczny i emocjonalny

- bawi się z innymi dziećmi
- dzieli się z innymi
- jest nastawiony na współpracę
- zawiera przyjaźnie
- słucha i wykonuje polecenia
- lubi słuchać historii na swój temat
- upewnia się, czy jest kochany przez rodziców
- lubi zabawy w dom, rodzinę
- rozróżnia płcie
- potrafi opowiedzieć o problemie
- okazuje miłość bliskim
- boi się ciemności, samotności,
- czasami adoruje jednego z rodziców
- chętnie pomaga w domowych prostych czynnościach
- chętnie się wygłupia, chce rozśmieszać innych
- ma okresy płaczliwości i braku poczucia bezpieczeństwa, pojawiają się pytania typu „kochasz mnie jeszcze?”

### Rozwój fizyczny i motoryczny

- sam myje ząbki
- sam je
- samodzielnie myje ręce
- potrafi nalać napój z butelki, czy dzbanka
- potrafi korzystać z toalety, kontroluje swoje potrzeby fizjologiczne
- potrafi się ubrać i rozebrać (potrzebuje pomocy przy guzikach, zamkach błyskawicznych, sznurowadłach itp.)
- wkłada buty
- rysuje kwadraty i koła
- zaczyna się posługiwać się nożyczkami

- chodzi na paluszkach
- skacze na jednej nodze
- przez chwilę stoi na jednej nodze
- bez problemu korzysta z urządzeń na placu zabaw
- sprawnie sobie radzi z omijaniem przeszkód na drodze, nawet kiedy biegnie
- kopie i rzuca piłkę
- jeździ na 3 kołowym rowerku

### Rozwój intelektualny

- sprawnie posługuje się mową
- oscyluje pomiędzy światem rzeczywistym i nierzeczywistym
- ma bogatą wyobraźnię. Może tworzyć, np.: niewidocznych przyjaciół
- coraz więcej zapamiętuje
- zaczyna dokonywać wyborów, w oparciu o przewidywanie konsekwencji, a nie o działanie
- uczy się rozwiązywać problemy
- chętnie słucha bajek, opowiadań
- zna kilka wierszyków i piosenek
- potrafi mówić krótkie zdania i prowadzić krótką rozmowę
- czasem się zacina, jąka lub powtarza słowa (zwłaszcza w emocjonujących chwilach)
- większość tego, co mówi jest zrozumiałe
- rozróżnia, że coś jest takie same lub inne
- zna imię swojego przyjaciela
- nazywa podstawowe kolory
- rozróżnia pojęcie teraźniejszości, przyszłości
- układa proste puzzle
- potrafi policzyć 2-3 rzeczy
- potrafi powiedzieć, jak się nazywa i ile ma lat
- obserwuje
- w tym wieku fantazja miesza się z rzeczywistością i dziecko ma tendencje do nie rozróżniania tych dwóch obszarów

### Sen

Większość dzieci rezygnuje z popołudniowych drzemek.

W tym wieku pojawia się lęk przed ciemnością, a bujna wyobraźnia powołuje „do życia” różne strachy. Przydaje się lampka nocna w sypialni malucha.

### Jedzenie

W wieku trzech lat dziecko zaczyna jeść posiłki zbliżone do twoich. Ważne żeby dostawało je o stałych porach. Choć trzylatek wydaje nam się już bardzo samodzielny nie przeceniajmy jego możliwości. Nadal pamiętaj żeby podawać małe porcje i małe kawałki, łatwe do nabrania na sztućce (najlepiej żeby dziecko miało swój komplet sztućców dziecięcych).

### Jak możesz pomóc swojemu dziecku.

- dziecko w tym wieku potrzebuje z twojej strony dużo wsparcia. Nie zapominaj o okazywaniu uczuć i zapewnianiu o twojej miłości
- w wieku trzech lat u dzieci rozwija się zainteresowanie językiem. Zadawaj dziecku dużo pytań i słuchaj jego odpowiedzi. Odpowiadaj na zadawane pytania. Wprowadzaj nowe słowa.

- jeśli potrzebujesz zmotywować trzylatka używaj słów: *mógłbyś, zgadnij, pomóż*.
- pamiętaj, że dziecku sprawią przyjemność historie typu „Kiedy byłeś małym dzidziusiem”.
- wspólnie uczcie się liczyć. Wykorzystujcie do tego laki, samochodziki, ciasteczka, itp. Pamiętaj, że chodzi o zabawę nie naukę.
- czytajcie książki. Proś dziecko żeby samo opowiedziało ci przeczytaną historię.
- uczcie się prostych piosenek
- bawcie się w teatrzyk, zachęcaj dziecko do opowiadania różnych historii

### Propozycje zabaw

Trzylatek ma już dość sprawne rączki, które z chęcią próbują naklejać nalepki w odpowiednich miejscach w książeczce, ale także z zapałem będą miętosić plastelinę lub ciastolinę.

Położ na podłodze arkusz szarego papieru, na którym położy się dziecko, a następnie ty obrysuj jego kształt. Wspólnie go wytnijcie, a dziecko niech spróbuje dorysować usta, nos i oczy, a także ubranie – to, które ma na sobie, a może wymyślny strój kosmonauty lub księżniczki? A może odwrócić role i niech dziecko obrysowuje mamę lub tatę...

Możecie też przygotować z papieru rybki, pokolorować je, a następnie do każdej z nich przyczepić zwykły spinacz biurowy. Teraz jeszcze tylko patyk z grubą nitką oraz magnesem na końcu i już można wędkować.

Twoje dziecko ma już duży zasób słów, dlatego z przyjemnością weźmie udział w zabawie w nazywanie. Zabawa jest prosta: pokazując na przedmioty w waszym domu lub w książce z obrazkami, powiedz „to jest stół, a to...” i zawieś głos – dziecko dokończy wypowiedź. Jeśli od czasu do czasu się pomylisz, z radością cię poprawi! Zabawa może mieć różne warianty: sprawdzające znajomość kolorów, kształtów czy zastosowania danych przedmiotów.

Pamiętaj, że każde dziecko rozwija się inaczej, więc wiadomości tu zawarte mają charakter wyłącznie informacyjny. Jeśli coś Cię niepokoi skontaktuj się w pierwszej kolejności z nauczycielem-wychowawcą w przedszkolu.