

Дети созданы для того, чтобы учиться, и великолепно приспособлены для этого.

Раннее  
развитие

Елена Первушина

# Развивающие игры для малышей

от рождения до 2 лет



**АНО**  
АЛЬПИНА НОН-ФИКШН

Елена Первушина

**Развивающие игры для  
малышей от рождения до 2 лет**

«Альпина Диджитал»

2016

**Первушина Е. В.**

Развивающие игры для малышей от рождения до 2 лет /  
Е. В. Первушина — «Альпина Диджитал», 2016

ISBN 978-5-9614-4832-0

Елена Первушина – автор книг по раннему развитию ребенка, написанных «с точки зрения практика» – молодой матери, которой хотелось провести годы детства своего ребенка с максимальным удовольствием и пользой для них обоих. Ее книги пользуются популярностью у родителей и выдержали несколько переизданий массовыми тиражами. Из этой книги вы узнаете, как предоставить дошкольнику «режим максимального благоприятствования» в том возрасте, когда его действиями руководит природная любознательность, и познание нового является не обязанностью, а наградой. Как помочь ему получить базовые знания о себе и мире, наилучшим образом подготовить его к новому этапу жизни – школьным годам.

ISBN 978-5-9614-4832-0

© Первушина Е. В., 2016  
© Альпина Диджитал, 2016

# Содержание

Предисловие	8
Часть 1	10
Глава 1	10
Что умеет ребенок?	10
Органы чувств	10
Чем мы будем заниматься?	11
Занятия с игрушками	12
8–14 дней	12
14–20 дней	13
20–30 дней	13
Рефлексы	14
Физические игры	16
Гимнастика	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Елена Первушина**  
**Развивающие игры для**  
**малышей от рождения до 2 лет**

Елена Первушина

# **РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 2 ЛЕТ**



Москва  
2017

Редактор А. Маркелова  
Руководитель проекта А. Тарасова  
Корректор Е. Сметанникова  
Компьютерная верстка М. Поташкин  
Иллюстрации В. Перлина

© Первушина Е., 2016

© ООО «Альпина нон-фикшн», 2017

**Первушина Е.**

Развивающие игры для малышей от рождения до 2 лет / Елена Первушина. – М.: Альпина нон-фикшн, 2017.

ISBN 978-5-9614-4832-0

*Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).*

\* \* \*

## **Предисловие**

### **О чем думает ваш малыш?**

Когда он лежит в кроватке и улыбается вам, когда он агукает в ответ на ваши ласковые слова, то порой кажется, что он понимает все-все. Но подождите 2 года! И, когда ваш ребенок начнет говорить не отдельными слогами или словами, а более или менее развернутыми предложениями, вы удивитесь тому, какой сумбур царит в его голове.

Впрочем, если подумать, то удивляться тут нечему. Поразительно другое: как малыш с очень ограниченным опытом, не владеющий еще чудесной отмычкой для всех тайн на свете – языком, смог хоть что-то понять в этом мире. Как он разобрался в различиях между людьми и предметами, между своими и чужими, как понял, что один человек называется мамой, а другой папой, что собакой может называться и маленькая болонка, и большой дог, что мальчик – это и он, и его старший брат, и ребенок, которого он встретил на улице. И есть еще множество других загадок, которые приготовил для него мир людей.

Но еще до того, как малыш стал постигать законы человеческой речи, он совершил много открытий. Сначала он не знал даже, что у него есть руки и ноги. Каждый, кому довелось увидеть, как младенец впервые смотрит на свои ножки и шевелит пальчиками, понимая, что они подчиняются ему, никогда не забудет это зрелище. А как он пытается научиться направлять свою ручку туда, куда захотел, и хватать ей игрушку, которая привлекла его внимание! Взрослому, чтобы научиться управлять каким-нибудь механическим манипулятором (например, ковшом экскаватора), требуются длинные инструкции, а ребенок постигает это сам, без посторонней помощи, методом проб и ошибок.

Дети созданы для того, чтобы учиться, и великолепно приспособлены для этого.

Некоторые психологи считают, что у маленьких детей абсолютная память и именно она позволяет им разобраться в сложном мире, в котором они живут. Если это так, то сразу возникает соблазн наполнить эту память знаниями «про запас». Но все не так просто. Дети – даже самые маленькие – охотно занимаются только тем, что им интересно. А для того, чтобы им было интересно, они должны понимать, что происходит. Точнее, задача должна превосходить их возможности, но только чуть-чуть, чтобы в их силах было подняться на новую высоту. И если мы сумеем угадать, над какой задачей сейчас «работает» ребенок, и помочь ему, то вместе мы добьемся потрясающих успехов.

Возможно, самый главный успех заключается в том, что ребенок, для которого родители находят интересное занятие, не будет скучать, а значит, не будет и «беситься от скуки» (а на это способны даже самые маленькие дети). Следовательно, в семье будет меньше усталости и раздражения и больше веселья. И если вам кажется, что такой приз стоит того, чтобы постараться, то эта книга – для вас.

Я хотела бы попросить вас только об одном: старайтесь идти не от книги к ребенку, а от ребенка к книге.

Самая крупная педагогическая ошибка – относиться к своему ребенку как к слишком маленькому или как к слишком взрослому. То есть не давать ему возможности научиться чему-то новому или, наоборот, пытаться научить его тому, к чему он не готов.

Например, сажать годовалого ребенка в манеж, когда ему необходимо бегать и познавать пространство, или пытаться научить того же годовалого ребенка самостоятельно ходить на горшок, когда он еще не может контролировать свое мочеиспускание.

Вторая хитрость заключается в том, что все дети индивидуальны. Один учится ползать в 6 месяцев, другой – в 9. Или оба начинают ползать в 8 месяцев, но один при этом уже пьет из чашки, а второй – только из бутылочки, зато уже произносит первые слова. Поэтому, несмотря на то что первая часть книжки поделена на главы, приблизительно соответствующие 12 месяцам жизни ребенка, вы всегда должны иметь в виду, что ваш ребенок может в чем-то опережать «стандарт», а в чем-то и отставать от него. Следите за ребенком, старайтесь уловить, над каким навыком он в данный момент «работает», и решайте, какое упражнение будет для него интереснее всего. Возможно, какие-то игры не понравятся ребенку вовсе, а какие-то станут любимыми на долгие месяцы.

Я вовсе не собираюсь помочь вам превратить вашего ребенка в еще одного «маленького гения». Я просто хочу, чтобы вы с помощью моей книги весело и с удовольствием прожили эти первые годы.

# **Часть 1**

## **Первый год жизни малыша**

### **Глава 1**

#### **Первый месяц. Уроки у материнской груди**

##### **Что умеет ребенок?**

Мнения мам об умственных способностях новорожденных совершенно различны. От твердой убежденности: «Такой малыш может только есть да спать!» – до не менее категоричного восхищения: «Такой маленький, а уже все понимает!» Истина, разумеется, лежит ровно посередине. Действительно, новорожденный ребенок – это не автомат, запрограммированный на три функции: сосания, сна и удаления отходов. Он способен воспринимать внешний мир всеми шестью органами чувств (зрение, слух, обоняние, осязание, вкус и мышечное чувство), однако вряд ли понимает то, что ощущает. Как сказал кубинский поэт Николас Гильен: «Нужно смотреть, чтобы видеть», а младенец еще не умеет смотреть, то есть сознательно фиксировать взгляд на предмете и изучать свойства предмета с помощью зрения. Точно также обстоит дело с другими органами чувств. Новорожденный не знает, что его ручки принадлежат ему и он способен ими свободно управлять. Он может даже испугаться, если невольно всплеснет руками. С другой стороны, он не знает, что грудь или бутылочка, из которой он сосет молоко, – это посторонний предмет, которым можно манипулировать. Неделю или две вам придется заставлять голодного крикуна открыть ротик и взять губами сосок, он будет трясти и мотать головой, словно птенчик, ожидая, что вожаемый предмет каким-то чудом окажется у него во рту.

Гораздо позже, спустя 3 или 4 месяца, он «обнаружит» вторую грудь рядом с той, из которой кормится, и вы проведете несколько веселых минут, глядя на его изумленную мордашку. Итак, пока ваш ребенок еще не слишком четко разделяет свое «я» и внешний мир. Но он готов начать учиться видеть, слышать, обонять, осязать, пробовать и управлять своим телом.

##### **Органы чувств**

###### **Зрение**

Движения глаз у новорожденного ребенка еще не координированные, может иметь место сходящееся косоглазие (примерно до 10 недель) и подергивание глазных яблок (нистагм). К 3-й – 4-й неделе ребенок должен научиться фиксировать взгляд на предмете. Лучше всего в этом возрасте малыш видит то, что расположено примерно в 20 см от него. Именно на этом расстоянии находится лицо матери, когда она кормит ребенка грудью.

###### **Слух**

В первые две недели слух у ребенка несколько снижен за счет того, что барабанная полость уха заполнена жидкостью, а не воздухом. На 3-й – 4-й неделе жизни ребенок, по-видимому, способен различать голоса (выделяя голос матери и отца), отличать музыку и речь от

беспорядочных шумов, а также по-разному реагировать на воспроизведение записи собственного плача и плача других детей. Более сложную задачу – отыскивать глазами звучащий предмет – он обычно способен решать уже на втором месяце жизни.

### **Вкус**

Новорожденный ребенок с удовольствием пьет молоко или подслащенную воду, но может отказаться от обычной воды и закапризничать, если в рот попадет что-нибудь соленое, кислое или горькое.

### **Обоняние**

Новорожденному очень нравится запах молока, но он расплачется, если дать ему понюхать лакрицу.

### **Осязание**

Наиболее чувствительны ладони, стопы и лицо. Все дети выражают явное удовольствие, если их нежно поглаживать, большинству нравится находиться в теплой воде, но массаж, а особенно пеленание или одевание-раздевание, вполне вероятно, будут сопровождаться возмущенными воплями.

### **Мышечное чувство**

Мышечное чувство – это способность человека определять положение своего тела в пространстве. Именно благодаря мышечному чувству ребенок сможет хватать игрушки, переворачиваться на живот и на спину, а впоследствии сидеть, ползать и ходить. Именно благодаря мышечному чувству он научится управлять языком, губами и гортанью, а затем и пальцами и сможет говорить, писать или играть на скрипке. Однако новорожденному до этих искусств еще далеко. Если вы закроете глаза, то безошибочно сможете определить, где именно находится сейчас ваша рука или нога. Младенцу это, по-видимому, сделать довольно трудно. Движения ручек и ножек ребенка еще беспорядочные, немного напоминают нервный тик. И даже этими движениями ребенок еще не владеет в полном объеме. Он еще не может по своей воле разжать кулачки, его ручки постоянно согнуты в локтях, ножки в коленях и прижаты к животу, он не может поднять ногу, выпрямленную в коленном суставе, и вообще его мышцы находятся в гипертонусе (то есть их тонус повышен). В возрасте до месяца повышенный тонус еще является физиологической нормой, так как мозг ребенка еще незрелый и не способен «справиться» с мышечной системой.

### **Чем мы будем заниматься?**

Вам ничто не показалось странным? Такие маловажные для современного человека функции, как обоняние и вкус, практически «даны» новорожденному «в полном объеме», а крайне важные – зрение, слух и мышечное чувство – почти не развиты? Почему новорожденный жеребенок сразу сможет ходить, щенок сумеет это сделать в месячном возрасте, а человеческому детенышу потребуется почти год? Природа, как всегда, мудра. Мы лучше овладеваем тем, чему дольше учимся. Действительно, щенок уже в полгода превратится в «маленькую собаку», а ребенку на то, чтобы повзрослеть, понадобится как минимум 15 лет. Но «на выходе»

мы получим гораздо более высокоорганизованное существо, умеющее многое из того, чего не умеет ни одно животное.

Таким образом, уже в самом начале пути мы можем безошибочно определить свою задачу. Мы должны развивать зрение, слух и мышечное чувство ребенка, а уж они «потянут» за собой его физическое развитие и интеллект. Первым двум органам чувств адресованы в основном игры с игрушками, а для развития мышечного чувства, ловкости и силы предназначены физические игры.

## **Занятия с игрушками**

### **8–14 дней**

#### **Откуда светит свет?**

Что вам понадобится: неяркий карманный фонарик или ночник (сделать их неяркими можно, затенив свет прозрачной тканью или накрыв лампу абажуром).

Ребенка носят на руках вокруг источника света, затем к лежащему на спине ребенку подносят с различных сторон фонарик или лампу и побуждают его тем самым поворачивать голову и следить глазами за светом.

#### **Следи за игрушкой!**

Что вам понадобится: яркие погремушки (шарики, колокольчики, фигурки и проч.) размером 6–8 см, однотонные (оранжевые, красные, желтые, ярко-зеленые или ярко-розовые).

Лежащему на спине ребенку показывают игрушку, держа ее на расстоянии 40–60 см (расстояние подбирается для каждого ребенка индивидуально опытным путем). Затем игрушку, слегка встряхивая, медленно перемещают вправо-влево на 20–30 см, побуждая малыша следить за предметом глазами.

Скоро вы поймете, что ваше лицо для ребенка гораздо интереснее любой игрушки. Поэтому, если вы хотите познакомить его именно с игрушкой, держите ее на вытянутой руке. Но потом обязательно дайте ему вдоволь насмотреться на ваше лицо! Через несколько месяцев вы поразитесь тому, как ребенок умеет «считывать» с лица малейшие оттенки вашего настроения.

#### **Откуда слышен звук?**

Что вам понадобится: металлофон (выбирается одна клавиша), бубен, колокольчик, погремушки с разными звуками, металлические и деревянные ложки, детская дудочка, султанчики из шуршащей бумаги и проч.

Слева или справа на расстоянии 25–50 см от лежащего на спине ребенка ударяют 2–3 раза в бубен (звонят колокольчиком, трясут погремушкой, хлопают в ладоши и т. д.), игрушку ребенок пока не видит. Разумеется, звук должен быть негромким и приятным. Расстояние и громкость звука подбираются для каждого ребенка индивидуально. Когда, после 3–4 повторений, ребенок начнет искать глазами источник звука, ему показывают звучащий предмет (см. предыдущее занятие).

Не забывайте, что самым полезным звуком для ребенка (в любом возрасте) является человеческая речь. Если вы просто разговариваете с ребенком, вы уже делаете очень много для его развития.

## **14–20 дней**

### **Посмотри на меня!**

Ребенок лежит на спине, взрослый наклоняется над ним, смотрит ему в глаза, разговаривает с ним. Когда ребенок заинтересуется вашим лицом, постарайтесь несколько секунд не двигаться, «удерживая» его взгляд. Обычно ребенок в этом возрасте фиксирует предмет взглядом в течение 5–10 секунд.

*Вариант игры:* вы держите ребенка на руках и медленно отдаляете, а затем и приближаете его к своему лицу, пока он не поймает ваш взгляд. С наибольшей вероятностью вы окажетесь в этот момент в так называемой «позе Мадонны» – ребенок будет находиться примерно на уровне вашей груди.

### **Посмотри на игрушку!**

Занятие проводится аналогично занятию 2 из предыдущего раздела («Следи за игрушкой!»), но, подвигав игрушкой, вы задерживаете ее на несколько секунд, позволяя ребенку зафиксировать на ней взгляд и рассмотреть ее.

### **Посмотри на колокольчик!**

Точно так же вы можете продолжить игру со звучащими игрушками, но теперь игра включает в себя три этапа:

1. Вы звените колокольчиком, пока ребенок не начнет искать глазами источник звука.
2. Вы показываете колокольчик, плавно двигая его над ребенком, пока малыш не начнет следить за ним глазами.
3. Вы держите колокольчик неподвижно в течение нескольких секунд, и ребенок фиксирует на нем взгляд.

*Уф!* Теперь вы понимаете, какое это сложное дело: посмотреть и увидеть!

## **20–30 дней**

### **Дальше – ближе**

Что вам понадобится: яркие погремушки (шарики, колокольчики, фигурки и проч.) размером 6–8 см, однотонные (оранжевые, красные, желтые, ярко-зеленые или ярко-розовые). Лучше всего подойдет кружок из картона, на котором нарисовано улыбающееся человеческое лицо (в стиле «Точка, точка, запятая»).

Вы снова держите игрушку на расстоянии 40–60 см над ребенком, лежащим на спине, но перемещаете ее уже во всех направлениях: дальше – ближе, вверх – вниз, вправо – влево, а также в различном темпе (быстро – медленно). Следите за ребенком: он должен фиксировать

на игрушке взгляд. Если он отвлекся, займитесь чем-нибудь другим и повторите игру через некоторое время. Темп и расстояние подбирайте, ориентируясь на реакцию ребенка.

Точно так же проводятся занятия со звучащей игрушкой.

## Картинная галерея

Ваш ребенок вполне может потренироваться в сосредоточении взгляда и без вашей помощи. Для этого устройте ему первую в жизни художественную выставку. Лучшее положение для новорожденного ребенка, на короткое время оставленного без присмотра, – на боку. Лежа на спине, он рискует захлебнуться при срыгивании, а на животе ему может быть трудно дышать из-за слишком мягкого матраса. Поэтому, когда ребенок лежит на боку, основой его картинной галереи становятся стенки кровати. На них вы и помещаете картинки на расстоянии не менее 30–40 см от лица ребенка (с более близкого расстояния ему трудно будет их разглядеть из-за физиологической дальновзоркости). Почетное место на этой выставке займут самые драгоценные экспонаты: черно-белые фотографии мамы и папы (оттенки цветов пока еще сбивают ребенка с толку). На другую стенку (выставка для другого бока) можно повесить (на выбор):

- черные и белые полосы шириной приблизительно 5 см;
- черные кружки диаметром 3 см на белом фоне (чем меньше малыш, тем шире должны быть полосы и больше кружки);
- шахматную доску или мишень.

## Рефлексы

Ваш младенец принес с собой в этот мир своеобразное приданое – набор безусловных рефлексов (их около 75), с помощью которых он способен питаться, защищать себя от некоторых опасностей, и не только. И, что самое замечательное, у него есть рефлексы, которые помогают ему исследовать окружающий мир и овладевать собственным телом! Их-то мы и используем как основу для игр. Однако давайте разберем все по порядку.

### Рефлексы, помогающие младенцу выжить

**Рефлексы рта.** Они помогают находить источник пищи и насыщаться. Самые важные из таких рефлексов – сосательный и глотательный. Близок к этим рефлексам поисковый (или исследовательский). Пощекочите слегка соском лицо младенца, и он повернет головку в его сторону, как бы стараясь разыскать пищу. К 4 месяцам этот рефлекс постепенно сходит на нет.

**Рефлекс кляпа.** В тот период, когда малыш учится сосать и глотать, этот рефлекс заставляет его выталкивать любой предмет из полости рта (что предохраняет ребенка от опасности подавиться). Если воздействовать на заднюю часть глотки малыша (например, шпателем при осмотре горла или, невольно, комочком пищи), его нижняя челюсть и язык будут выполнять выталкивающие движения вниз и вперед, чтобы освободить глотку. Рефлекс кляпа сохраняется у человека на всю жизнь, но язык в нем участвует только в первые полгода. Теперь, когда мы знаем о таком рефлексе, становится понятно, почему малышам трудно глотать твердую пищу.

**Рефлекс отдергивания.** Этот рефлекс защищает ребенка от боли. Если ножку малыша уколоть (для забора крови во время лабораторных исследований), он отдернет ее, чтобы избежать боли, а другой в это время начнет толкаться, как бы отпихивая от себя обидчика.

## **Рефлексы, стимуляция которых способствует физическому развитию младенца**

**Рефлексы поддержания правильного положения.** Поведение, нацеленное на выживание, называется рефлексом поддержания правильного положения. Такие рефлексы помогают младенцу удерживать туловище, голову, руки и ноги в позе, наиболее удобной для дыхания и нормального развития. Если положить младенца вниз лицом, он немного поднимет голову (ровно настолько, чтобы оторваться от поверхности) и повернет ее в сторону, чтобы обеспечить доступ воздуха к носу. Если накрыть голову ребенка пеленкой, он сначала как бы закусит ее, а затем начнет энергично вертеть головой из стороны в сторону и молотить ручонками, пытаясь снять ее с лица, чтобы ничто не мешало смотреть и дышать. Эти рефлексы помогут вашему ребенку научиться держать голову.

**Хватательный рефлекс.** Погладьте ладошку малыша или попробуйте просунуть свой указательный палец в его кулачок со стороны мизинца, и вы почувствуете, как крепко он сожмет его своими пальчиками. Иногда ребенок так сильно захватывает ваш палец, что его удастся приподнять за кулачок. При этом лучше все же поддерживать ребенка за запястья и проводить эксперименты над мягкой поверхностью, так как рефлекс может быстро угаснуть. Есть вероятность обнаружить хватательный рефлекс, если вложить игрушку в руку ребенка, а потом попытаться забрать ее обратно. Хватательный рефлекс сильно выражен в первые 2 месяца, к третьему месяцу он ослабевает, а к полугоду исчезает. Для нас он очень важен, потому что именно из него развивается умение сознательно хватать игрушку, а потом и все более сложные и точные движения руки, будь то изготовление примитивных каменных резцов, рисование пальцем или кистью, игра в баскетбол, вышивание или пайка микросхем, письмо или работа на компьютере.

**Рефлекс отдыхающей шеи (рефлекс фехтовальщика).** Когда малыш лежит на спине, поверните его голову в сторону, и вы увидите, что он отведет в ту же сторону руку и ногу, приняв позу фехтовальщика, готовящегося к атаке. Этот рефлекс одновременно как способствует, так и препятствует развитию точных движений рук. С одной стороны, он поощряет ребенка смотреть на свою собственную руку и фиксировать внимание на зажатой в ней игрушке. С другой стороны, он не позволяет малышу поднести ручку с игрушкой к лицу. К 3–4 месяцам этот рефлекс исчезает, а ребенок начинает держать игрушки прямо перед собой, чтобы разглядывать их или сосать. Этот рефлекс мы сможем использовать в конце второго месяца жизни малыша.

**Рефлекс шагов.** Подержите вашего малыша над столом так, чтобы одной ногой он опирался на его поверхность. Эта его ножка подожмется, а другая, наоборот, опустится на стол, как если бы ребенок собирался пойти. Если вы оторвете его носок от поверхности стола, он подожмет ножку, будто собирается затопать на столе. Этот рефлекс исчезает к 2 месяцам. Однако мы сможем использовать его для развития ножек малыша.

**Рефлекторное ползание.** Если приставить ладони к стопам лежащего на животе новорожденного ребенка, он будет отталкиваться от ладоней ножками и, возможно, даже «проползет» несколько сантиметров. Данный рефлекс исчезнет в конце второго месяца, но до тех пор посредством регулярного ползания малыш может поддерживать хорошую физическую форму.

**Рефлексы, вызываемые на стопе.** Если вы нажмете пальцем на стопу ребенка у основания пальчиков, они рефлекторно сожмутся в «кулачок». Если вы проведете пальцем по наружному краю стопы от мизинца к пятке, пальчики разойдутся веером. Этот рефлекс мы можем использовать для того, чтобы «натренировать» мелкие мышцы стопы и предохранить ребенка от плоскостопия.

Необходимо отметить, что обычно, если вы регулярно стимулируете рефлекс ползания, а также хватательный и шаговый рефлексы, они угаснут несколько позднее. Так же обстоит дело с *рефлекторным затаиванием дыхания* при погружении ребенка в воду. Если ребенок во время купания соскользнет с вашей руки, ничего страшного не случится. Он на несколько секунд перестанет дышать и носом, и ртом, и, как только вы поднимете его голову над водой, дыхание возобновится. В норме этот полезный рефлекс угасает к 3 месяцам. Но если вы позволяете вашему ребенку плавать и нырять, то он не угаснет никогда – точнее, из безусловного превратится в условный.

## Физические игры

### Гимнастика

Этот комплекс упражнений предназначен для детей от рождения до 3 месяцев. Вы вовсе не обязаны выполнять все упражнения ежедневно. У каждого ребенка свой темп и потребности. Выберите 1–2 упражнения, и, если они не понравятся ребенку, на следующий день попробуйте другие, а через неделю или позже вернитесь к выбранным первоначально. Вы можете проделать их полным комплексом после массажа (10–15 минут), а можете растянуть занятия на весь день, уделяя им не больше 1–2 минут за раз. Начните с одного повторения, затем очень медленно увеличивайте количество повторений. Главное, чтобы эти занятия доставляли удовольствие вам и вашему малышу.

### Поднимаем голову

Лучшее упражнение для ребенка в первые месяцы жизни – выкладывание на живот на твердую поверхность. Этой поверхностью может быть пеленальный столик (без матраса), обыкновенный обеденный стол или чертежная доска, положенная на диван, но не сам диван (сколь угодно жесткий) и не детская кроватка с матрасом.

Благодаря тому, что ребенок лежит животом на твердой поверхности:

1. Он рефлекторно напрягает мышцы живота, что помогает ему избавиться от излишних газов, запора и прочих кишечных неприятностей, а также предупреждает (и лечит) пупочную грыжу;
2. В позе «лягушки» – когда ножки согнуты в коленях – снимается повышенный тонус ножек, ребенок быстрее научится владеть ими;
3. Так как малыш хочет узнать, что творится вокруг, он скоро научится поднимать и держать головку;
4. Здесь же, на твердой поверхности, вы с ребенком можете потренироваться в рефлекторном ползании и ходьбе.

Выкладывать ребенка можно в каждый период бодрствования (не раньше чем через час после еды) на 5–10 минут. В это время с ним стоит ласково поговорить, погладить его по спинке. Если вначале ему будет трудно поднять голову, подложите под его грудку валик из ска-

танного полотенца. Если ребенок активно протестует против лежания в одиночестве, начните выкладывать его на мамин живот, а через несколько дней мягко, но настойчиво переселите на доску. Для тренировки мышц нужна именно твердая поверхность (это, разумеется, не значит, что ребенок не может в свободное время лежать на мамином животе в свое удовольствие).

Внимание! Никогда не оставляйте ребенка на пеленальном столике и на любой поверхности без бортиков без присмотра. Даже месячный ребенок может, благодаря рефлексорному ползанию, добраться до края и перевернуться через него. Травмы, полученные при таких падениях, могут быть очень серьезными.

### **Котенок выгибает спину**

Ребенок лежит на боку. Вы придерживаете его одной рукой за ножки, а двумя пальцами другой руки проводите вдоль его позвоночника снизу вверх (от поясницы к шейке). Малыш в ответ прогибает спинку (если он не реагирует с первого раза, проведите еще раз посильнее). Затем повторите упражнение, положив ребенка на другой бок. Упражнение укрепляет мышцы спины.

### **Поздоровайся с мамой (с папой)!**

Ребенок лежит на спине, упираясь стопами в ваш живот. Вы подводите руки под спинку ребенка, кладете ладони под его затылок, медленно поднимаете малыша почти до вертикального положения (при этом ласково разговаривая с ним), затем медленно опускаете. Упражнение укрепляет мышцы живота.

### **Цветочек раскрылся**

Вы держите ножку малыша, обхватывая его голень. Подушечкой большого пальца другой руки быстро нажмите на стопу малыша у основания пальцев (ребенок сгибает пальцы). Затем проведите с нажимом по наружному краю стопы от мизинца к пятке (ребенок разгибает пальцы).

### **Поползем!**

Ребенок лежит на животе на твердой поверхности, согнув ножки и разведя колени в стороны. Вы обхватываете его ножки в области голеностопных суставов и прикасаетесь большими пальцами одновременно к обеим стопам. Ребенок рефлексорно разгибает ноги и, отталкиваясь от ваших рук, движется вперед. Продолжайте удерживать его за ножки, иначе он может соскользнуть со стола. При необходимости поправьте ручки ребенка – уложите их под грудью.

### **Эмбрион**

Положите ребенка на спину, сложите его ручки крест-накрест на груди, подтяните согнутые ножки к животу (разводя колени в стороны), пригните его голову к груди. Одной рукой придерживайте ручки и ножки, другой поддерживайте головку под затылком. Осторожно покачайте ребенка вперед-назад и по кругу. Упражнение снимает повышенный тонус и стимули-

рует вестибулярный аппарат, который в будущем позволит вашему ребенку научиться ходить на четвереньках, а затем и на двух ногах.

### **Походим!**

Возьмите ребенка под мышки и поставьте его на столик лицом к себе, ласково с ним разговаривая. Дайте ему прикоснуться стопами к твердой поверхности стола и наклоните вперед, поочередно перенося тяжесть то на одну, то на другую ножку. Ребенок «затопает» вам навстречу. Не пугайтесь, если его голова будет «падать» на грудь. Шея ребенка при этом не пострадает. Старайтесь не сдавливать грудь ребенка и следите, чтобы он вставал на полную стопу. Не позволяйте ему ходить на цыпочках.

### **Чудесный мяч**

Положите ребенка животом на большой надувной мяч (мяч должен быть чистым и теплым). Колени ребенка осторожно разведите в стороны. Ручки уложите перед грудью. Придерживая малыша в области поясницы, осторожно покачайте его вперед-назад, в стороны и по кругу. Это упражнение развивает вестибулярный аппарат, укрепляет мышцы шеи, спины и живота, помогает ребенку научиться держать голову.

## **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.