

РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ И ИГРЫ С ДЕТЬМИ ДО ГОДА

Ошибочно полагать, что в младенчестве ребенку требуется внимание лишь в физиологических потребностях и родительской любви. Развитие начинается с первых минут жизни новорожденного, поэтому важно постоянно заниматься с малышом, начиная с первого месяца его появления на свет.

Задача каждого родителя не ускорить естественный рост малыша, а стимулировать его интерес к окружающей среде и желание учиться новому.

Что такое раннее развитие?

По сути, раннее развитие – это нормальное развитие, каким оно должно быть. Разумеется, каждый малыш индивидуален и развивается в своем темпе, но не стоит забывать о возрастных нормах. К ним в первую очередь относится время, когда ребенок должен уметь сидеть, стоять, ходить, бегать, а также рисовать, читать и писать.

Нужно помогать учиться малышу, приступая к занятиям своевременно, а не тогда, когда по возрасту ему уже нужно уметь, а он не умеет.

Если ежедневно уделять время на развивающие занятия, подбирать их по возрасту, ребенок будет развиваться интенсивнее. В конечном итоге такие дети разительно отличаются от сверстников, с которыми не занимались, они сообразительнее, изобретательнее, лучше запоминают и контролируют свое тело. И речь идет о малышах в возрасте до 1 года.

Мифы о раннем развитии малышей до года

К сожалению, есть родители, которые избегают младенческих занятий из-за предубеждений и недостатка информации. Но на практике истинной причиной нежелания уделять время малышам в плане развивающих игр является чаще лень, и нежелание развиваться самим. Почему это так? Давайте сопоставим мифы с реальностью.

Стереотип	Реальная картина
Стандартные программы обучения переносятся на ранний возраст	Младенческие занятия не имеют ничего общего со школьным или даже детсадовским обучением. Их задача – создать благоприятные условия для раскрытия потенциала малыша, двигательного и сенсорного развития, психологического и физического здоровья.
Западная «модная» концепция	Новации в этой области применяются повсеместно по всему миру и доказали свою эффективность, внося вклад в мировую систему образования.

Нет необходимости	Практика показывает, люди, родители которых применяли методики раннего развития, более успешны, способны и приспособлены добиваться больше. Они опережают сверстников в детстве, подростковом возрасте и взрослой жизни.
Дорого	Сейчас все качественные детские игрушки стоят денег, и лучше потратить их с толком. Кроме того, есть масса вариантов сделать развивающие игрушки самостоятельно и быстро, используя недорогие, безопасные материалы.
Дети лишаются детства	Малыши любознательны и им нравится все новое. Ни одна из методик для новорожденных не строится на принуждении, наоборот, на интересе и позитивных эмоциях.
Нет идеальной методики, которой можно строго следовать	Не всем подходит одна и та же, каждая методика – это общие рекомендации, а не неуклонная инструкция. Никто не запрещает использовать лучшие элементы разных методик, подбирая их индивидуально для своего ребенка.

Основные принципы занятий с детьми до года

Младенческие игры существенно отличаются от игр с детьми постарше, поскольку новорожденный еще не знает, что это и еще не имеет собственных предпочтений.

Он лишь откликается на инициативу родителей, поэтому следует придерживаться пяти основных принципов занятий с малышами до 12 месяцев, чтобы извлечь из занятий максимальную пользу.

Помимо возраста, важны индивидуальные особенности каждого грудничка. Это нормально, когда кто-то начинает переворачиваться и садиться немного раньше или позже условных норм, например. Задача родителей – следить за тем, как малыш выполняет задания, чтобы вовремя заметить отставание в развитии и своевременно на это повлиять.

Играть с малышом важно ежедневно и желательно в одно и то же время. Занятия должны быть систематичными, а распорядок дня вводится с рождения. Это важно, поскольку младенец очень чувствителен к изменению режима и реагирует на него негативно, поскольку это сказывается на психологическом состоянии.

Лучше всего отводить время на игры утром и днем (то есть дважды в день), заранее планируя, какие упражнения и в какой последовательности будут идти. Игры должны быть

дозированы, начиная с 2-3 минут и постепенно увеличиваясь по времени и по мере взросления малыша.

Чтобы ребенку было интересно, занятия также должны соответствовать возрасту, то есть не должны быть сложными для понимания. Если у малышей нет интереса к игре, подбирайте разные варианты, пока не найдете то, что ему понравится.

Не начинайте занятия сразу после сна малыша, сразу после еды, при температуре, коликах, метеоризме и других раздражающих его факторах, включая мокрые подгузники.

Чем младше грудничок, тем меньше времени должно длиться упражнение, так как он быстро устает и не может поддерживать интерес долго. Это не тот случай, когда чем больше, тем лучше, наоборот, перегрузка психики сильно вредит.

Пробуйте разные варианты игр, следя за тем, что больше всего нравится малышу, а к чему у него нет интереса совсем. Не принуждайте делать то, что новорожденному не нравится, ищите альтернативу.

Развивающие упражнения от 0 до 3 месяцев

Первые три месяца жизни грудничка отличаются невысокой его активностью. Но и для этого возраста есть хорошие развивающие упражнения, которыми не стоит пренебрегать.

- ***Первый месяц***

Игрушки не требуются, внимание концентрируется на родителях.

Упражнения со звуком – приближаясь к ребенку, сменяя подгузники, подмывая, разговаривайте с ним, меняя громкость и интонацию голоса. Громкие слова привлекают внимание, настораживают, а тихие наоборот убаюкивают. Зовите кроху по имени с разного расстояния и разных углов комнаты, чтобы научить отслеживать направление звука.

Фокусировка на маме – малыш должен видеть материнское лицо и запоминать его. Удерживая внимание грудничка на себе, медленно ходите влево-вправо, чтобы ребенок поворачивал за вами голову.

Наблюдение – привлеките внимание к игрушке, держа ее на расстоянии примерно 25 см от новорожденного, и неспешно водите ней в разные стороны.

Тактильные упражнения – осязание развито у грудничка лучше всего, поэтому чаще касайтесь его и позволяйте ему касаться вас. Благоприятно влияет массаж, но только после консультирования со специалистом.

- ***Второй месяц***

Малыш оживает, что особенно заметно, когда приближается мама. Внимание уже концентрируется дольше.

Звон колокольчика – положив новорожденного на живот, позвоните колокольчиком перед ним. Заинтересовавшись, малыш будет поворачиваться на этот звук, когда колокольчик будет звучать уже не перед ним, а в стороне.

Тактильные занятия – гладьте ладошки и пальцы ребенка разными на ощупь материалами для усовершенствования осязания. Хорошо подходят для таких упражнений грубая вязка, трикотаж, мех, шелк.

Наблюдение – игрушка перемещается быстрее, чем в упражнении из первого месяца. Для этого, например, можно привязать ее к резинке над постелью крохи, имитируя подпрыгивание интересного предмета.

Плавание – придерживая аккуратно под спину или за плечи выполняется упражнение «восьмёрка». Особенно полезно при проблеме с гипертонусом мышц.

• *Третий месяц*

Грудничок уже может сам удерживать голову, держать небольшие предметы в руках, следить за собственными руками. В этом возрасте возрастает интерес к окружению, поэтому малыш делает попытки переворачиваться.

Упражнения с фитболом (надувным мячом) – ребенка кладут животом на мячик и в разные стороны медленно покачивают.

Игра с погремушками – кроха на животе, перед ним на расстоянии несколько разных погремушек. Когда грудничок тянется к одной из них, создайте для его стоп своей опоры рукой. Таким образом, ребенок попытается оттолкнуться, что важно для ползания.

Приучение к музыке – включите детскую песенку, хлопайте в ладоши в такт музыке, медленно кружите в танце.

Направление звука – поочередно вешайте на разные руки и ноги малыша трикотажный браслет с колокольчиками. Шевелясь, они будут звенеть, а малыш будет поворачивать голову, ища откуда звук.

Игры из предыдущего месяца можно также оставить, особенно массаж и интонации.

Занятия от 4 до 6 месяцев

Грудничок в этом возрасте сильно меняется в развитии. Он уже переворачивается и садится сам, может есть более «взрослую» пищу, более вынослив. Поэтому занятия с ребенком по месяцам становятся активнее.

• *Четвертый месяц*

Развитие речи – склонившись над грудничком, проговаривайте короткие стишки. Важно, чтобы в них слышались четкие гласные звуки. Ребенок в ответ должен гулить, после чего вы продолжаете с ним разговаривать (проговаривать стишки).

Возьми-отдай – в руку малышу по очереди вкладываются разные по фактуре предметы. Дайте ему возможность изучить каждый из них, после чего осторожно заберите, одновременно предлагая другой (обмен).

Знакомство с зеркалом – можно прикрепить небольшое зеркальце к бортам кровати на расстоянии не менее 30 см от лица новорожденного. Также сейчас есть комбинированные игрушки с зеркальцем.

В 4 месяца детям уже нужно показывать книжки с красочными картинками.

- ***Пятый месяц***

Лежать в этом возрасте скучно, куда интереснее играть сидя, ползать. К занятиям добавляются упражнения на физическое развитие, продолжительность игр увеличивается.

Забавы с мячиками – разные размеры и материалы, мячики с сюрпризом внутри, с колокольчиками, пупырчатые. Все они для хватания, слуха, зрения.

Прятки – знакомая всем игра «ку-ку», когда мама закрывает лицо ладонями или прячется за простыней. Это упражнение на внимание и эмоции – смех.

Попрыгун – поддерживая малыша в вертикальном положении, имитируйте прыжки. Но ни в коем случае не ставьте грудничка на ножки.

Реакция на визитеров — когда в комнату входит кто-либо из родителей, членов семьи, живущих вместе с малышом, приветствуйте их эмоционально: «Кто пришел? Папа пришел!». Точно так же когда кто-то выходит из комнаты.

Учим слова – давая грудничку игрушку, обязательно четко произносите ее название. Делайте так каждый раз и с любым предметом, расширяя лексикон ребенка. Даже если он просто агукает, регулярно разговаривайте с ним, стараясь не коверкать слова

- ***Шестой месяц***

Мешочек с сокровищами – возьмите или сшейте небольшой трикотажный мешочек, наполнив его разными предметами. Подойдут мячики, кубики, шишки, игрушки, главное, чтобы проглотить их малыш не мог. Суть игры: ребенок по очереди достает из мешочка предметы, а мама или папа произносит, как они называется.

Имитация полета – новорожденного придерживают, в том числе под грудь, и раскачивают в воздухе на разной высоте.

В этом возрасте хороши комплексные игрушки, например, с зеркальцем, музыкальным инструментом, разными фактурами. Если грудничок активно ползает по квартире, уберите все бьющиеся, острые, опасные конструкции. Дайте ему больше пространства и вещей для изучения.

Игры для малышей от 7 до 9 месяцев

Этот квартал отличается любопытством – дети уверенно ползают, а к 9 месяцам уже встают на ноги. Круг занятий тоже расширяется.

• *Седьмой месяц*

Большинство ребят в 7 месяцев чаще сидят, поэтому задействовать нужно их руки.

Пальчиковая игра – знакомый всем стих «сорока-ворона», в которой детям по очереди загибают пальчик. Это нужно для моторики и подготовки к манипуляциям руками.

Мешочки с крупами – также для мелкой моторики в разные тканевые мешочки сыпят разные крупы. Мешочков должно быть несколько, например, с фасолью, с рисом, с гречкой, с горохом. Такое упражнение должно быть под присмотром родителя, если малыш начнет есть крупы, это не смертельно, но крайне нежелательно.

Молоток с пищалкой – им ребенок стучит по всему, до чего дотягивается. Это полезно для координации движений.

Тактильные книги – их можно делать самостоятельно, используя разные ткани, пуговицы, другие мелкие предметы, которые ребенок трогает пальчиками.

• *Восьмой месяц*

Большой интерес к животным, поэтому нужно показывать ребенку картинки или игрушки, живность на улице, и показывать, какие звуки издает то или иное животное. Очень важно, чтобы игрушечные и нарисованные звери при этом внешне были больше похожи на настоящих, а не на фантастических несуществующих.

Изучение состояний – берется обычная пластиковая прозрачная бутылка, в которую насыпают крупу или наливают воду. Малыш трясет, переворачивает бутылку, крутит ее и рассматривает, как себя при этом ведет то, что внутри, и как это звучит.

Для тех, кто еще плохо ползает – недалеко от ребенка кладется яркая игрушка, до которой он должен доползти. В дальнейшем игрушка постепенно кладется все дальше и дальше. Вместо игрушки можно играть в прятки. Например, мама прячется за угол, ребенок видит это и ползет искать.

• *Девятый месяц*

Игры в ванной с водными игрушками – уточки, кораблики, мельницы и фонтаны, сегодня выбор очень большой.

Матрешка, разборная пирамида с кольцами – развитие моторики, понимание разных размеров, синхронизация действий.

Коробка с отверстиями разной формы – суть такой игры, подобрать предмет той же формы, которой и отверстие, куда его нужно протолкнуть.

Для моторики хороши также любые игры, где нужно бросать или складывать разные предметы в одну емкость, коробку, бутылку. Избегайте слишком мелких предметов, особенно если оставляете ребенка без присмотра.

Игры для ребенка от 10 до 12 месяцев

Нужно уделить особое внимание хождению ребенка, обучая его ориентироваться по предметам. Все предыдущие упражнения или их часть остаются.

- ***Десятый месяц***

Игрушки на колесах – учат кроху оценивать результат, связывая его с усилиями, которые были приложены. Например, сильно толкнул машинку – она поехала быстро и далеко, слабо толкнул – быстро остановилась.

Крупный конструктор – развивает мелкую и крупную моторику, мышление, сообразительность и фантазию.

Куклы с крупными чертами лица – по ним дети узнают о расположении частей тела у человека. Нужно показывать и спрашивать, где у куколки нос, глаза, губы, руки и так далее.

Учимся рисовать – сначала рисует мама, показывая, что карандаш, ручка, краски, фломастер оставляют на бумаге следы. Чтобы ребенок не разрисовал всю квартиру, можно соорудить специальное большое полотно для рисования, например, купив несколько листов формата А2.

С 10 мес. ребенок понимает социальную иерархию. Кто главнее, малыш определяет по размеру, выделяя самого большого человека или самый большой предмет особым вниманием.

- ***Одиннадцатый месяц***

В 11 месяцев ребенок уже активно ходит. Двигательная активность должна поощряться, как и проявляемый интерес ко всему новому. Если малыш делает что-то неправильно, не имеет смысла его ругать и уносить подальше, намного лучше на своем примере показать, что и как делать правильно.

Игрушки-каталки – с виду это может быть совершенно нелепая игрушка, например, колесо на палочке, но эти вещи помогают улучшать навык хождения, удерживать равновесие, развивать координацию движений и при этом рассматривать все вокруг.

Качели, лошадки-качалки – улучшают вестибулярный аппарат. Если вкратце, чтобы в будущем ребенка не укачивало.

Песочница – кулички, пересыпание песка из ведерка в ведерко — это та же моторика плюс помощь в освоении столовых приборов.

- ***Двенадцатый месяц***

У годовалого ребенка взгляд на игры и вещи в целом меняется, поэтому рекомендуется привычные до этого предметы и упражнения показывать в новом свете.

Игры для речевых занятий

В 12 месяцев развивающие занятия являются более творческими, например, пальчиковые краски, лепка из пластилина или соленого теста. Речь не идет о фигурках, достаточно мять пластилин или тесто, работая над моторикой.

В этом возрасте дети уже различают основные цвета, так что следует начинать учить их названия. Для этого берется предмет, игрушка и ребенок должен выбрать из других предметов вещь того же цвета. Удачные попытки активно поощряются похвалой, интонацией.

Еще одно полезное упражнение – высыпать в небольшой таз фасоль и горох, перемешать и показать ребенку, что фасоль нужно перекладывать в одну емкость, а горошины – в другую. С этим занятием не оставляйте малыша одного, предметы слишком мелкие, он может их проглотить или засунуть себе в нос.

Составил педагог-психолог: Дедюкин В.М.