

## УПРАЖНЕНИЯ И РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ ДЛЯ РЕБЕНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Комната, в которой находится новорожденный, должна быть светлой, стены желательно оклеить в яркие цветастые обои. Поскольку ребенок смотрит в основном на потолок, он тоже может быть цветным.

Над кроватью подвешивают яркие крупные игрушки (на расстоянии не ниже 40-50 см от глаз ребенка). Это могут быть, например, разноцветные надувные шары, которые легко приводятся в движение.

После двух-трех месяцев необходимо периодически сменять игрушки, но их не должно быть одновременно более трех-четырех.

С трех-пяти месяцев дети начинают обращать внимание на форму и цвет предметов, поэтому подвешивайте разнообразные игрушки не только по цвету, но и по форме. И в этом возрасте подвешивать игрушки следует на расстоянии вытянутых рук, чтобы ребенок мог легко схватить и ощупать их.

Когда ребенок начинает ползать и ходить, родители пытаются избавлять ребенка от любой опасности, убрав все с его пути.

Таким образом, они практически создают вакуум вокруг своего ребенка. В то время как ребенку необходимо постоянно расширять и обогащать свои тактильные ощущения. Поэтому нужно предлагать ему предметы жесткие и мягкие, грубые и нежные, тупые и острые, тяжелые и легкие. Ребенку интересно все, что его окружает. Он трогает и ощупывает предметы, а иногда опрокидывает или рвет их на части, и это свидетельство его растущей любознательности и творческого потенциала.

Конечно, нужно убрать предметы, которые ребенок может схватить и пораниться ими: все бьющееся, все хрупкое и ценное, все, что ребенок может взять в рот (пуговицы, таблетки, скрепки и т.п.).

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ РЕБЕНКА УДЕРЖИВАТЬ ГОЛОВУ

В двигательном развитии ребенка первого года жизни важнейшее значение имеет своевременное формирование способности удерживать голову. Если ребенок к двум-трем месяцам не удерживает голову, то формируется целая цепочка неблагоприятных факторов: нарушается развитие зрительного восприятия и вестибулярного аппарата, не вырабатывается способность к распределению тонуса мышц, обеспечивающих акт сидения. В итоге искажается вся схема двигательного развития, которое теснейшим образом связано с интеллектуальным развитием.

Поэтому предлагаются упражнения, специально направленные на развитие этой способности ребенка.

Ребенок в положении лежа на животе. Положите руку на подбородок ребенка, а другой рукой прикасайтесь к стопам ног. В ответ ребенок начинает отталкиваться ногами и продвигаться вперед.

Ребенок в положении лежа на животе. Одну руку положите ему под подбородок, а другую - под живот и слегка подтягивайте ребенка вперед. Ребенок будет производить ползающие движения.

Поместите ребенка в вертикальное положение. Удерживайте его за бедра на весу в положении сидя, балансируя, чтобы не нарушить равновесия. Ребенок будет стараться удерживать в вертикальном положении голову и туловище.

Положение ребенка лежа на спине. Возьмите ребенка за кисти рук и слегка потяните на себя. Он будет стараться подтянуться вперед за руками.

Обхватите руками живот ребенка и удерживайте его на весу лицом вниз. Ребенок будет поднимать голову.

Вы так же удерживаете ребенка на весу, но в наклонно-боковом положении, обхватывая то правый, то левый бок. Он будет поднимать голову и выпрямлять ноги.

Поставьте ребенка на опору в вертикальное положение. В ответ он будет выпрямлять ноги, туловище, поднимать голову. Если же вы слегка потянете его вперед, то он сделает шаговое движение.

Каждое из этих упражнений повторяйте в течение 3-4 минут, терпеливо ждите ответной реакции, не пытайтесь помогать ребенку выполнять необходимые движения.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СЕНСОМОТОРНОЙ СФЕРЫ РЕБЕНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Развитие сенсомоторной сферы на первом году жизни ребенка - основное условие развития восприятия окружающего мира.

Основная задача сенсомоторного развития - помочь ребенку повысить двигательную активность, накопить представления о цвете, форме, величине предметов и т.д.

Заниматься с ребенком можно только тогда, когда он находится в спокойном состоянии, когда он сыт и его ничто не беспокоит.

### УПРАЖНЕНИЕ НА ЗРИТЕЛЬНОЕ И СЛУХОВОЕ ВОСПРИЯТИЕ (ДЛЯ РЕБЕНКА СТАРШЕ 7-10 ДНЕЙ)

Яркую игрушку (шарик, погремушку, кольцо) поместите на вытянутой руке в поле зрения ребенка на расстоянии 60-70 см над его лицом и подождите, когда взгляд малыша задержится на игрушке. После этого начинайте покачивать ею то вправо, то влево с амплитудой 5-7 см и частотой колебаний примерно два раза в секунду. В дальнейшем перемещайте игрушку в разных направлениях (вправо, влево, вверх, вниз), приближая к малышу на расстояние 20-30 см и удаляя на расстояние вытянутой руки примерно на 1,5 м от ребенка. Занятие продолжается 1-2 минуты, повторяясь два раза подряд, проводится 1-2 раза в день. Так же проводится занятие с игрушкой, издающей негромкий, мягкий звук.

### УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗВИТИЕ СЛУХОВОЙ АКТИВНОСТИ (ДЛЯ РЕБЕНКА ОТ 25 ДНЕЙ И СТАРШЕ)

Для этого упражнения необходим небольшой колокольчик высотой 5-7 см. Ребенок лежит на спине. Вы держите колокольчик на вытянутой руке (ребенок не должен вас видеть) и негромко позваниваете. Делаете 2-3 колебательных движения и даете звуку затихнуть. Ребенок прислушивается к звуку. Позвоните в колокольчик еще раз. Прежде чем звонить, дайте звуку угаснуть. Держите колокольчик над грудью ребенка на расстоянии 60-70 см. Затем привяжите колокольчик к леске и перемещайте его вправо, заглушив звук. Переместив колокольчик на расстояние 80-100 см от центра, слегка позванивайте им, вызывая у ребенка поисковые движения глаз, поворот головы в разные стороны. Таким же образом перемещайте колокольчик влево. Занятия проводятся 2-3 раза в день в течение 3-4 дней. Затем лучше сделать перерыв на неделю, и в дальнейшем можно проводить занятие на протяжении второго и третьего месяцев жизни 1-2 раза в неделю.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СЛУХОВОЙ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РЕБЕНКА (ДЛЯ РЕБЕНКА СТАРШЕ ОДНОГО МЕСЯЦА)

Подвешиваете на расстоянии 60-70 см погремушку-гирлянду. К ней прикрепляете с помощью лент еще одну погремушку-гирлянду на расстоянии 7-10 см от лежащего на спине ребенка. Привлекаете внимание ребенка к игрушкам, слегка покачивая их. Поймав взглядом погремушки, ребенок широко раскрывает глаза, затихает на несколько секунд, а затем радостно вскидывает руки вверх, случайно задевая низко подвешенную погремушку. Верхняя погремушка начинает покачиваться, и малыш снова замирает, рассматривая ее. Затем наступает новый всплеск двигательной активности, и малыш снова наталкивается руками на нижнюю погремушку, приводя в движение верхнюю. Такой игрой ребенок может заниматься 5 минут. Через 2-3 дня поменяйте погремушки местами. Занимайтесь этим упражнением в течение одной-двух недель.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО СОСРЕДОТОЧЕНИЯ (ДЛЯ РЕБЕНКА ОТ ОДНОГО МЕСЯЦА И СТАРШЕ)

Как можно чаще ласково разговаривайте с ребенком, всячески стараясь привлечь его внимание к себе, вызвать ответную улыбку. Папа держит ребенка на руках в вертикальном положении, чтобы малыш смотрел за плечо. Мама, ласково разговаривая с ребенком, приближает свое лицо к нему, стараясь попасть в поле его зрения. (Расстояние, с которого ребенок может увидеть лицо взрослого, 80-100 см, при более близком расстоянии малышу трудно охватить взглядом лицо.) Ребенок радостно рассматривает лицо взрослого, улыбается, агукает. Такое занятие можно проводить 2-3 раза в день.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СЕНСОМОТОРНОЙ И РЕЧЕВОЙ СФЕР РЕБЕНКА

В 2-3 месяца стимулируйте ребенка фиксировать взгляд на движущихся и неподвижных предметах, побуждайте его к более длительному сосредоточению на предмете.

Возьмите в руку яркий шарик, когда ребенок поймает его взглядом, перемещайте шарик слева направо, вверх-вниз. При этом спрашивайте малыша: "Где же шарик? Посмотри, вот он где!"

В этот период широко используйте игрушки, издающие различные звуки. Перемещением звучащих игрушек привлекайте внимание малыша. Звените игрушкой слева, справа, сверху и снизу. Спрашивайте: "Где звенит? Динь-динь! А сейчас где?"

Дайте возможность ребенку совершать как можно больше ощупывающих движений руками. Одновременно ребенок должен видеть предмет, который он ощупывает. Для этого вложите в руку ребенка предмет и привлечите его зрительное внимание к этому предмету. Форма, величина, фактура таких предметов должна быть разнообразной, но удобной для захватывания.

Произносите звуки, которые слышали ранее от малыша: "абу", "агу", "бубу", "а-а-а", "о-о", "га-га" и т.п.

Поощряйте любое желание ребенка двигаться. Положите сбоку от ребенка мягкую, красивую игрушку, чтобы она привлекла его внимание, и помогайте тянущемуся к ней ребенку осторожно перевернуться со спины на живот.

Для обучения ползанию положите игрушку на таком расстоянии от ребенка, чтобы он не мог ее схватить. Помогите малышу приблизиться к ней, подставив ладонь к ступням ног, чтобы он смог упереться и оттолкнуться.

Играйте с ребенком в прятки. Накиньте платок себе на голову. Спросите: "А где мама? Куда мама спряталась? Найди маму." Помогите ребенку, если у него не получится, откройтесь сами и похвалите обязательно. А теперь набросьте платок на ребенка, как будто он спрятался сам. "А где Анюточка? Нету Анютки. Куда же она убежала? - Снимите платок: - А-а-а, вот где Анютка!" Продолжайте играть с ребенком, пока это ему будет интересно, придумывая разные варианты этой игры.

Посадите ребенка к себе на колени и, листая книжку с красочными изображениями животных, показывайте и спрашивайте ребенка: "Вот это киска - мяу, мяу. Покажи, где киса? Это собачка - ав-ав. Покажи, где собачка?" и т.д. Предлагайте ребенку разные книжки, рассматривайте вместе картинки, разговаривайте с ним.

Со второго полугодия, давая ребенку различные игрушки, одновременно называйте их ("Ляля", "би-би", "Миша").

Старайтесь как можно чаще стимулировать предметную и игровую деятельность ребенка (постукивание предметом о предмет, выкладывание кубиков из коробки, бросание предмет, снятие колец с пирамидки, перекладывание из одной руки в другую и т.д.).

Формируйте начальное ситуационное понимание обращенной к ребенку речи и подчинение отдельным словесным инструкциям: "поцелуй маму", "дай ручку", "скажи: до свидания", "покажи, какой ты большой". Как, например, развить выполнение просьбы "дай ручку"? Протягиваете руку к ребенку и просите "дай ручку", одновременно берете руку ребенка и вкладываете ее в свою, ласково поглаживая ее, потряхиваете. Затем освобождаете руку ребенка, вновь протягиваете свою и просите "дай ручку", слегка направляя движение руки ребенка. И так несколько раз подряд, пока ребенок сам на данную инструкцию не будет протягивать руку.

Если вы видите, что малыш уже делает попытки встать на ноги, придерживаясь за кроватку, подержите яркую игрушку на таком расстоянии, чтобы он смог ее схватить только тогда, когда встанет.

Ваш ребенок уже свободно стоит, держась руками за опору. Стимулируйте его к ходьбе. Для этого маните его жестами, игрушками или предметами, которые его особенно привлекают.

Дайте ребенку разноцветные кубики (не более 6 штук). Покажите, как можно один кубик поставить на другой и построить башню. Помогайте ребенку, управляйте его руками и постепенно усложняйте игры, например, вы говорите: "Сначала дай мне красный кубик, нет, это желтый, а красный вот этот. Теперь зеленый. Где зеленый?" и т.д. Поиграйте с кубиками разной величины.

В процессе купания ребенка поиграйте с ним, например, в такую игру: "Давай, Юлечка, помоем кукле личико. Где у нее глазки? Где у нее носик? Покажи. Теперь давай помоем ей ручки. Где ручки у куклы? Покажи" и т.д.

Играйте с ребенком в "Теремок". Для этого нужно сделать домик из картона и 3-4 игрушки: петушка, зайчика, собачку, кошку. "Смотри, кто в теремочке живет? Кто, кто в невысоком живет? Ну-ка, выходите, кто там живет. Ку-ка-ре-ку! Кто это? Петушок - золотой гребешок. Вот, погладь его. Ну, иди обратно в домик, петушок. Кто, кто еще в теремочке живет? Кто это такой серенький? Это зайчик. Ускакал зайчик опять в свой домик. Кто же еще там живет? Ав-ав. Я собачка. Ав-ав. Какая хорошая собачка. Смотри, убежала, спряталась. А вот смотри, кто же там мяукает? Мяу-мяу. Кто это? Это киса. Погладь кису. Убежала киса. Все спрятались в домик. Давай позовем их. Помани их ручками. Вот все прибежали. Петушок, зайчик, собачка, киса". Когда ребенок запомнит названия всех животных, замените их на другие.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОМОТОРИКИ

Для ребенка от 1,5 месяцев хорошим упражнением для развития психомоторики является массаж. Массаж нужно делать обязательно теплыми руками, смазанными детским кремом. Легкими движениями поглаживания вы массируете ребенку руки от кисти к плечу, затем туловище, грудь от середины к бокам, живот, спинку от шеи к ягодицам. Далее, пальцами слегка пощипываете ягодицы, поглаживая ноги, начиная от стопы. Растираете стопы ребенка от пальцев к пятке и обратно. Хорошо делать такой массаж ежедневно, перед купанием малыша. Продолжительность упражнений 5-6 минут.

С четырех месяцев делайте с ребенком специальную гимнастику.

## НАРОДНЫЕ ИГРЫ И ПОТЕШКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ РЕБЕНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Под влиянием различных игр и потешек младенец учится получать бессознательное удовольствие от особой ритмичной интонации, отличающей потешку от обычной речи.

Пока ребенку нет полутора лет, содержание не имеет особого значения. Важно само действие. Такие маленькие дети больше ценят различные звуки, фразы и ритмические конструкции.

Потешки оказывают комплексное развивающее влияние на психоэмоциональную, речевую, интеллектуальную сферу маленького ребенка.

Приведем некоторые примеры.

"Идет коза рогатая". Наклоняетесь над ребенком, улыбаетесь, ловите его взгляд и приговариваете:

Идет коза рогатая,  
Идет коза бодатая,  
Ножками топ-топ,  
Глазками хлоп-хлоп:

"Кто каши не ест,  
Молока не пьет,  
Того забодаю, забодаю, забодаю".

"Пободайте" ребенка пальцами, потормошите его. Играйте почаще в такую игру и вы увидите, что сначала ребенок будет улыбаться, прислушиваясь к вашему голосу, затем будет издавать радостные звуки и оживленно двигать руками и ногами. Такая ответная реакция свидетельствует о развитии положительных эмоций, зрительного и слухового восприятия.

"Ладушки-ладушки". Возьмите ребенка на руки и, хлопая его ладошками, приговаривайте:

Ладушки-ладушки!  
Где были? - У бабушки.  
Что ели? - Кашку.  
Что пили? - Бражку.  
Кашку поели,  
Бражку попили -  
Шу-у-у... Полетели!  
На головку сели.

При последних словах поднимите ручки ребенка к голове. Играйте в эту игру при каждом удобном случае. Сначала вы все движения делаете за ребенка, а затем он сам сможет в ладоши и поднимать ручки к голове. Развиваются внимание, память, понятийное мышление, эмоции.

Игра "Сорока-белобока" хорошо развивает тонкую моторику пальцев рук, является отличным стимулом для речевого развития, дает малышу радостный телесный контакт с мамой. (Делайте это упражнение обязательно на правой и левой руке). Очень полезен массаж пальчиков.