

Наслаждайтесь временем, которое вы проводите с ребенком, учась и играя, получайте удовольствие и веселитесь!

После
трех уже
поздно

Салли Голдберг

Веселые развивающие игры

С рождения
до трех лет



АНО
АЛЬПИНА НОН-ФИКШН

После трех уже поздно

Салли Голдберг

**Веселые развивающие игры:
С рождения до трех лет**

«Альпина Диджитал»

2018

Голдберг С.

Веселые развивающие игры: С рождения до трех лет /
С. Голдберг — «Альпина Диджитал», 2018 — (После трех уже
поздно)

Родители часто ищут способы развивать своих маленьких детей, но не знают, с чего начать. Несмотря на то, что в эпоху цифровых технологий появилось много удобств, ни одно из них не сделало процесс управления детьми в течение их роста и развития более быстрым или менее сложным. Веселые игры для детей создают новый подход к развлечениям и обучению. Помогите своему малышу развивать его навыки и достигать новых успехов в одной или сразу в нескольких из пяти областей развития – познавательной, двигательной, социальной, эмоциональной и языковой.

Содержание

| | |
|--|----|
| Посвящения | 6 |
| Благодарности | 7 |
| Предисловие | 8 |
| Вступление | 9 |
| Введение | 10 |
| Часть I. С рождения до одного года | 13 |
| 1. От рождения до трех месяцев | 14 |
| Развитие когнитивных навыков через пять органов чувств | 15 |
| Укачивание | 15 |
| Погремушка | 15 |
| Кормление | 16 |
| Ватные шарики | 17 |
| Запах цветов | 17 |
| Развитие моторных навыков через движения мелких и крупных мышц | 18 |
| Расслабление | 18 |
| Отпусти! | 19 |
| Круглый объект | 19 |
| Посмотри вверх | 20 |
| Кто там? | 21 |
| Стимуляция социально-эмоционального развития с помощью любви | 21 |
| Где малыш? | 21 |
| Пирожок | 22 |
| «Если счастлив ты...» | 23 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 24 |

Салли Голдберг

Веселые развивающие игры:

С рождения до трех лет

Переводчик *М. Кульнева*

Редактор *О. Нестерова*

Руководитель проекта *А. Тарасова*

Корректоры *И. Астапкина, М. Миловидова*

Компьютерная верстка *А. Фоминов*

Дизайн обложки *Ю. Буга*

Иллюстрация на обложке *Shutterstock.com*

© Sally Goldberg, 2018

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2020

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

* * *

Посвящения

Моей подруге Сью Огир

Спасибо за то, что подтолкнула меня в нужном направлении. Именно твоя дружба и профессионализм помогли мне сделать эту книгу такой, какой она должна была быть.

Моему мужу Бобу Иламу

Спасибо за то, что следил за моим продвижением. Твоя щедрость и любовь поддерживали меня в работе с маленькими детьми, которая стала очень важной частью моей жизни.

Благодарности

В этой книге игры для самых маленьких упорядочены согласно возрасту и вписаны в общую картину взросления и развития ребенка. Вы сможете узнать, что должен уметь малыш на каждой стадии и как помочь ему освоить новые навыки. Не стройте догадки, а знайте наверняка.

Эта книга увидела свет благодаря помощи многих людей, которые вложили в нее свое время, силы и ресурсы. Когда она была в зачаточном состоянии, огромную помощь оказала мне Марни Кокрэн. Марни, спасибо тебе. Потом, через несколько лет, появилась Стефани Розелли, ответственный редактор Gryphon House, которой я благодарна больше, чем кому-либо другому. Она помогла мне сделать мою работу более научной, а потом постоянно поддерживала меня.

Также спасибо многочисленным мамочкам, которые испытывали эти игры на себе и своих детях, делились со мной впечатлениями и даже позировали со своими малышами для фото. Огромное вам спасибо. Особенно хочу отметить Корин Уайзер и ее дочь Ханну, Эмбер Блум и ее сына Тайлера, Рэйну Спектор и ее дочь Пери, Гуадалупу Гриффин и ее сына Габриэля, Кристин Рэндаву и ее сына Лайама, Трэйси Кристиньяк и ее дочь Райли, Пэтти Маджерус и ее сына Томми. Ваши практические советы, озарения и терпеливые дети очень сильно мне помогли!

В конце концов книга получилась простой, но потребовались усилия многих замечательных профессионалов, чтобы она стала лучше во всех смыслах. Огромная благодарность выпускающему редактору Мелиссе Хеннингер, которая помогала мне держать планку высоко, и литературному редактору Карен Соммерфельд, которая вывела весь проект на совершенно новый уровень. Мелисса и Карен, спасибо вам обеим!

Предисловие

Ожидая рождения первого ребенка, я, как губка, впитывала все доступные знания о материнстве. К счастью, будучи издателем семейного журнала, я не испытывала недостатка в материалах. Я читала все, что попадало ко мне в руки! И именно тогда мне посчастливилось познакомиться с доктором Салли Голдберг.

Мы с доктором Голдберг сразу же нашли наше общее призвание – учить родителей важности раннего развития детей. Однако меня заинтриговал ее нестандартный взгляд на родительство и истинную суть детства. Ее энергичный и здравый подход показался мне прекрасной альтернативой многочисленным модным методикам и гаджетам, влияние которых испытывают сегодняшние родители.

Я стала применять творческие идеи доктора Голдберг со своим первым малышом. Мы с сынишкой проводили время, классифицируя по цвету предметы домашнего обихода, создавая музыкальные инструменты из пластиковых ложек и контейнеров и делая собственные обучающие карточки. Я была невероятно горда, когда его воспитательница в детском саду сказала, что, вероятно, я много занимаюсь с ним, потому что он прекрасно развит по сравнению со сверстниками. Сейчас мой младший сын так же успешно справляется со школьными занятиями. Спасибо вам, доктор Голдберг!

Родителям наверняка понравится этот свежий подход к обучению через игры. Идеи доктора Голдберг прекрасно подойдут как тем, кто сидит с детьми дома, так и работающим родителям. Даже если у вас мало времени, ее игры помогут вам по максимуму использовать драгоценные моменты, которые вы проводите с детьми. Доктор Голдберг демонстрирует нам, что часто ребенку можно дать самому управлять игрой. Пока малышу больше интересна коробка, чем лежащая в ней игрушка, перед вами открываются безграничные возможности для творческих игр. Прочитав эту книгу, вы убедитесь, что мусорное ведро – на самом деле сокровищница, хранилище предметов, которые только ждут, чтобы их использовали в игре. Вы сможете привить детям ценнейшие навыки, и для этого не нужно никаких вложений, кроме вашей креативности и времени.

Доктор Салли Голдберг продолжает вдохновлять меня как профессионала и как мать. Чтобы вновь почувствовать себя уверенно в водовороте забот, поглощающих современных родителей, мне достаточно лишь обратиться к ее работам. Спасибо вам, доктор Салли, за то, что напоминаете всем нам о том, какой это бесценный дар – родительство!

*Виктория Граймс,
издатель Today's Family Magazine*

Вступление

Эта книга – основанный на научных данных и исследованиях справочник, который поможет вам правильно играть с вашими малышами. Все описанные в ней игры стимулируют развитие в одной или нескольких из пяти областей: когнитивной, моторной, социально-эмоциональной, речевой и самооценки. В описании каждой игры приводятся сведения о том, чем она полезна.

Все эти игры были тщательно отобраны или специально разработаны для того, чтобы помочь ребенку освоить какие-то навыки или ускорить его развитие. Некоторые из них, вероятно, покажутся вам знакомыми, так как они основаны на традиционных играх. Некоторые из них рассчитаны на то, чтобы вы видоизменяли и додумывали их сами. И во все перечисленные в книге игры вы можете играть по-своему.

Читая книгу, вы всегда будете замечать, что ключевой участник игры – это вы. Никакая машина вас не заменит. Чтобы дать ребенку все необходимое, вы должны как можно больше времени проводить рядом с ним. Иногда возникают такие ситуации, с которыми чужому человеку попросту не справиться. А вы? Вы с ними справляетесь. Как? Легко. Вы – родитель, и вы знаете, что нужно делать. Я подробнее говорю об этом в эпилоге, который называется «Сила родителей».

Мы живем в эпоху цифровых технологий, и в нашем распоряжении всегда есть множество удобных приспособлений. Однако ни одно из них не способно ускорить или облегчить процесс развития наших детей. Теплое человеческое прикосновение продолжает оставаться для них столь же важным, каким было во все времена.

Введение

Первые три года после рождения куда более важны, чем думают многие. Именно в этот период закладывается основа всей последующей жизни человека. Возможно, вы удивитесь, но научные исследования говорят о том, что если у ребенка к трем годам хорошо развиты речевые навыки, то, скорее всего, в шесть лет он будет хорошо учиться. В этой книге хочу поделиться с вами научно подтвержденными знаниями и принципами, о которых сейчас говорят многие авторы. Во-первых, богатая образовательная среда в раннем возрасте – в первые три – пять лет – создает основу для дальнейших успехов в обучении. Во-вторых, лучшее, что могут делать родители для развития ребенка, – это разговаривать с ним, читать и петь ему. Более того, именно речь, которую слышит ребенок, – главный фактор его обучения в первые годы жизни.

Жители Востока выращивают китайский бамбук. Они сажают его, а затем первые четыре года просто поливают и удобряют – почти без видимых результатов. Но затем, на пятый год, продолжая получать воду и удобрения, бамбук за пять недель вырастает до 40 метров в высоту. В Азии этот процесс принято рассматривать как метафору личного роста и развития жизнестойкости. Образ растущего бамбука помогает понять, насколько важна богатая образовательная среда для маленького ребенка. Каждая книга, которую вы читаете малышу, каждая песня и каждая беседа с ним сами по себе не оказывают большого влияния, но вместе они приобретают огромную ценность. День за днем обогащая среду, в которой растет ребенок, вы создаете им наилучшие условия для старта. Теперь вы об этом знаете, и в вашем распоряжении есть сборник игр, в которые вы можете играть с детьми с рождения до трех лет.

Существуют пять областей развития, влияющих на нашу жизнь как по отдельности, так и во взаимодействии друг с другом: когнитивная, моторная, социально-эмоциональная, речевая и самооценка. Ниже приводится краткое описание каждой из них. Подобно тому как всем нам необходимо потреблять продукты из всех пяти пищевых групп, ребенок должен осваивать разные навыки, относящиеся ко всем пяти областям развития. Хотя современные технологии могут этому способствовать, главная роль все равно остается за играми, в которые вы играете с малышом. Каждая игра в первую очередь стимулирует развитие в каком-то одном из направлений, но будет полезна и в других.

● **Когнитивное развитие: знания о мире**

Ребенок познает мир с помощью пяти чувств – зрения, слуха, вкуса, осязания и обоняния.

● **Моторное развитие: способность целенаправленно задействовать крупные и мелкие мышцы при движении**

Крупная моторика связана с развитием всего тела. Мелкая моторика – это ловкость рук и пальцев. Превращение бессознательных крупных и мелких движений в сознательные моторные навыки служит важным этапом в развитии ребенка.

● **Социально-эмоциональное развитие: обучение межличностным взаимодействиям и развитие самосознания**

Взаимоотношения ребенка с окружающими людьми, подобно кругам на воде, расходятся от центра, которым служат отношения с родителями. Параллельно с этим возникает идея «себя». Когда родители радуются каждому шажку в развитии малыша, он ощущает полное принятие с их стороны. Вслед за этими отношениями возникают и закрепляются отношения с братьями и сестрами, бабушками и дедушками, тетями и дядями, кузенами и кузинами – семейные узы, формирующие у ребенка понятие принадлежности. И наконец, появляются отношения с

близкими друзьями семьи, учителями, нянями и прочими людьми, принимающими участие в воспитании ребенка. Такие отношения крайне важны, так как формируют первую модель преданности.

Одна из важнейших функций всех этих отношений – создание безопасной обучающей среды. Люди могут различаться характером, стилем общения и интересами, но они любят ребенка. Совместно они образуют группу, которая представляет для него в безопасном виде разнообразие людей в большом мире.

● **Речевое развитие: понимание услышанного и прочитанного, устная и письменная речь**

Речевое развитие связано со всеми другими направлениями развития ребенка. Кроме того, оно зависит от особых занятий: чтения, пения и разговора. Чем более богат язык, которым взрослые общаются с ребенком и между собой в его присутствии, тем лучше и быстрее развивается его собственная речь.

● **Самооценка: переход от самосознания к самоуважению**

Развитие самооценки, так же как и развитие речи, зависит от поведения взрослых. В этом и состоит главный принцип: делайте все, чтобы ребенок ощущал себя нужным и важным. «Пожалуйста» и «спасибо» – вот слова, которые вы должны произносить как можно чаще. Первое демонстрирует уважение, а второе – признание. В сочетании с полезными и важными заданиями эти два слова образуют идеальную формулу для развития внутренних сил вашего ребенка.

Естественное продолжение этой идеи – бескорыстная любовь. Родители всегда должны окружать ею своих детей, что бы ни происходило. Вспомним одну из мантр развития: «Ваш ребенок будет относиться к себе так, как вы относитесь к нему».

Несколько слов о занятиях с ребенком

Эта книга представляет собой полноценную, тщательно разработанную программу занятий. В отличие от большинства других книг, посвященных раннему развитию, эта не просто рассказывает об играх, но еще и объясняет, чем они важны и полезны с точки зрения развития ребенка в разных направлениях. Кроме того, для каждой игры приведены ссылки на исследования, которые подтверждают ее полезность.

Книгу можно использовать как справочник, обращаясь к тому или иному разделу в зависимости от возраста, стадии развития и интересов вашего ребенка. Описанные здесь занятия, как любые игры с малышом, принесут радость вам обоим. К тому же вы можете сами видоизменять их, чтобы они еще лучше соответствовали вашим с малышом нуждам и желаниям. Основная цель этой книги – дать вам исчерпывающее руководство по развитию ребенка, поэтому в начале каждой главы вы найдете информацию о том, какие этапы развития проходит ребенок в том или ином возрасте. Приведенные сведения основаны на средних показателях, а объяснения базируются на общепринятой образовательной теории и данных научных исследований.

Естественно, технологии будут играть определенную роль в жизни вашего ребенка, но на этом раннем этапе использовать их вовсе не обязательно. И даже наоборот, сейчас для него гораздо полезнее и веселее «вживую» играть с разными предметами и с вами, чем просто реагировать на происходящее на экране. Кроме того, такие игры необходимы для полноценного развития. Программа, изложенная в этой книге, была тщательно разработана для формирования и закрепления ключевых навыков во всех областях развития, чего нельзя сказать о большинстве современных детских игр. Несомненно, ребенку необходимо осваивать и технологические достижения, но так, чтобы это не мешало ему развивать мышление, мелкую моторику, умение общаться, говорить и слушать, а также просто хорошее отношение к самому себе.

Описанные здесь занятия упорядочены согласно возрасту ребенка. В рамках каждого возрастного периода они расположены по стадиям развития. Чтобы выбрать занятия, подходящие для вашего ребенка, начните с возраста. Если ваш малыш развивается более-менее стандартно, обращайтесь прямо к соответствующей его возрасту главе. Найдите там игры, которые покажутся вам интересными и полезными, и играйте в них вместе.

Этапы развития, перечисленные в каждом из разделов, считаются общепринятыми среди специалистов по раннему развитию, но это не значит, что ребенок должен развиваться строго по графику. Поэтому совершенно нормально, если вы с малышом будете работать над достижениями, относящимися к разным возрастным группам. Каждый ребенок уникален и развивается разными темпами в разных направлениях, поэтому вы вполне можете сочетать игры из разных разделов.

Выбор занятий по этапам развития – также замечательный вариант для детей с особыми потребностями. Часто такие дети отстают от сверстников в одной или нескольких указанных выше областей развития. В этой книге вы легко найдете подходящие занятия, ориентируясь не на возраст, а на потребности малыша.

Хотя игры в этой книге собраны по возрастным группам, вы не должны думать, что играть в них нужно только в определенном возрасте. Ко многим из них можно возвращаться снова и снова, иногда что-то меняя по мере того, как растет ваш малыш. Читать книжки, петь песенки и играть в простые игры с ребенком можно и нужно на протяжении всего раннего детства. От возраста зависит лишь то, насколько активно ребенок будет участвовать в совместной игре или занятии.

Если вы хотите стимулировать развитие своего ребенка в каком-то из пяти направлений или просто повеселиться вместе с малышом, начните с игр для соответствующего возраста. Затем, если этот уровень покажется вам слишком низким или слишком высоким для вашего ребенка, обратитесь к разделу для другой возрастной группы. Вы обязательно найдете именно то, что будет занимательно и полезно для вашего ребенка. Главные цели каждого из предлагаемых занятий – игра и обучение. Эти два процесса неразрывно связаны между собой, так что с каждым игровым занятием ребенок будет делать маленький шаг к новым успехам. Постепенно у вас сложится привычный порядок игры, приносящий удовольствие вам обоим, и вы начнете замечать, как укрепляется ваша связь с малышом и развиваются ваши отношения с ним. Эти первые занятия будут приносить свои плоды еще много лет.

Часть I. С рождения до одного года

Прежде чем вы окунетесь в чудесный мир развивающих игр, я перечислю четыре принципа родительства, которые, думаю, вам понравятся. Надеюсь, они обогатят вашу повседневную жизнь родителя и воспитателя. Если вы начнете применять их прямо сейчас, общение с ребенком станет более радостным и полезным для вас обоих.

- Играть: получайте удовольствие и веселитесь!
- Ведите себя естественно: будьте собой.
- Будьте отзывчивы: уделяйте внимание ребенку.
- Прикасайтесь к нему: обнимайте его почаще.

Ваш детский врач, наверное, неплохо знает вашего ребенка. Точно так же, как его няни, учителя и другие воспитатели. Однако никто и никогда не будет знать его лучше, чем вы. Вы начинаете приобретать родительский опыт с первого дня его жизни и даже раньше. Вероятно, вы очень скоро начнете распознавать оттенки его крика и плача и понимать, что они означают: голод, жажду, грязные подгузники, боль или требование внимания. Ваш ребенок уникален, и у вас есть исключительная возможность наблюдать за тем, как день за днем развиваются и раскрываются его личность и характер. Другие люди будут помогать вам и давать советы, но никогда не забывайте о том, что вы – самый главный эксперт!

1. От рождения до трех месяцев

Новый член вашей семьи только что появился в доме. В эти первые восхитительные дни ваше общение должно быть сосредоточено на том, чтобы приветствовать малыша дома и создать для него благоприятную обстановку. Кроме того, помните: когда вы играете и разговариваете с ним, что-то делаете для него, вы устанавливаете схемы, которые могут закрепиться на всю жизнь. Ваша первая задача – дать ребенку любовь, внимание, уважение и начать твердо, но дружелюбно направлять его развитие. И лучше всего тут годитесь именно вы, родитель. Пользуясь этой программой, вы обеспечите ребенку много веселья, движения и постоянный приток новых знаний. Каждая ее часть опирается на научные факты и результаты исследований. В первой главе вы найдете сведения о том, как должен развиваться ваш малыш на самом первом этапе его жизни.

Каждый день замечая, как ваш малыш растет и меняется, не забывайте демонстрировать ему, насколько вы счастливы рядом с ним. Проводите с ним как можно больше времени, чтобы не пропустить ни одного, даже самого маленького шага вперед в его развитии. Удивляйтесь и радуйтесь всему новому, что замечаете в нем. От того, как вы будете воспитывать, любить, направлять, поддерживать, защищать и учить вашего малыша в эти первые месяцы его жизни, во многом зависит то, как сложится его дальнейшая жизнь.

Приобретение навыков через игру

Вы можете использовать эту книгу так, как вам удобно. Проходите последовательно все занятия, соответствующие определенному возрасту, или найдите в одной или нескольких главах то, что вам особенно понравится, и ограничьтесь этим. Также вы можете просмотреть список ближайших этапов развития и выбрать занятия, которые помогут вашему малышу достичь тех или иных из них. Далее следуют описания игр, соответствующих каждому из этапов.

Этапы развития

- Реагирует на звуки и прикосновения
- Смотрит на лица, узоры и предметы
- Следит глазами за движущимся объектом
- Изучает окружение
- Держит ручки и ножки согнутыми, а кулачки – сжатыми
- Поднимает головку и грудную клетку, лежа на животе
- Твердо держит голову в вертикальном положении
- Прижимается, когда его держат
- Реагирует на голоса
- Улыбается при общении
- Издаёт звуки, когда доволен
- Издаёт звуки в ответ на другие звуки
- Смеется, когда доволен
- Издаёт случайные звуки, похожие на гласные
- Реагирует голосом на громкие звуки
- Реагирует голосом на голоса других людей

Пора начинать!

Развитие когнитивных навыков через пять органов чувств

Укачивание

Новорожденные любят смотреть на лица, и ваше – самое интересное из них. Когда вы держите ребенка на руках, вы заметите, что он старается повернуть голову так, чтобы как можно лучше видеть ваше лицо.

Что нужно делать

1. Держите ребенка на руках и смотрите ему в глаза.
2. Приготовьтесь качать его в такт приведенным ниже словам. Пропевая каждую строчку, следуйте указаниям в скобках.

Мальши качается на вершине дерева. (Качайте ребенка)

Ветер дует, колыбелька качается. (Качайте ребенка)

Если ветка сломается, колыбелька упадет. (Опустите ребенка ниже)

Упадет мальши вместе с колыбелькой. (Еще раз опустите ребенка, а потом поднимите обратно)

Преимущества игры

Зрение помогает ребенку познавать мир. Благодаря зрительному контакту формируется и укрепляется ваша связь с малышом. Эта песенка помогает установить такую связь. Большинство родителей считают, что достаточно просто держать ребенка на руках, но на самом деле важно и то, что ребенок видит.

Что говорят ученые

Согласно исследованиям Терезы Фаррони и ее коллег, ребенок обучается поддерживать устойчивый зрительный контакт в возрасте примерно полутора-двух месяцев. Однако их исследование, опубликованное в 2002 году в журнале *Proceedings of the National Academy of Sciences*, показывает, что он начинает устанавливать его уже через два дня после рождения!

Погремушка

Что нужно делать

1. По очереди трясите погремушкой, колокольчиком или ключами. Вначале возьмите предмет сами, потрясите им и дайте ребенку отреагировать.
2. Предложите малышу самому взять предмет и потрясти его.
3. Передавайте погремушку друг другу, играя и издавая разнообразные интересные звуки.

Один из первых игровых звуков, который слышат большинство новорожденных, – это звук погремушки. Раньше погремушки, как правило, были из непрозрачного пластика, но теперь их часто делают прозрачными, чтобы малыш видел, что именно гремит внутри. Для этой игры также подойдут ключи или колокольчик с приятным звучанием.

Что потребуется

Погремушка, колокольчик или ключи.

Преимущества игры

Звук – также важный фактор обучения. С незапамятных времен родители использовали простые предметы, издающие приятные звуки, чтобы привлечь внимание ребенка. Часто они делали своего рода погремушки, например, из раковин и бусин. Современные погремушки бывают любых цветов, размеров и форм и изготавливаются из самых разных материалов.

Что говорят ученые

Пенелопа Лич, специалист по детскому развитию, в своей книге «Младенец и ребенок. От рождения до пяти лет»¹, пишет о том, что органы чувств ребенка начинают работать еще до рождения и полностью готовы к использованию, когда ребенок появляется на свет. Вероятно, в утробе матери не слишком много запахов и вкусов и осознанию тоже непросто найти применение, но слух, согласно данным клиники Мэйо, хорошо работает уже на 18-й неделе внутриутробного развития.

Кормление

Кормление малыша – грудью или из бутылочки – способ, который изобрела природа для укрепления связи между вами. В естественном для кормления положении ребенок наилучшим образом видит ваше лицо. И это не зависит от того, как именно вы кормите малыша. Вы вполне можете использовать бутылочку – время от времени или постоянно. Однако очень важно при этом держать ребенка в традиционном положении для кормления и по возможности не поддерживать бутылочку.

Что нужно делать

1. Кормите ребенка, держа его на руках. Наслаждайтесь телесным контактом и, насколько это возможно, поддерживайте зрительный контакт.
2. В первые месяцы жизни кормить ребенка приходится часто, благодаря чему связь между вами укрепляется. Кроме того, для родителя это, вероятно, лучшая возможность узнать своего малыша поближе.

Что требуется

Если вы кормите ребенка из бутылочки, чистая бутылочка и соска.

Грудное молоко или молочная смесь.

Преимущества игры

Организм матери производит грудное молоко из всех продуктов, которые она съедает, и у ребенка пока не формируется предпочтений к каким-то конкретным вкусам. Вместе с тем создается основа для развития этих предпочтений в будущем. Очень умно со стороны природы!

Что говорят ученые

Американская ассоциация педиатров утверждает, что грудное молоко – оптимальная пища для всех детей. Его основные составляющие – сахар (лактоза), легко усвояемые белки и жир, сбалансированные так, чтобы наилучшим образом удовлетворять потребности ребенка. Кроме того, в грудном молоке содержится нужное количество ферментов, антител и других ценных ингредиентов, которые поддерживают здоровье малыша и защищают его от инфекционных, аллергических и других болезней. Состав детских молочных смесей приближен к материнскому молоку; они могут изготавливаться на основе коровьего молока, сои и комбинаций специальных продуктов для детей с особыми потребностями. Более подробную информацию

¹ Лич П. Младенец и ребенок. От рождения до пяти лет. – СПб.: Лениздат, 1993.

о кормлении грудью и смесями можно найти в замечательной и очень авторитетной работе коллектива авторов «Мой маленький: От рождения до пяти лет»².

Ватные шарики

Что нужно делать

1. Медленно и аккуратно раскройте кулачок малыша.
2. Вложите ему в ладонь ватный шарик.
3. Наблюдайте за реакцией ребенка. Скорее всего, ему будет приятно прикосновение к мягкому материалу.

Новорожденным нравится все мягкое, и вата – прекрасный объект для исследования. Возможно, у вас уже есть дома ватные шарики. Для занятий с малышом лучше подойдут шарики большого размера.

Что потребуется

Большие ватные шарики.

Преимущества игры

Как принято считать, человек запоминает 10 % того, что он слышит, 50 % того, что он видит, и 90 % того, что он ощущает. Прикосновение – замечательный обучающий механизм. Книжки с разными текстурами и занятия с разными на ощупь предметами очень полезны для ребенка начиная с самого раннего возраста.

Что говорят ученые

Как считает Тиффани Филд и ее коллеги, прикосновения взрослого к ребенку улучшают его здоровье и помогают в лечении болезней. Исследователи разработали специальную массажную терапию для недоношенных детей, которая способствует здоровому набору веса.

Запах цветов

У новорожденных прекрасно развито обоняние. Его полезно стимулировать, но многие родители и воспитатели этим пренебрегают. Если у вас есть живые цветы – прекрасно, но можете взять и сухие или искусственные цветы, обрызганные нетоксичным ароматизатором.

Что нужно делать

1. Поместите ребенка так, чтобы ему было удобно смотреть на цветы.
2. Понюхайте их вместе. Не подносите цветы близко к носу ребенка, особенно если вы обрызгали их ароматизатором. Просто слегка помашите ими перед ребенком, чтобы вы оба смогли ощутить запах на безопасном расстоянии.
3. Понаблюдайте за ребенком, чтобы заметить его реакцию. Если вам показалось, что ему это не слишком понравилось, попробуйте повторить как-нибудь позже.

Что потребуется

Свежие или сухие цветы с приятным запахом.
Искусственные (шелковые) цветы (по желанию).

² Коллектив авторов. Мой маленький. От рождения до пяти лет. – М.: АСТ, Астрель, Кладезь, 2010.

Нетоксичный ароматизатор, например сок лимона или лайма, специи, например корица, мускатный орех или чеснок (по желанию).

Преимущества игры

Ребенок познает мир через пять органов чувств. Чем больше чувств активируется, тем более ценным для малыша оказывается полученный опыт. Запахи, ассоциирующиеся у человека с тем или иным событием, могут вызывать яркие воспоминания о нем даже много лет спустя.

Что говорят ученые

Пенелопа Лич в своей книге рассказывает об исследованиях обоняния у маленьких детей. Оказывается, младенец не только различает запахи, но и делает это лучше взрослого. «Если рядом с головой ребенка положить с одной стороны прокладку из бюстгалтера его матери, а с другой – прокладку из бюстгалтера чужой женщины, то в 75 % случаев он предпочтет запах матери и повернет голову к нему».

Развитие моторных навыков через движения мелких и крупных мышц

Расслабление

Это давно известный способ помочь новорожденному сменить позу эмбриона на более свободную. Многие родители обращают внимание только на то, как малыш распрямляет ножки, но на самом деле всем частям его тела нужно расслабление и растяжение, чтобы ему было легче адаптироваться к новой среде.

Что нужно делать

1. Положите ребенка лицом к себе на кровать или другую мягкую поверхность.
2. Легонько похлопайте по ручкам, ножкам и животу малыша. Постепенно вы почувствуете, как расслабляется его тело.
3. Медленными движениями разводите и скрещивайте ручки малыша перед грудью.
4. Возьмите ножки малыша под коленями и аккуратно поднимайте и опускайте их, сгибая и разгибая (упражнение «велосипед»).
5. Поднимайте и опускайте ручки малыша, слегка потягивая их. Прodelывайте это сначала с двумя руками одновременно, потом – по очереди.
6. Повторяйте последовательность движений сколько хотите.

Что потребуется

–

Преимущества игры

Моторная цель этого занятия – разогнуть и распрямить ручки и ножки малыша. Кроме того, вы можете нежно растирать и гладить их, включить тихую музыку, сделать ребенку легкий массаж и ласково разговаривать с ним. Все это поможет ему расслабиться.

Что говорят ученые

Милдред Картер, специалист по рефлексологии, утверждает, что прикосновения к ступням и кистям рук малыша, сопровождаемые аккуратными движениями, хорошо помогают ему

расслабиться. Картер и ее соавтор Тэмми Вебер в книге «Рефлексология тела: излечение на кончиках пальцев» (Body Reflexology: Healing at Your Fingertips) пишут, что растирание ступней помогает плачущему или страдающему коликами ребенку заснуть. Кроме того, в книге сказано, что очень мягкие «царапающие» движения кончиками пальцев по спине малыша прекрасно успокаивают его.

Отпусти!

Новорожденный рефлексивно сжимает кулачки, и важно научить его разжимать их. Для этой игры подойдет любой небольшой безопасный предмет, например маленький кубик или другая игрушка. Следите за тем, чтобы он был чистым, более-менее плотным и не слишком маленьким, чтобы ребенок не мог его проглотить.

Что нужно делать

1. Помогите ребенку схватить предмет.
2. Аккуратно заберите его у ребенка.
3. Снова отдайте предмет ребенку.
4. Повторяйте, пока вам не надоест.

Что потребуется

Маленький кубик или другой небольшой предмет.

Преимущества игры

Из поколения в поколение родители находят все новые и новые предметы, которые можно использовать для этой игры. Но, каким бы ни был сам объект, цель остается неизменной – заставить ребенка разжать рефлексивно сжатые кулачки.

Что говорят ученые

Исследование Медицинского центра Мэрилендского университета показывает, что все дети рождаются с хватательным рефлексом. «Это движение возникает, когда вы помещаете палец в раскрытую ладонь ребенка: он сжимает пальчики вокруг вашего пальца. Если вы попытаетесь вытащить свой палец, хватка станет только сильнее. Новорожденный ребенок способен держаться очень крепко, и его практически можно поднять в воздух, если вложить пальцы в обе ладони одновременно и потянуть вверх».

Круглый объект

Постепенно у младенца развиваются глазодвигательные мышцы. Согласно исследованиям, о которых я упоминала в своей книге «Учимся играя: 50 интерактивных занятий, стимулирующих развитие ребенка» (Baby and Toddler Learning Fun: 50 Interactive and Developmental Activities to Enjoy with Your Child), младенцы смотрят в разные стороны, но предпочитают круглые предметы. По-видимому, это объясняется сходством круга с формой человеческого лица. Другие исследователи выяснили, что младенцы предпочитают просто круглым предметам круглые и красные. Пойдя еще дальше, они узнали, что самый привлекательный объект для ребенка – круглый, красный и с нарисованными на нем чертами лица.

Что нужно делать

1. Нетоксичным маркером или карандашом нарисуйте кружок с лицом на бумажной тарелке или куске красного картона.
2. Прочным скотчем приклейте к обратной стороне бумажного круга палочку или деревянный шпатель. Это будет ручка.

3. Когда вы захотите привлечь внимание ребенка, покажите ему вашу самодельную куклу.

4. Кроме того, вы можете спрятать куклу за спиной, а потом показать ребенку. Продолжайте игру, она его радует.

Что потребуется

Бумажная тарелка или кусок красного картона.

Черный карандаш или нетоксичный маркер.

Ножницы.

Скотч.

Шпатель или палочка.

Преимущества игры

Когда ваш ребенок начнет фокусировать взгляд, вы можете использовать вашу куклу для упражнений на слежение, перемещая ее перед глазами ребенка слева направо. Направление движения важно, потому что слева направо мы пишем и читаем.

Что говорят ученые

По данным Американского оптометрического общества, в самые первые месяцы жизни ребенка его глаза начинают работать согласованно и зрение быстро улучшается. Он начинает следить взглядом за движущимися объектами. Постепенно также улучшается координация зрения и движений рук. Американская академия педиатрии рекомендует проверять зрение младенцев при профилактических осмотрах. Благодаря этому можно распознать нарушения на раннем этапе, что важно для своевременного лечения.

Посмотри вверх

Первый серьезный этап в развитие новорожденного – это поднятие головы. Поэтому нужно подбирать подходящие позиции и игры, стимулирующие это движение.

Что нужно делать

1. Положите ребенка животиком вниз на мягкую поверхность лицом к вам. Под животик подложите подушечку, чтобы ему было легче поднимать грудную клетку.

2. Каким-нибудь естественным образом привлечите внимание ребенка. Он попытается поднять голову. Чтобы стимулировать это движение, можете похлопать его по спинке.

3. Когда вы видите, что ребенок начинает приподнимать голову и грудь, проявите радость. Малыш прекрасно улавливает ваши эмоции.

4. Продолжайте эту игру до тех пор, пока вам обоим не надоест.

Что потребуется

Мягкая подушка.

Преимущества игры

Особенно важно, чтобы малыш проводил время лежа на животе, чаще новорожденные лежат на спине в разных видах детских сидений. Хотя эти сиденья и обеспечивают успокоение и защиту, все же они ограничивают движение в течение длительного времени.

Что говорят ученые

По словам Роберта Пантелла, автора книги «Забота о вашем ребенке» (Taking Care of Your Child), – положить ребенка на живот – это самое простое, что вы можете сделать для укрепления мышц спины новорожденного. «После того, как вы положите малыша на животик на одеяле или игровом коврик на полу, прилягте на живот рядом с ним», чтобы поиграть с ним. Пантелл также рекомендует вам «улыбаться, разговаривать, петь, строить смешные рожицы, трясти ключами или класть игрушку» в пределах досягаемости малыша.

Вовлекая ребенка в игру, вы делаете его более активным и, в свою очередь, развиваете его мышцы, которые понадобятся, чтобы переворачиваться и в конечном итоге ползти. Safe to Sleep рекомендует выкладывать новорожденного на животик два-три раза в день с продолжительностью от трех до пяти минут.

Кто там?

После того как малыш научится хорошо держать голову, мышцы его спины становятся сильнее, и постепенно он начинает переворачиваться. Поэтому для него полезны положения, укрепляющие спину.

Что нужно делать

1. Возьмите ребенка на руки спиной к себе и поднесите его к зеркалу.
2. Одной рукой как можно ниже придерживайте его за грудь. Другой рукой держите, где удобно – за колени или под ягодицы.
3. Встаньте так, чтобы вы оба хорошо видели свои отражения в зеркале. Наклоняясь, чтобы разглядеть их, ребенок будет естественным образом тренировать мышцы спины. Не удивляйтесь, когда он начнет хихикать или ворковать. Это станет замечательным развлечением для вас обоих.

Что потребуется

Зеркало.

Преимущества игры

Зеркало обладает одним очень важным для малыша свойством – оно способно удивить. Образы в зеркале постоянно изменяются, и малышу будет интересно наблюдать за вашими отражениями.

Что говорят ученые

Известный детский психолог Бертон Уайт в своей классической работе «Первые три года жизни»³ называет зеркало одной из лучших игрушек для развития младенцев. Если вы хотите использовать ручное зеркало, возьмите небьющееся.

Стимуляция социально-эмоционального развития с помощью любви

Где малыш?

Любимое слово малыша – его собственное имя. Многие песенки и потешки подходят для игр с маленькими детьми, но эта, в которой упоминается его имя, должна особенно его заинтересовать. Персонализированная песенка усиливает связь малыша с родителем.

³ Уайт Б. Первые три года жизни. – М.: Педагогика, 1982.

Что потребуется

—

Что нужно делать

1. Посадите ребенка к себе на колени, хлопайте его ручками и пойте песенку.
2. Пойте и следуйте простым указаниям:
Где (имя ребенка)?
Где (имя ребенка)?
Вот он я. (Помогите малышу показать на себя)
Вот он я. (Помогите малышу показать на себя)
Как дела сегодня?
Хорошо, спасибо.
Правую ручку подними. (Поднимите правую руку ребенка)
Левую ручку подними. (Поднимите левую руку ребенка)

Преимущества игры

Обучение начинается с первых дней жизни, а повторяющиеся и знакомые действия играют в нем главную роль. Если вы, начиная с самых ранних этапов, будете использовать одни и те же песенки и игры, вы увидите, что знакомые слова и движения запомнятся и вам, и вашему малышу на долгие годы.

Что говорят ученые

Из статьи «Мозг ребенка: первый год развития» (Baby Brains: The First Year) Юджиджита Бхаттачарджи в журнале *National Geographic* мы узнаем о важном исследовании. «У новорожденного в головном мозге почти сто миллиардов нейронов, столько же, сколько и у взрослого человека. Когда ребенок растет, получая постоянный приток сенсорной информации, между нейронами образуются связи, так что к трем годам число этих связей достигает нескольких сотен триллионов». Различные стимулы способствуют развитию различных нейронных сетей, которые закрепляются благодаря повторной активации. Эта активация, по сути, и есть обучение, которое у маленьких детей происходит ежедневно и постоянно. Повторения усиливают этот процесс, распространяющийся вглубь и вширь, подобно лесному пожару.

Пирожок

Эта песенка с простым мотивом и действиями прекрасно подходит для занятий с самыми маленькими. Хлопайте ручками малыша ритмично и аккуратно.

Что потребуется

—

Что нужно делать

1. Поместите ребенка в такое положение, чтобы его ручки могли свободно двигаться.
2. Проговаривайте или пойте стишок и хлопайте ручками малыша.
Пекарь, пекарь, испеки пирожок. (Хлопайте ручками малыша в такт)
Испеки пирожок, побыстрее, дружок. (Хлопайте ручками)
Раскатай его,
Размешай его,
Напиши на нем (первую букву имени ребенка) («Напишите» букву на ладошке)

*И в печку кладу (Вытяните ручки)
Для (имя ребенка) (Покажите на малыша)
И меня. (Покажите на себя)*

Преимущества игры

Секретный ингредиент этого занятия – социальное взаимодействие. Вам легко будет увлечь ребенка с помощью стишка. Ваша улыбка и радостный тон голоса, скорее всего, побудят малыша смотреть вам в глаза. Чередующиеся движения рук стимулируют взаимодействие правого и левого полушарий мозга. С точки зрения моторики проделывать такие движения с новорожденным рановато, однако в будущем они вам пригодятся.

Что говорят ученые

В сборнике Института медицины «От нейронов до соседей: особенности раннего развития ребенка» (Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development) говорится, что для формирования важнейшей связи с родителями маленькому ребенку необходимо проводить с ними время в спокойной обстановке. Создавая для малыша такую расслабленную атмосферу, вы закладываете позитивную основу для социального, эмоционального и когнитивного развития. Свободное времяпрепровождение дает родителям возможность лучше узнать своих детей и подмечать малейшие сигналы, указывающие на то, что необходимо им для здорового роста и развития.

«Если счастлив ты...»

Эта песенка и набор простых движений не только будут полезны малышу, но и поднимут ему настроение.

Что потребуются

–

Преимущества игры

Быть счастливым – прекрасно, и песенка о счастье способна создать это чувство. Движения, которые нужно выполнять в каждом куплете, добавляют веселья, а кроме того, способствуют развитию памяти. Три движения подряд – усложнение задачи, как раз подходящее для малыша: запомнить два проще, а четыре или более – это уже следующий уровень сложности.

Что нужно делать

1. Поместите ребенка в такое положение, чтобы его ручки и ножки могли свободно двигаться.
2. Пойте песенку и делайте движения ручками и ножками малыша, как указано.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.