

## *Растем, развиваемся, познаем*

### *Двигательные способности*

- Упражнения с погремушкой
- На чем лежать?
- Упражнения для укрепления мышиц
- Тренировка пространственной ориентации

### *Сенсорные способности*

- Развитие чувства ритма
- Создание привлекательной окружающей обстановки
- Укрепление памяти

### *Когнитивные способности*

- Игры
- Звук, цвет, форма

## *Авроток — говорок*

### *Духовное наследие*

- Калыбельные песни
- Пестушки и потешки

### *На заметку матери*

### *Развитие способностей ребенка первого года жизни*





## Растем, развиваемся, познаем

*Развитие  
двигательных,  
сенсорных  
и когнитивных  
способностей  
ребенка*



В данной книге мы знакомили вас с основными этапами становления психомоторных функций ребенка, формирования его двигательных и сенсорных способностей; по ходу изложения мы давали целый ряд советов, как организовать свое общение с малышом. Молодые мамы иногда теряются: чем можно занять ребенка, чтобы каждый день стал для него открытием чего-то нового и тем самым способствовал совершенствованию его собственных возможностей.

К сожалению, наше время не балует обилием литературы по способам взаимодействия с маленьким ребенком. Учитывая важность этого возрастного периода для дальнейшего развития человека, мы сочли необходимым привести в этой книге определенную подборку упражнений и игр<sup>1</sup>, направленных на развитие способностей ребенка первого года жизни.

Материал условно сгруппирован по трем основным разделам: «Развитие двигательных способностей ребенка», «Развитие сенсорных способностей ребенка», «Развитие когнитивных способностей ребенка», в пределах каждого из которых выделены возрастные этапы (0–1 мес., 1–3 мес., 3–6 мес., 6–8 мес., 8–12 мес.). Подобное деление позволит вам лучше сориентироваться в том, что можно предложить ребенку в тот или иной период, даст возможность оценить степень физического и психического развития вашего малыша в данный возрастной промежуток. Вы заметите также «отсутствие» в некоторых разделах определенных возрастных периодов. Это объясняется тем, что представленные ниже рекомендации к взаимодействию с ребенком ориентированы в первую очередь на развитие ведущей в данный возрастной период формы деятельности. Так, например, становление системы движений

<sup>1</sup> При подготовке практических рекомендаций были использованы следующие издания: Сигал М. Ребенок играет: от рождения до года. АО «Питер», С-Пб, 1996. Ветрова В. В. Ладушки (Игры для детей и родителей). М., 1994.

продолжается в течение всего первого года жизни, тогда как важнейший период для развития сенсорных способностей ребенка — это первое полугодие; и только с началом освоения навыков движения и развитием процессов восприятия возможна когнитивная деятельность ребенка, направленная на активное познание мира.

Прежде чем приступить к освоению тех или иных упражнений с малышом, прислушайтесь к некоторым нашим советам:

- общение с ребенком должно всегда носить характер игры;
- начинать игру нужно, когда и вы, и ребенок находитесь в соответствующем расположении духа; взаимодействие с раздраженной матерью нанесет ребенку вред; поэтому в общении с малышом старайтесь быть веселыми, ласковыми и внимательными. Вы должны учитывать не только степень его физической и психической готовности к выполнению предлагаемого вами действия, но и состояние, настроение и желание играть с вами. Помните о том, что ребенок в этом возрасте быстро переутомляется. Следует в нужный момент прекратить игру или заменить ее на новую, более интересную для него;
- творчески подходите к выбору игр: здесь приведены лишь «стратегические линии» взаимодействий с малышом, примеры того, как достаточно простыми способами можно достигнуть комплексного воздействия на развитие ребенка; разнообразьте игры в соответствии с вашими возможностями, желаниями малыша, особенностями его индивидуального развития;
- обязательно сопровождайте все ваши игры с малышом речью: разговаривайте с ним, комментируйте свои действия, пойте ему песенки, читайте стихи и т. п.

## **Двигательные способности**

---

### **0–1 месяц**

---

Когда ребенок бодрствует, старайтесь разнообразить его позы. Находясь в разных положениях (на животе, спине, боку), малыш научится двигать руками и ногами.

Чаще выкладывайте ребенка на жесткий матрас, чтобы он мог свободно подвигать ножками и ручками.

Положите ребенку на ладошку палец или погремушку. Малыш обхватит их пальчиками.



### 1–3 месяца

Пришейте один конец резиновой тесемки к маленькой мягкой игрушке. Другой конец прикрепите к потолку. Положите ребенка так, чтобы игрушка находилась прямо над ним, и заставьте игрушечного зверька прыгать вверх и вниз. Став постарше, малыш сможет дотянуться до него руками и схватить.

Положите ребенка на спину, осторожно поднимите его ручки над головой и опустите вниз, затем скрестите их перед грудью и разведите в стороны. При этом напевайте какую-нибудь песенку.



Положите ребенка на спину и возьмите в руки его ступни. Осторожно начинайте двигать его ножки, подражая движениям велосипедиста. В конце упражнения приподнимите нижнюю часть его туловища. Это способствует укреплению мышц ног.

Положите малыша на пол животиком вниз. Сядьте рядом с ним и привлеките его внимание, называя по имени или показывая ему яркую игрушку. Малыш постараится поднять голову, тем самым развивая мышцы шеи, спины и рук. (То же самое можно делать, если вы находитесь в лежачем положении, а малыш располагается у вас на животе.)

Когда ребенок находится у вас на руках, поднимите его, опустите, поверните в разные стороны, пройдитесь с ним вперед и назад, покружитесь, чтобы малыш мог видеть окружающие предметы под разным углом зрения. Это упражнение способствует также развитию вестибулярной системы.

Вкладывайте погремушку в каждую руку малыша по очереди.

Прикрепите над детской кроваткой на разной высоте несколько игрушек так, чтобы малыш мог дотрагиваться до них ножками. Страйтесь выбирать предметы разных форм и материала. Возьмите, например, большой пухистый помпон и звонкий колокольчик. Благодаря разным качествам игрушек ребенок узнает, что бывает мягкий и твердый предмет, громкий и тихий звук.

Надуйте большой пластиковый мяч так, чтобы он стал упругим. Осторожно положите на него ребенка животом вниз. Придерживая малыша за бока, медленно катайте его взад-вперед.



### 3–6 месяцев

Положите малыша себе на колени. Поддерживая его спинку и голову, медленно качайте малыша взад-вперед, напевая при этом какую-нибудь песенку.

Положите ребенка животом на твердую поверхность. Встаньте сзади и приложите свои ладони к ступням малыша. Ему будет удобно ползти вперед, отталкиваясь ногами от ваших рук. Такое упражнение помогает развитию навыка ползания.

Прикрепите к детской кроватке подвеску с разными игрушками (или просто используйте для этой цели веревочку). Игрушки выбирайте такие, которые после удара по ним начинают звенеть, качаться или вращаться. Устройте малыша так, чтобы он мог дотянуться до них сначала руками, а затем ногами.



Возьмите малыша за руки и осторожно потяните на себя так, чтобы он приподнял туловище, затем бережно положите назад. Эта игра укрепляет мышцы живота и одновременно позволяет малышу по-новому увидеть окружающий мир.

Чтобы помочь ребенку освоить навык переворота (перекатывания) своего тела, подложите руку под его плечи и в ритме веселой песенки осторожно покачайте его из стороны в сторону; когда он лежит на боку, покачивая его, слегка подтолкните, пусть он сам попробует перевернуться.

Продолжайте вкладывать в руку ребенка погремушку с тонкой ручкой. При этом осторожно потряхивайте ею. Понаблюдайте, поднимет ли малыш руку, чтобы посмотреть, откуда доносится звук.

Положите ребенка на пол вниз животиком. На расстоянии 70 см от его лица покатайте из стороны в сторону яркий мячик. Это упражнение развивает координацию движений глаз и рук.

В каждую руку ребенка вложите по игрушке, которая легко сжимается и пищит. Став постарше, мальчи научится сжимать обе игрушки одновременно.

Обхватите ребенка за пояс, поднимите, подкиньте вверх, затем опустите и подержите в стоячем положении.

Положите ребенка животом на коврик и подсуньте под него подушку. Это упражнение укрепляет мышцы шеи и рук.

Положите ребенка на живот. Согните его колени, затем выпрямите, разведите ноги в стороны, соедините их вместе.

Поднимите руки малыша вверх и опустите, скрестите и затем разведите в стороны.

Поместите игрушку на такое расстояние от малыша, чтобы он не мог ее достать рукой. Это стимулирует развитие навыка ползания. Если же в течение нескольких секунд ребенок так и не дотянулся до игрушки, положите ее рядом с ним.

Свяжите тесемкой за тонкую часть две погремушки так, чтобы расстояние между ними было около 10 см. Дайте ребенку в руку одну из погремушек. Понаблюдайте за его попытками схватить вторую.

Посадите малыша на высокий детский стул или устройте его так, чтобы он мог на что-нибудь опереться. Опустите его руки и спросите: «Ты большой?» Затем поднимите руки над головой и скажите: «Вот какой ты большой!»

Дайте малышу игрушку сначала в одну, а затем в другую руку. Это способствует выработке навыка перекладывания предмета из руки в руку.



## **6–8 месяцев**

Сядьте на удобный стул и покачайте ребенка. Положите ногу на ногу и посадите малыша себе на лодыжку. Возьмите его за руки, поддерживая за локти. Покачивайте ногой и пойте песенку, меняя темп исполнения. Соответственно этому качайте ребенка: то медленно, то быстро. Такие игры развивают чувство равновесия, и малыш учится контролировать свои движения.

Соорудите перед ребенком своеобразную полосу препятствий, положив несколько подушек в наволочках из разной ткани. Пусть малыш попробует перебраться через них.

Отличный способ заставить малыша ползать — показать ему движение шарика по кругу. Обратите внимание малыша на шарик и начните медленно вращать его на некотором расстоянии от ребенка.

Когда малыш держит в обеих руках игрушки, предложите ему взять третью. Сначала он попытается схватить ее, не выпуская из рук тех. Однако через некоторое время он поймет, что прежде, чем взять еще один предмет, нужно освободить руки.

Подвесьте к потолку большой надувной мяч так, чтобы малыш мог до него дотянуться. Он с удовольствием будет ударять по мячику и наблюдать, как он раскачивается.

Дайте малышу несколько маленьких резиновых мячиков. Игра с ними развивает тонкую координацию руки.



## **8–12 месяцев**

Малыши любят игры, в которых нужно прятаться и искать. Их можно использовать для развития двигательных способностей ребенка. Спрячьтесь за столом, и пусть малыш, подползая, попробует вас найти. Потом спрячется малыш, а вы его будете искать.

Передвигаясь по дому ползком или уже на ногах, ребенок встречается с различными трудностями: что-то не достать, до чего-то не дотянуться, куда-то не пролезть и т.п. Таким образом он не только узнает размеры своего тела, но и учится соотносить их с окружающим пространством. Предложите ему пролезть через узкий проход под столом, перебраться через гору подушек.

Когда ребенок попытается подтянуться, чтобы встать на ножки, помогите ему в освоении этого навыка. Положите любимые игрушки малыша на низенький столик, чтобы он мог достать их. Так, он тренирует пространственную ориентацию.

Пустите большой надувной мяч катиться по наклонной плоскости или слегка ударьте им о стену, пусть малыш поймает его. Занятие помогает ребенку лучше координировать движения.

В этот период дети любят подпрыгивать и подтанцовывать. Для развития соответствующих движений и укрепления мышц нижних конечностей возьмите ребенка под мышки, поверните лицом к себе и под веселую ритмическую песенку поиграйте с ним, помогая ему совершать движения, напоминающие прыжки.

Играя с малышом, показывайте ему, как ходит мышка, как летят птицы, как едет машина и т. п.



## Сенсорные способности

### 0–1 месяц

Прикройте фонарик красным или желтым полиэтиленом, медленно поводите им из стороны в сторону перед лежащим на спине ребенком. Сначала малыш задержит взгляд только на мгновение, затем начнет следить за фонариком.

Повесьте цветной колокольчик так, чтобы ребенок мог видеть, как он двигается, и слышать его звук.

Держа ребенка на руках, тихонько пританцовывайте под музыку. Это будет способствовать развитию у него чувства ритма.

Осторожно потрясите погремушкой справа и слева от ребенка. Сначала сделайте это тихо, а затем громче. (Если в жестяную баночку из-

под соком положить несколько сухих горошин, получится отличная погремушка.)



## 1–3 месяца

Постарайтесь сделать окружающую малыша обстановку интересной и привлекательной:

- повесьте на стене (или на специальной настенной доске) около детской кроватки какие-нибудь рисунки или картинки. Время от времени меняйте их;
- повесьте на стену рядом с кроваткой или детским столиком одеяльце или коврик, сшитый из всевозможных лоскутов. Для этой цели подойдет старое полотенце, шелковый шарф, ворсистая шерстяная материя и даже блестящая алюминиевая фольга. Дайте ребенку потрогать руками разные лоскутки;
- повесьте над столом или кроваткой красивый воздушный шар;
- повесьте зеркало рядом с детским столиком так, чтобы малыш мог видеть себя;
- прикрепите к детской кроватке специальное подвесное устройство с погремушками и другими игрушками. Время от времени старайтесь менять их.

Не забывайте, что малышу нравятся предметы яркие, интересной формы, особенно те, которые легко двигаются.

Пусть ребенок наблюдает за погремушкой, фонариком или яркой игрушкой. Передвигайте предмет на расстоянии 25–30 см от его лица. Когда малыш научится следить за ним, водя глазами по горизонтали, начните движение по вертикали, от лобика к подбородку. Наконец, попробуйте вращать предмет по кругу.

Смастерите для малыша куклу, нарисовав на бумажной тарелке лицо и прикрепив в ней сбоку ручку. Перемещайте тарелку в разные стороны на расстоянии 25 см от лица ребенка. Нарисуйте на одной стороне тарелки веселую рожицу, а на другой — печальную. Поворачивайте тарелку перед глазами малыша сначала одной стороной, а затем другой. Очень скоро он начнет «разговаривать» с куклой.

Повесьте над детской кроваткой легко передвигающуюся игрушку. Пусть в течение нескольких дней она повисит с одной стороны кроватки, а затем с другой. Чтобы ребенок не привыкал к одним и тем же стимулам, время от времени меняйте игрушки.

Поиграйте с ребенком в «гляделки». Вы и ребенок пристально смотрите друг на друга («глаза в глаза»), затем отводите взгляд в сторону и снова встречаетесь взглядом. Это способствует выработке навыка общения.



Прикрепите к пластмассовому кольцу короткие цветные ленточки. Повесьте их рядом с кроваткой.

Привяжите колокольчики к детским пинеткам. Каждый раз, шевеля ножкой, малыш будет слышать звон. Можно прикрепить различные шумовые игрушки на лодыжках и предплечьях ребенка.

Потрите руки и ноги ребенка рукавичками, сделанными из разного материала — шелка, вельвета, атласа, шерсти, фланели или махровой ткани.

Осторожно погладьте ребенка кисточкой, перышком или кусочком ваты.

Сделайте так, чтобы ребенок видел окружающие предметы с разных сторон. Чаще изменяйте его положение, носите на руках по квартире.

Сделайте малышу цветные манжеты или купите яркие детские носочки. Надевайте манжету или носок то на правую руку ребенка, то на левую или на обе сразу. Двигая руками перед глазами, малыш постепенно научится управлять ими так, чтобы они оставались в поле его зрения.

Наденьте куклу себе на руку и перемещайте ее в разных направлениях — вверх и вниз, вперед и назад или двигайте по кругу. Можно куклу надеть на палец.

Положите малышу на ладошку пищащую игрушку. Предложите ему игрушки, издающие разные звуки.

Потрясите погремушкой, перемещая ее в разные стороны с разной скоростью. Во время игры напевайте песенку.

Обклейте со всех сторон полиэтиленовый пакет кусочками цветной бумаги (фигурки должны быть разного цвета и формы). Прикрепите петельки из тесьмы на верхних углах и подвесьте пакет над детской кроваткой. Через некоторое время ребенок дотянется до него и ударит по нему рукой.

Предложите малышу различные ткани на ощупь. Скрепите кусочки разной ткани (лоскуты мешковины, шелка, бархата и вельвета) деревянной бельевой прищепкой.



### 3–6 месяцев

Знакомьте ребенка с различными ритмами. Слушайте музыку быструю и медленную, громкую и тихую, читайте малышу произведения разных стихотворных размеров. Прослушивая мелодию, где есть четкий ритм, попробуйте хлопать ладонями в такт музыке, или делайте это с помощью деревянных ложек, бубна, двух бельевых прищепок или других предметов, с помощью которых можно извлечь звук.



Натяните в манеже бечевку с катушками или повесьте цепь из колец для занавески. (Эти «звучащие» бусы можно закрепить и между двумя стульями.)

Наденьте малышу на запястье манжету с аккуратно пришитым колокольчиком. Осторожно потрясите рукой ребенка, чтобы он посмотрел на нее и заметил колокольчик. Затем наденьте манжету на другую руку и снова потрясите, но немного сильнее. Это упражнение поможет малышу лучше узнать части своего тела и развить координацию глаз и рук.



## Когнитивные способности

### 3–6 месяцев

Позвоните колокольчиком так, чтобы ребенок смог его заметить. Затем уберите колокольчик из поля зрения малыша и снова позвоните. Понаблюдайте, станет ли ребенок искать его глазами. (То же самое можно сделать с погремушкой или пищащей игрушкой.) Это упражнение способствует постепенному укреплению памяти.

Привяжите к яркому пластмассовому кольцу тесемку и медленно вращайте им в одном направлении вокруг малыша. Через некоторое время ребенок, ожидая появления кольца, будет искать его глазами.

Поиграйте с ребенком в прятки. Попробуйте сначала закрыть руками свои глаза, затем его. Накройте голову одеялом и выглядните, сказав «ку-ку!».

Постройте в детском манеже небольшую картонную горку. Покажите ребенку, как с нее катится игрушка на колесиках.

Подержите малыша перед большим зеркалом, где его видно во весь рост. Пусть внимательно рассмотрит свое изображение. Покажите ему, где в зеркале мама, а где он.



### 6–8 месяцев

Спрячьте любимую игрушку под одеяло или накройте чем-нибудь другим так, чтобы виднелся ее край. Понаблюдайте, каким способом малыш достанет предмет.

Показывайте малышу различные действия с предметами (стучите двумя игрушками друг о друга, бросайте их на пол, катайте шарик по столу и пр.) и посмотрите, постараётся ли он повторить ваши движения.

Вырежьте из журнала большие картинки с изображением телефона, собаки, самолета, ложки, плюшевого мишкы. Наклейте их на листы плотной бумаги так, чтобы получилась книжечка. Посадите малыша к себе на колени и «почитайте» ему.

Пусть малыш исследует отражения в зеркале. Покажите ему тряпичную куклу, а затем обратите его внимание на ее отражение. Понаблюдайте за действиями и реакциями вашего малыша.



Сожмите в ладони игрушку так, чтобы ребенок услышал писк. Спрятайте ее под одеяло на глазах у малыша, и пусть он попробует найти ее.

Опустите в детскую ванночку несколько маленьких забавных игрушек. Каждый раз, когда в руках малыша окажется одна из них, расскажите ему историю об этом персонаже.

Прежде чем выключить перед сном свет, произнесите: «Свет погас». Через некоторое время ребенок поймет, что это означает. Возьмите себе за правило комментировать ваши действия.

Переодевая или купая ребенка, называйте ему части тела и лица, до которых вы дотрагиваетесь.

Поставьте у стены стул, на котором сидит ваш ребенок, и закатите под него мячик так, чтобы он ударился о стену и выкатился обратно. Понаблюдайте, будет ли малыш следить за мячом.



## 8–12 месяцев

Возьмите игрушечный телефон и «поговорите» с ребенком, а потом дайте поговорить ему. Ребенок с удовольствием подержит трубку и «поговорит» в нее.

В этом возрасте ребенок с удовольствием подражает. Предложите ему игру «Делай, как я». Бейте в «барабан», хлопайте в ладоши, машите рукой, дуйте, «дирижируйте оркестром», постучите по столу, сожмите и разожмите кулак, наденьте на голову шляпу, — пусть малыш повторяет движения вашей руки и простые жесты. Все время объясняйте ему, что вы делаете.



Попробуйте еще один вариант игры в «прятки». Спрячьте игрушку за каким-нибудь прозрачным барьером. Понаблюдайте за действиями малыша.

Наклейте на плотный картон яркую картинку. Поверните картонку в вертикальном положении так, чтобы малыш не видел изображения. Понаблюдайте за его действиями.

Когда малыш сидит перед зеркалом, наденьте ему на голову шляпу. Понаблюдайте за его реакциями на свое «новое» изображение.

Положите в коробку три разные игрушки. Назовите одну из них и попросите ребенка дать ее вам. Обязательно похвалите малыша за правильное действие.

Пусть малыш сам «помоется» и «покушает». Покажите ему, как нужно мыться, вытираясь, держать ложку, чашку и пр. Это способствует развитию навыков самообслуживания.



Сделайте несколько красных картонных кубиков и один желтый (их легко смастерить из упаковок молочных продуктов). В желтый кубик положите колокольчик. Понаследайте, сможет ли малыш, отыскивая кубик с колокольчиком, отличить его по цвету.

Возьмите маленькую коробочку с тонкими стенками и проделайте с двух сторон две дырки шириной с палец. Изнутри обклейте стенки коробочки разным материалом — мехом, мешковиной, бархатом или наждачной бумагой. Покажите ребенку, как сунуть пальчик в дырочку. Спросите его о том, что он чувствует, — мягко и приятно ли пальчику малыша или стенка шершавая и жесткая и т. д.

Учите ребенка соотносить размеры предметов, понимать, что такое «больше» и «меньше». Для этой цели подойдут какие-либо однотипные, но различающиеся по величине предметы, например стаканчики разных размеров. Возьмите два стаканчика и покажите ребенку, как они вкладываются друг в друга, затем постепенно добавляйте по одному.

Привяжите к любимым игрушкам малыша тесемку или шнурок, один конец которого прикрепите к ручке стула или к столику — ребенку понравится, сидя на стуле, поднимать игрушку, дергая за веревочку. Позднее, когда он научится ходить, у него появится другая « страсть » — катать за веревочку машинку, лошадку и пр.

Соорудите из картонных коробок или куска плотной бумаги тоннель. Покажите малышу, как приступить через него игрушечную машину.

Понаблюдайте, будет ли ребенок ожидать ее появления с другого конца тоннеля.

Дайте малышу «порисовать», предоставив в его распоряжение карандаш или цветной мелок.

Согните кусок картона так, чтобы получилась небольшая горка. Покажите малышу, как поставить наверху машинку и затем дать ей съехать вниз.

Смастерите для ребенка «грабли», прикрепив к палочке расческу. Разложите на столе игрушки. Посадите малыша за стол и покажите ему, как с помощью изготовленного вами «орудия труда» можно достать игрушки, до которых не дотянуться рукой.

Сделайте для малыша длинную картонную трубку. Покажите, как ею подталкивать мячик, чтобы он катился по полу.

