

## РАЗВИВАЕМ МАЛЫША С РОЖДЕНИЯ

В первый год своей жизни малыш развивается очень быстро как физически, так и умственно. Мы, как родители, в свою очередь должны не только обеспечить правильный и здоровый уход за новорожденным, а также помогать ему развиваться и познавать мир на каждом возрастном этапе. Основная задача в развитии ребенка до 1 года это помочь ребенку сформировать представления о внешних свойствах предметов (о их цвете, размере, форме, запахе и вкусе).

Согласно статистике малыши до 3х месяцев бодрствуют от 30 мин до 1,5 часа. Во время бодрствования мы и будем с ним играть, тем самым помогать малышу изучать и познавать мир. Уже доказано, что даже 2ух недельный ребенок способен следить за предметами (при регулярном обучении), а малыши в возрасте 1 месяц уже по разному реагируют на разную музыку!

### ВАЖНО!

1. Мы не играем с ребенком там, где он спит. Его кроватка - только для сна, иначе в дальнейшем могут быть проблемы с засыпанием и в принципе сном в кроватке
2. Кладите ребенка головой к окну, чтобы ему не пришлось щуриться, и чтобы свет не мешал ему рассматривать предметы.
3. Не занимаемся с ребенком перед сном. Лучше сразу после пробуждения и кормления.

## С РОЖДЕНИЯ И ДО 12 МЕСЯЦЕВ

### 1

Учим ребенка следить за перемещением находящихся в поле зрения игрушек.

Для этого нам понадобятся однотонные игрушки размером 5-7см. Это могут быть кольца от пирамидки.

Перед малышом, лежащим на спине, на расстоянии 60 — 70 см по центру над его лицом мы начинаем слегка покачивать игрушку, чтобы привлечь внимание малыша к ней, далее когда малыш ее увидит начинаем перемещать слегка покачивая игрушку вправо - возвращаем в центр, затем влево - возвращаем в центр, вверх - в центр, вниз в центр, приближаем к ребенку игрушку на расстояние примерно 30см и отводим на расстояние вытянутой руки.

Важно чтоб в поле зрения малыша была только игрушка без вашего лица на заднем плане (чтобы ему было легче сфокусироваться на игрушке)

Сначала ребенок может следить за движением игрушки только в одном направлении, это нормально, с помощью регулярных занятий он научится следить за всеми направлениями, а также начнет поворачивать голову вслед за игрушкой.

Длительность упражнения - 1-2мин

## 2

### Рассматриваем погремушки

С 1 месяца жизни ребенка, можно приобрести такого плана приспособления, называются они "стойка для игрушек":



На такие стойки очень удобно вешать игрушки для того, чтобы малыш рассматривал, а потом и для того, чтобы учиться захватывать.

Здесь особо "играть" в прямом смысле этого слова и не нужно. Просто мы на такую стойку вешаем ОДНУ погремушку. Покачиваем ее чтобы привлечь внимание, и можете ради интереса засечь время, сколько малыш будет ее рассматривать, потому что с каждым днем фокусировка внимания на игрушке будет все меньше и меньше, и тогда мы меняем ее на другую.

Не ставим такую стойку с погремушками над ребенком более чем на 5 мин, так как рассматривать разноцветную погремушку - огромный труд для малыша 1 месяца, поэтому длительная фокусировка на одном предмете может привести к переутомлению.

3-5 мин.

### Стимулируем захватывание

Начинать стоит с 1,5 мес. К подвешенной погремушке привязываем ленту, такой длины, чтобы конец доставал до малыша. Поглаживаем ребенка, поглаживаем его ладонь, чтобы расслабить и раскрыть её, и приближаем конец ленты к пальчикам. Ребенок захватывает концы лент, тем самым приводя в движение погремушку наверху, что очень увлечет и заинтересует его.

Если лента выпала, подводим концы лент снова к пальчикам, стимулируя захватывание.

с 2,5 - 3х месяцев малыш не будет нуждаться в том, чтобы мы подали ему конец ленты в руки, а сам будет пытаться ее схватить.

### Рассматриваем контрастные картинки

Рекомендуется с 2-2,5 месяцев

Кладем ребенка на живот и перед ним на расстоянии 60 - 80см ставим контрастные черно-белые картинки, по мере изучения каждой, меняем их.

Длительность рассматривания не более 5мин, чтобы не было переутомления.

!Картинки для распечатывания прилагаются!

Показ двух одинаковых игрушек с изменением расстояния между ними  
(с 2 месяцев)

Кладем ребенка на живот и на расстоянии 1м перед ним ставим две игрушки размером примерно 15см, добиваемся концентрации внимания ребенка на игрушках и начинаем отодвигать одну от другой, сопровождаем "топ,топ,топ" или "мы пошли пошли пошли". Малыш будет наблюдать за перемещающейся игрушкой и поворачивать голову, а затем и весь корпус в том же направлении. Отведя таким образом медвежонка на расстояние 80 — 100 см от центра, мы переключаем внимание малыша на вторую игрушку, находящуюся в центре, и начинает ее отодвигать точно так же в другую сторону. Таким образом, ребенок поворачивает голову, а

затем и весь корпус вслед за перемещающимися игрушками то в одну, то в другую сторону.

Длительность упражнения 2 — 3 минуты.

6

#### Захватывание игрушек из рук взрослого (с 3 месяцев)

Здесь наша задача научить малыша брать игрушку, раскрывая ладонь и сжимая в кулачок. На расстоянии 20см от лица ребенка показываем ему игрушку-погремушку с длинной рукояткой, чтоб она была свободна, и привлекаем внимание, провоцируя ребенка схватиться за игрушку.

Если малыш просто раскрыл ладонь, но еще не вытягивает руку, чтобы дотянуться, то мы сами приближаем рукоятку погремушки ребенку в ладонь, позволяя ее захватить.

Так играем по 2-3 раза в день, по 3 — 5 минут. Периодически меняем игрушки на игрушки другого цвета и формы, главное, чтобы была удобная рукоятка для захвата.

6

#### Захватывание игрушек разной формы (с 3 мес)

Кладем ребенка на живот и перед ним кладем две игрушки одну побольше, другую поменьше, привлекаем внимание, чтобы ему захотелось их схватить.

Игрушки меняем, чтобы ребенок учился схватывать предметы разной формы, пусть это будут маленькие мячи, брусочки, кольца от пирамидки, кубики.

Также по 3-5 мин

Стимулируем перевороты со спины на живот и обратно.

С 3-4 месяцев

Если ребенок лежит на спине, показываем ему яркую игрушку и ставим сбоку от него, так, чтобы в положении лежа на спине, он до нее не дотягивался. Перекидываем ногу ребенка, упираем коленку, и помогаем перевернуться, обычно еще ручка остается под животиком, помогаем ее достать, обязательно хвалим малыша.

Переворот с живота на спину обычно дается легче, Сначала перекидываем голову на затылок, а за ней уже поворачиваем корпус.

Дотягиваемся до игрушки лежа на животе

Рекомендуется с 4 месяцев

Кладем ребенка на живот и перед ним на расстоянии 20-30см яркую игрушку. Ребенок попытается дотянуться до нее рукой, он уже понимает, что надо вытянуть руку, раскрыть ладонь и это замечательно! С 4 месяцев можно ставить упор для ножек малыша, чтобы он чувствуя упор отталкивался, таким образом приближая себя к игрушке.

Длительность упражнения не более 5 мин

Рассказываем потешки, сопровождая движениями

Рекомендуется с 5-6 месяцев

Рассказывать ребенку стишки/потешки в этом возрасте очень полезно, мы таким образом уже начинаем развитие его речи! Речь идет про простейшие стишки по типу: «Гуси гуси – гагага, есть хотите? Да-да-да» или потешки Сорока-белобока, ладушки, и т.д.

В процессе рассказа можем добавить движение ручками ребенка. Например, когда рассказываем «Ладушки», возьмем его ладошки в свои руки и хлопаем на нужных моментах. Или произнося слова «птички полетели, на головку сели..." возьмем ручки малыша, поднимем их вверх и прикоснемся к голове.

В этом сборнике есть большое количество пальчиковых игр, в числе которых есть и простейшие для малышей такого возраста.

## Развиваем слуховое восприятие

### С 6-7 месяцев

В этом периоде в ход идут всевозможные детские пианино, ксилофоны и т.д. Они во-первых развивают гибкость ручек малыша, благодаря тому, что необходимо нажимать на клавиши, а во-вторых, знакомят малыша с звуками разного спектра.

Также можно наполнить пластиковые бутылочки разными крупами – гречкой, фасолью, монетками. Обязательно плотно закрутите крышку и продемонстрируйте ребенку, как интересно можно трясти бутылочку.

### Имитируем звуки

### С 7-8 месяцев

С 7-8 месяцев можно начинать показывать малышу карточки с животными, и рассказывать, как они говорят. Начните с 3ех-4ех животных, например, корова МУУУ, собака ГАВ ГАВ, кошка МЯУ, мышка ПИПИ.

Если ребенок тащит в рот карточки, рвет, мнет – не страшно. Позволяем ему это делать (смотрим только чтоб не ел), и потихоньку переключаем внимание на что-то другое, чтобы забрать карточку. В нашем сборнике есть карточки для вырезания как с изображениями животных, также логопедические карточки: трактор ДРДР, телефон ДЗЫНЬ ДЗЫНЬ и т.д.

Для того, чтобы продлить срок их службы, можно заклеить скотчем с двух сторон.

### Играем в прятки

### С 7-8 месяцев

Как раз 7-8 месяцев отличный возраст для игр в прятки. Закрываем лицо ладонями, спрашиваем малыша «А где мама?», открываем и говорим КУ-КУУУ.

Учим малыша прятаться самого, закрываем его лицо его ручками со словами: «а где Петя/Саша (имя ребенка)», открываем ручки со словами КУКУУУ.

Также прячем игрушки. Накидываем на игрушку платочек/пеленочку со словами: «А где мишка? Где же он? Куда спрятался?». Ручкой малыша стягиваем платочек со словами: «Ку-кууу! Вот он где!»

Потом малыш начнет прятаться, накинув платочек уже себе на голову.

## Активность с мячом

С 7-8 месяцев (когда ребенок уже сидит)

Мячик нужен небольшой, знаете такой резиновый красный с белой полоской был в нашем детстве, в диаметре где то 7см-10см, такого же плана сейчас есть мячики, только с пупырышками- тоже прекрасно подойдут, так как облегчают захват ручкой.

Малышу в сидячем положении подталкиваем мяч, со словами «Лови! Держи мячик! Держи ручками! Молодееееец! А теперь кидай! Кидай мне!»

Потом просим не поймать и взять, а оттолкнуть мяч. Демонстрируем несколько раз как это делается, после чего подталкиваем мяч к малышу и толкаем мяч его ручкой/ножкой. Не забываем восторгаться, хлопать и радоваться, когда у малыша получилось простейшее действие, так как для него это сложно, попасть в цель это огого какой труд! Таким образом вы вызываете эмоциональный отклик в процессе упражнения.

## Учим простейшие действия с предметами

Рекомендуется с 9 месяцев

Мы используем ведро или какую-нибудь коробку с крышкой, внутрь кладем игрушку, закрываем крышку и показываем ребенку, что внутри что-то есть (кубик, кольцо от пирамидки, мячик). Далее открываем крышку, и даем ребенку достать предмет из коробки.

Для начала кладите только 1 предмет, а далее можно увеличить количество предметов до 3-4. Помогаем ребенку опустить руку в коробку и достать игрушку. И обязательно радостно кричим: «ура, ура! У тебя получилось! Ты молодец!», хвалим ребенка за успех и хлопаем.

Потом просим малыша положить игрушку внутрь. Помогаем ему в этом, далее закрываем крышкой и потрясем, даем таким образом ребенку понять, что этот предмет снова внутри коробки!

Играем 5 -8 мин

## Знакомимся с величиной предметов

Рекомендуется с 10 месяцев

Нам понадобится: две коробки/ведерка – одно большое, одно маленькое; и кубики/шарики одинаковые, но разного размера, 3-4 шт больших, 3-4 шт маленьких.

Раскладываем большие мячики в большое ведерко, маленькие в маленькое. Показываем ребенку содержимое ведерок и предлагаем достать предметы из ведерка, акцентируя внимание на размере предметов: «БОЛЬШИЕ МЯЧИКИ мы достаем из БОЛЬШООГО ведерка. Воот все достал молодец! А теперь маленькие мячики из мааааленького ведерка!»

Далее складываем разбросанные игрушки обратно, большие в большое ведро, маленькие в маленькое. Для начала вы можете сами сложить большие игрушки, объясняя ребенку: «Смотри я буду складывать большие, а ты маленькие». Отсортируйте игрушки, придвиньте к ребенку маленькое ведро и маленькие шарики.

Потом можете достать все обратно и поменяться. Теперь ребенок собирает БОЛЬШИЕ, а вы маленькие. Таким образом постепенно при регулярном упражнении малыш начинает сам сортировать большие/маленькие предметы по ведеркам соответствующего размера.

Но даже если сортировка по размерам пока дается трудно – не переживайте. Самое главное для него сейчас – учиться при захватывании игрушек раскрывать ладонь соответственно их величине.

Для того, чтобы игра дольше оставалась интересной, меняйте ведро на коробку, шарики на кубики и т.д.

Длительность игры 5-10мин.

## Знакомимся с цветом

Рекомендуется с 10 месяцев

Также берем ведро с крышкой (почему с крышкой? Во-первых – интерес ребенка, т.к. всегда интересно узнать, а что же лежит внутри, а во-вторых, стимулируем у ребенка желание открывать/закрывать крышку самому – развитие крупной моторики/координации)



Когда ребенок достает игрушку определенного цвета мы подбадриваем его и с восклицанием: «Ого что ты достал! Смотри это красный! Какой красивый красный мяч! ВААу!» И так с каждым цветом.

Поведение малыша мы регулируем словами: «открой», «достань», «положи», «закрой». Обязательно поддерживаем его, вызывая радостные эмоции словами: «Молодец! Супер! Ты умничка!», можем хлопать, как знак восторга от действий ребенка, когда он достал/положил игрушку или закрыл/открыл крышку.

Вообще, здесь задача не выучить цвета, а познакомить ребенка с разнообразием цветов! Но при регулярных упражнениях уже в периоде 1 год - 1 год и 3мес малыш сможет выделить определенный цвет из массы других. Сможет выбрать желтый шарик и положить в ведерко именно его!

Учимся ставить предметы друг на друга

Рекомендуется с 10 месяцев

Нам понадобятся брусочки либо кубики. Есть на рынке сейчас блоки из пластика, в наборе и кубики и конусы, но как правило они очень большие, если найдете поменьше по 3-5 см – отлично, можно их использовать. Самое главное, чтоб малышу было легко захватывать предмет.

Наша цель – научить ставить блоки/кубики друг на друга. Сначала показываем как это делается сами. Потом помогаем ребенку сопровождая его руку с игрушкой. Далее малыш уже сам будет пытаться складывать одну игрушку на другую, составляя «башню». Когда поставили друг на друга хотя бы 3 предмета предлагаем ребенку разрушить башню и построить снова.

Не забываем да восторгаться: «Вааау вот это высокая башня получилась! Какой ты молодец!»

А когда разрушили башенку – похлопаем! И мы сами, и ручками малыша (если он еще не хлопает сам).

Также если у ребенка пока нет интереса складывать предметы друг на друга, то это можете делать вы, а ребенок будет ломать.

Играем 5-10 мин

## Учимся надевать кольца

Рекомендуется с 10 месяцев

Речь идет о пирамидке, и желательно чтобы их было 2. Одна с широкими отверстиями у колец – для начала формирования навыка. Одна с узким – для отработки навыка.

Изначально возьмите всего 3 колечка, и покажите малышу как весело и интересно можно нанизывать кольца на основание и как их можно снимать.

Дайте ребенку ОДНО кольцо, а сами держите основание пирамидки, подставляя кончик палки к отверстию кольца, которое в руках у ребенка.

Следующим этапом основание ставим пирамидки на пол, и контролируя движение руки ребенка своей рукой нанизываем кольцо вместе.

Как всегда, хвалим за удачное нанизывание, потому что ваш малыш уже ВСЁ понимает!

Сейчас нам ВСЕ РАВНО на размер, ЧТОБЫ ОНИ БЫЛИ ОТ БОЛЬШОГО К МАЛЕНЬКОМУ, главная задача – выработать навык нанизывания. Чтоб малыш постепенно научился это делать самостоятельно.

После того, как ребенок освоит самостоятельное нанизывание колец на основание с большими отверстиями, переходим на следующий уровень – пирамидка с маленькими отверстиями.

Играем 5-10мин.