

И. Е. Чеснова

БОЛЬШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ МАЛЫША

**От рождения
до трех лет**



**Всё, что нужно знать
родителям, в одной книге**

**ИЗДАТЕЛЬСТВО
АСТ
2020**

УДК 372.3/.4
ББК 74.9
Ч-51

Чеснова, Ирина Евгеньевна.

Ч-51 Большая энциклопедия малыша. От рождения до трех лет. Всё, что нужно знать родителям, в одной книге / И. Е. Чеснова. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 159, [1] с. : ил.

ISBN 978-5-17-122615-2.

В первые годы жизни маленький человек развивается колоссальными темпами. Важно не упустить момент и создать вокруг ребенка благоприятную среду для его гармоничного взросления и раскрытия способностей, дарованных природой. Книга опытного психолога, члена Общества семейных консультантов и психотерапевтов Ирины Чесновой содержит множество идей, игр и упражнений, которые помогут вам заниматься с малышом с первых дней его жизни и наполнить общение с ним взаимной радостью и удовольствием. Все вместе эти занятия составляют продуманную программу поступательного, комплексного развития ребенка от рождения до трех лет. Они заложат прочный фундамент для формирования хорошей памяти, устойчивого внимания, гибкого мышления и грамотной речи, чтобы малыш рос здоровым,мышленым, уверенным в своих силах и готовым решать сложные задачи, которые встретятся ему в жизни.

**УДК 372.3/.4
ББК 74.9**

ISBN 978-5-17-122615-2

© Оформление, обложка, иллюстрации
ООО «Интеджер», 2020
© ООО «Издательство АСТ», 2020
В оформлении использованы материалы,
предоставленные Фотобанком Shutterstock, Inc.,
Shutterstock.com
В оформлении использованы материалы,
предоставленные Фотобанком Dreamstime, Inc.,
Dreamstime.com

ОТ АВТОРА

Дорогие родители!

Ваш малыш, крохотный и беззащитный, пришел в этот мир, и вы, конечно, хотите, чтобы его жизнь сложилась успешно и счастливо. Уже сейчас вы думаете о том, что вы можете сделать для него, чтобы он гармонично развивался и рос уверенным в себе и смышленным. Самый главный ваш дар — это любовь, большая и безусловная, внимание к потребностям маленького человека, безоценочное его принятие и уважение его особенностей.

Все мы знаем: чтобы малыш рос радостным и сообразительным, им нужно заниматься. Ведь если не делать этого, развиваться он будет гораздо медленнее, чем... мог бы. И это развитие должно быть поступательным, без перегибов, без подталкивания, без форсированного движения вперед.

Но как же достичь желаемого результата? Как комплексно развивать ребенка и избежать ненужных ошибок и излишнего давления, быть с ним рядом, заниматься, но оставлять при этом пространство для его собственных экспериментов, открытий и самостоятельного взросления?

Ответы на эти вопросы мы будем — вместе! — искать в этой книге.

Книга делится на главы, каждая из которых посвящена определенному возрастному периоду. На ее страницах приведено множество развивающих игр, но я рекомендую вам рассматривать их не как непременно руководство к действию, а как ориентир — чтобы вы видели, понимали и знали, чем в принципе вы можете заняться со своим любимым малышом, какие именно занятия поражают его и подойдут ему по возрасту. Однако подчеркну, что все вместе эти игры и идеи составляют современную продуманную комплексную программу всестороннего развития ребенка — от простого к более сложному. Используя материалы этой книги, вы можете быть уверены: вы ничего не упустите, и ваш замечательный малыш будет развиваться полноценно, успешно и радостно.

Я очень прошу вас оставить в стороне амбициозные цели и планы. Будьте гибкими и не гонитесь за искусственными достижениями. Всеу свое время. Развитие ребенка первых лет жизни предполагает прежде всего эмоциональный контакт взрослого и малыша. Это значит, что по большому счету неважно, в какие конкретно игры вы с ним играете — главное, чтобы ему было интересно, чтобы он не уставал и вам обоим ваше взаимодействие приносило удовольствие.

Каждый ребенок — особенный и уникальный. А значит, и занятия с вашим замечательным малышом будут уникальными. Используйте упражнения, приведенные в этой книге, как отправную точку, подходите к ним творчески, «подгоняйте» каждое из них под возможности вашего ребенка, учитывайте его особенности, его внутреннюю тягу к познанию (у каждого малыша — свои «зоны» интересов, нужно только их увидеть). Не настаивайте на том, что ему не нравится, но при этом не забывайте ненавязчиво предлагать что-то новое. Даже если это «новое» было ранее им отвергнуто.

Обращаю ваше особое внимание, что любые занятия с маленьким человечком — это ни в коем случае не обучение. Это игра — самое большое и полезное для него удовольствие! Учить ребенка и развивать ребенка — это принципиально разные вещи! Поэтому «обставляйте» любое общение с малышом как увлекательную (а где-то даже волшебную) игру — и вы увидите: она творит настоящие чудеса.

И самое, пожалуй, важное. Больше всех развивающих методик и упражнений ребенку нужны ваши внимание и интерес — не столько к его успехам, сколько к его жизни и к нему самому, к тому, какой он, чем живет и что для него важно. И эта книга, повторюсь, не непременно руководство к действию, а инструмент, для того чтобы вы могли — при желании — насытить вашу совместную жизнь с малышом самыми разными занятиями, которые к тому же будут способствовать его всестороннему и гармоничному развитию.

Ирина Чеснова
www.chesnova.com



Ирина Чеснова



chesnova



chesnova



Ирина Чеснова

Развиваемся играя: от рождения до года

Малыш родился!

Впереди вас ждет удивительный, насыщенный, незабываемый первый год его жизни. Возможно, сейчас вы немного растеряны, сомневаетесь, все ли делаете правильно, ведь в кратчайшие сроки нужно приобрести столько новых навыков.

Не бойтесь что-то упустить или не успеть! Не переживайте, думая, поступаете ли вы как надо или нет. Даже если вы сделаете что-то не так, ничего непоправимого не случится. Отпустите свою тревогу — у вас все получится. Все необходимые умения обязательно, как будто сами собой, придут с опытом.

Помните главное: вашему малышу нужна близкая, понятная мама. Не робот, который может делать все на свете и всегда со всем справляется, не тревожный, мечущийся тайфун, а теплая, надежная мама. Чуткая, отзывчивая и предсказуемая. Мама может ошибаться, может чего-то не уметь, у нее что-то может не получаться. Но она рядом, она внимательна и включена, и она рада — тому, что у нее есть вот такое маленькое чудо, которое будет расти, радоваться миру и радовать мир собой.



Если сразу после рождения малыша обстоятельства складываются так, что вам нужно выходить на работу, ни в коем случае нельзя «топить» себя в чувстве вины и думать, что все пропало: ребенок недополучит материнского тепла и внимания и ваша с ним привязанность не сформируется. Если вы будете уделять своему чаду столько свободного времени, сколько есть, при этом отдаваться ему всецело и постоянно посылать сигналы о его ценности и значимости (целовать, говорить добрые и ласковые слова, гладить), все будет хорошо. Чтобы малыш рос в любви и радости, ему нужна счастливая, довольная собой, а не истерзанная внутренними переживаниями мама. И мама не обязана любой ценой везде и всегда быть вместе с собственным ребенком. Но в ее силах сделать так, чтобы жизнь ее «сокровища» оставалась упорядоченной, стабильной, а рядом с ним был замещающий ее взрослый — теплый, надежный человек, на которого во всем можно положиться.



В чем нуждается ваш малыш после ронгения?

Прежде всего ему нужен «персональный» любящий взрослый, который будет удовлетворять его потребности — в еде, сне, комфорте, безопасности, успокоении, эмоциональном общении, любви — и дарить тепло, ласку и утешение.

Малышу важно не только быть вовремя (по потребности!) накормленным, но и получать отклик на свой зов, ощущать, что мир вокруг надежен и предсказуем, а его жизнь стабильна, упорядочена и свободна от страха. Что есть кто-то, кто всегда успокоит, защитит и кто постоянно посылает сигналы (через взгляд, слова, объятия, поцелуи), которые показывают, насколько этот маленький человечек дорог, ценен и любим.

Как взаимодействовать с ребенком в первые месяцы его жизни (да и, пожалуй, всю жизнь)

Относитесь к своему «сокровищу» безоценочно, как к чуду, удивительному и пока еще не изведанному. Любите его безусловно — таким, какой он есть. Через вашу безграничную и бескорыстную любовь, ваше доброе отношение ребенок будет учиться любить и принимать себя. Он будет «встраивать», присваивать ваши чувства себе и делать их своими, внутренними. Принятие малыша (без попыток улучшить его или исправить), понимание его особенностей, внимание, ласковые слова, улыбка, прикосновения, искренний интерес к его делам — важнейшая основа для его доброго отношения к себе и уверенности в своих силах. Все это позволит крохе потом жить с удовольствием, строить близкие и теплые отношения с другими людьми, стремиться к успехам, достигать их и не бояться трудностей.

Никуда не спешите. Конечно, это проще сказать, чем сделать, но я предлагаю вам все же попробовать. Замедляя свои движения, вы и сами не заметите, как наполнитесь спокойствием и уверенностью. Ваша плавность создаст вокруг малыша атмосферу защищенности и безопасности, ощущение, что мама (или другой опекающий взрослый) знает, что делает, с ней можно расслабиться и безмятежно расти.



Общеизвестное мнение, что ребенку передается состояние мамы, многократно подтверждается жизнью. Если вы будете метаться, малыш тут же «считает» это состояние и «вернет» его вам бурным плачем и беспокойством. Это не значит, что свою тревогу надо «выключить». Небольшая тревога полезна — она обостряет восприятие и помогает вам быть чуткой мамой и понимать своего ребенка. Однако всепоглощающая, зашкаливающая тревога, наоборот, будет лишать вас сил, «заслонять» малыша от вас, а ему — мешать без опаски исследовать мир и гармонично расти. Поэтому прислушивайтесь к себе, вовремя сбрасывайте напряжение и расслабляйтесь всеми помогающими вам способами, доверяйте себе как маме! Не бойтесь сделать что-нибудь не так. Помните, что вы — замечательная мама, лучшая для своего ребенка! Находясь рядом с малышом, будьте для него надежной опорой, на которую во всем можно положиться. Это так важно для него сейчас — иметь возможность полностью довериться и внутренне опереться на любимого взрослого, без которого он не может жить. А о своих сомнениях, тревогах, страхах всегда можно поговорить с мужем, подругой, мамой или психологом.

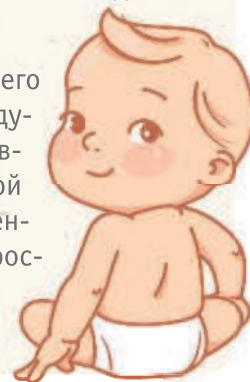
Ваш малыш родился с только ему присущими особенностями. Он — маленький человечек со своими потребностями, неповторимыми чертами (внешности, характера), и вам предстоит присматриваться к ним, изучать, принимать во внимание, уважать и вырабатывать свой уникальный подход к его развитию и воспитанию. Дайте себе время познакомиться со своим ребенком. Наблюдайте за ним (какой он — активный или спокойный, чувствительный или «толстокожий», требовательный или непрехотливый, шумный или тихий, бесстрашный или осторожный), учитесь его чувствовать. И помните при этом, что настроение и поведение крохи зависят в первую очередь не столько от природных задатков его характера, сколько от того, как он себя чувствует и как с ним обращаются близкие. Ваша задача — быть чуткой, отзывчивой, гибкой и создать ему комфортную, безопасную, учитывающую его индивидуальные особенности среду для гармоничного развития и познания жизни.

звучивы к прикосновениям, для них тактильный контакт — главное свидетельство того, что их любят. Поэтому если мы всеми способами показываем малышу свою любовь (говорим о ней, обнимаем, носим на руках, целуем, гладим), он ее чувствует. Первое время почаще носите свое «сокровище» на себе (на руках, а лучше, чтобы не уставать, — в слинге с кольцами) или лежите с ним, обнявшись. Это невероятно важно — и для развития ребенка, и для обильной лактации, и для ощущения себя как матери. Носите его «просто так», а не тогда, когда он кричит и требует. Так вы дадите малышу понять, что ему не нужно плакать, чтобы «получить маму». Прижимайте чадо к себе — это будет успокаивать его, дарить чувство безопасности, а вы все больше будете привязываться к нему и с каждой минутой, проведенной вместе, учиться лучше его понимать и распознавать посылаемые сигналы.

С раннего возраста ребенку необходима уверенность, что мир вокруг надежен и предсказуем, поэтому ему нужна привычная обстановка, ему нужны ритуалы и размеренный распорядок жизни, ему нужен режим (но не навязанный извне, а отвечающий его внутренним потребностям, выработанный им самим). Режим (когда все знакомо, привычно, все идет своим чередом) делает детскую психику устойчивой, а жизнь — спокойной и безопасной. Отсутствие же четкого, повторяющегося изо дня в день распорядка дезориентирует и может стать причиной детского беспокойства. Так что наблюдайте за своим малышом, улавливайте его ритмы, но и будьте готовы к тому, что поначалу на режим не будет даже намек. Однако постепенно он установится. Следуйте этому режиму, но постарайтесь все же делать это гибко.

Телесный контакт и эмоциональный отклик должны быть обязательно! Прикосновения — это древний и самый понятный язык любви. Дети (как маленькие, так и большие) очень от-

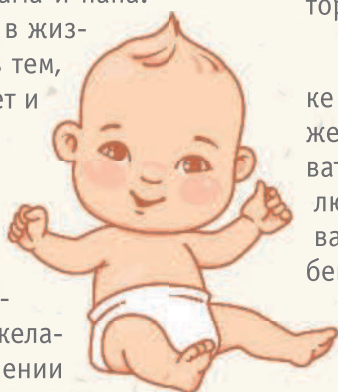
Верьте в способности своего ребенка, доверяйте его индивидуальному темпу развития, не сравнивая с другими детьми. Любому малышу имеет право на собственные особенности в процессе взросления, кто-то движется быстрее, кто-то медленнее. И не тратьте



душевные силы на беспокойство и ожидание: «Ну когда же перевернется/сядет/пойдет/заговорит?» Все будет! В свое время. А пока оно не наступило, нужно радоваться тому, что есть.

● Не накладывайте на ребенка свои ожидания — каким он должен быть, как расти и что любить. Он пришел в этот мир, чтобы прожить собственную жизнь, а не соответствовать чужим — пусть даже родительским — ожиданиям. Одна из потребностей маленького человека — стать собой. Поэтому самая главная родительская «функция» — помочь ребенку раскрыть и «построить» себя, увидеть и принять свою уникальность, понять, кто он и на что способен. Вырасти счастливым можно только будучи собой, а не тем, о ком мечтают мама и папа. И найти себя и свое место в жизни можно, лишь занимаясь тем, что по-настоящему увлекает и нравится.

● Когда малыш начнет активно осваивать пространство и расстояние, вы увидите, что он нуждается не только в доброжелательном, бережном отношении и уважении (к его особенностям, переживаниям, состояниям), но и в четких рамках, границах, отделяющих «можно» от «нельзя»/«опасно»/«больно». Чтобы расти, развиваться, чувствовать себя желанным, ценным и защищенным, ребенку нужна родительская любовь, чуткость, отзывчивость и вместе с тем ясная, понятная система правил, требований, ограничений, разумных запретов (и последовательное их соблюдение!). Ему нужны одновременно и заботливые, и в меру требовательные родители. Отсутствие же ограничений дает малышу ту свободу, которой он пока распорядиться не может. Вы заметите, что довольно часто своим



поведением ребенок будто будет щупать, до какого предела ему дадут дойти, и ему очень важно на самом деле столкнуться и упереться в спокойное, но непреклонное родительское «нет»/«не разрешаю». Это «нет», это родительское умение проявить настойчивость и твердость дают ему чувство защищенности, комфорта. Малыш понимает: ему не дадут сделать то, что нельзя, ему укажут (уважительно, но твердо) границы дозволенного, и он будет в безопасности. Отсутствие же рамок парадоксальным образом ведет к тому, что ребенок это чувство безопасности утрачивает, ему на смену приходят тревожность, импульсивность, расторможенность.

● В каждом ребенке заложено неугасимое желание расти и развиваться. В каждом. И он будет это делать, будет с любопытством и неистощимой энергией познавать и исследовать мир, даже если «ничем особенным» с ним не заниматься. И самым мудрым родительским решением будет оставить в стороне идею ревностно и усердно «развивать» ребенка и взять на вооружение идею другую — о том, чтобы просто посвящать ему свое время, подзаряжать своей любовью, говорить о ней (!), наблюдать за тем, как он растет и чему учится, играть с ним, помогать и поддерживать в том, что ему интересно, наполнять ваше с ним взаимодействие радостью и удовольствием. На самом деле не так важно, сколько, чем и как вы занимаетесь с ребенком. Просто делайте это с любовью. Тогда каждая минута, проведенная с вами, пойдет ему на пользу.



Родитель — это тот, кто любит, заботится, защищает, поддерживает и дает ощущение жизненной опоры. Это тот, кто дарит детство.

Первый месяц



Это время врачи называют периодом новорожденности. Поначалу младенец сохраняет позу, в которой он находился внутри мамы. Видит малыш пока нечетко, зато слышит достаточно хорошо. Услышав шум, он замирает, а если звук резкий — вздрагивает. К концу месяца малютка начинает сосредотачиваться на звуках, а также фиксировать взгляд на лице взрослого или предмете.

Малышу очень важно, чтобы с ним ласково разговаривали, носили на руках и нежно гладили. Это успокаивает его, вселяет чувство безопасности и стимулирует развитие. Все, что вы делаете с ним, — переодеваете, купаете, разговариваете, успокаиваете, убаюкиваете — делайте мягко, бережно, но уверенно! Ощувив себя в надежных руках любящего родителя, он сможет расслабиться. Почувствовав ваше внутреннее спокойствие, малыш впитает его в себя.

Средняя прибавка в весе — 600—800 г. Увеличение длины тела — на 2—3 см.

Первый месяц жизни — это период адаптации родившегося человечка к внеутробной жизни. Малыш, как губка, впитывает окружающий мир, его мозг получает и перерабатывает колоссальное количество информации. Поэтому важно, чтобы не было перегрузок. Комфорт и покой, особенно в первые дни жизни, являются для крохи главными. Однако если малыш показывает вам, что не прочь пообщаться, вы можете предложить ему интересные развивающие игры (но следите за тем, чтобы он не устал!).

Ребенок в первые годы своей жизни активно познает мир через все органы чувств. Поэтому игры и занятия с ним должны быть ориентированы именно на сенсорное развитие, то есть развитие зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания. Дело в том, что чем больше разнообразной (но подходящей по возрасту, не чрезмерной и не лишней) информации поступает в головку малыша, тем активнее идет процесс формирования нервных клеток (нейронов), тем более развитым и зрелым становится мозг крохи.



Тактильные ощущения

Уже с самых первых дней начните заниматься пальчиковой гимнастикой — массируйте ладошки, каждый пальчик в отдельности (уделяйте особое внимание большому), сгибайте и разгибайте пальчики, проговаривая веселые потешки*. Работа пальчиков развивает мозг, снимает эмоциональное напряжение, развивает координацию движений, силу и ловкость рук.

Одну и ту же потешку вы можете использовать много-много раз — пока совсем не надоест. Малышу же от этого только польза, к тому же все дети любят повторы.

Упражнение делаем два раза, чтобы развивались обе ручки.



**Сидит белка на тележке,
Продает свои орешки:**

(поглаживаем, массируем ладошку)

Лисичке-сестричке,
(поочередно загибаем пальчики в кулачок, начиная с мизинца)

**Воробью, синичке,
Мишке косолапому,
Зайншке усатому.**

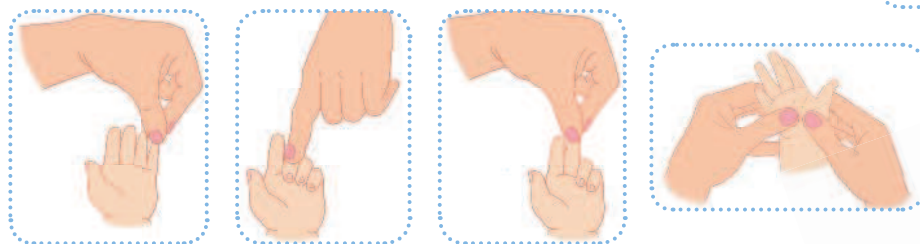


**Этот пальчик —
мамочка,**

(поочередно разгибаем пальчики из кулачка)

**Этот пальчик — папочка,
Этот пальчик — бабушка,
Этот пальчик — дедушка,
Ну а этот пальчик — я,
Вот и вся моя семья.**

(хлопаем в ладоши либо массируем ладошку)



Вкладывайте в ручки малыша (то в правую, то в левую попеременно — так будут развиваться оба полушария его мозга) разные виды нетяжелых и удобных для захвата погремушек контрастных цветов. Много погремушек покупать не нужно — их время скоро пройдет.

*Здесь и далее потешки, стихи и песни из русского народного творчества, а также авторские комплексы Ирины Чесновой.



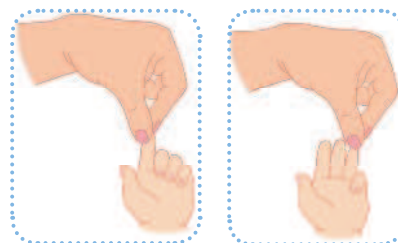
**Сорока-ворона
кашу варила,**

(водим пальцем по ладошке малыша)

**Деток кормила.
Этому дала,**

(разгибаем пальчики по очереди из кулачка)

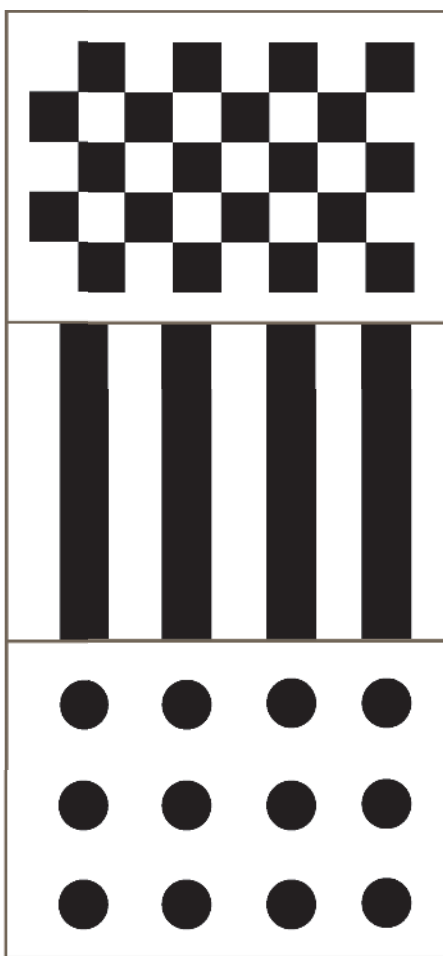
**Этому дала,
Этому дала,
Этому дала,
А этому не дала!
Ты дров не рубил,
Воды не носил,
Каши не варил,
Тебе ничего нет!**



Зрение

● Фиксируйте взгляд малыша на разных предметах (игрушках): подносите их к личику на расстояние 30—40 см, медленно (!) передвигайте из стороны в сторону, рассказывая при этом, что это такое. Эта игра будет способствовать формированию двух важных умений первых недель жизни крохи — фиксации, рассмотрению предмета и слежению за ним глазками (проследованию).

● Помимо погремушки можно показывать малышу черно-белые (или красно-белые) картинки с крупным простым изображением (клетка, полосы, линии, геометрические фигуры), все так же плавно перемещая их, чтобы ребенок успевал следить глазками.



Слух

● Используйте моменты ухода за малышом и заботы о нем для того, чтобы наслаждаться общением и выстроить близкие и доверительные отношения между вами. Переодевая и перепеленывая малыша, наклоняйтесь над ним, смотрите в глазки, стараясь поймать взгляд, улыбайтесь и разговаривайте: «Ты замечательный малыш, я люблюсь тобой». Конечно, он пока не понимает слов, зато безошибочно улавливает интонации. Добрые, ласковые нотки родного голоса помогают ему чувствовать себя любимым. Комментируйте свои действия простыми фразами: «Я сейчас сменю тебе памперс»; «Давай наденем шапочку, здесь прохладно»; «Мы идем купаться»; «Водичка теплая, она капает — кап-кап».

● Рассказывайте малышу, что происходит вокруг и что он испытывает (простыми словами и короткими предложениями): «В комнате темно, горит ночник»; «Ты перевозбудился, надо немного успокоиться, сейчас я тебя прижму к себе, покачаю, и ты заснешь»; «Тебе больно, ты плачешь, я тебе помогу».



● Пойте колыбельные и просто песенки — младенчики очень любят мелодии с четким ритмом («Баю-баюшки-баю», «Спи, моя радость, усни», «Ой, цветет калина», «Подмосковные вечера»).

● Негромко трясите погремушкой то справа, то слева от малыша, побуждая его прислушиваться.

Физическое развитие

Во время бодрствования меняйте положение ребенка, выкладывайте его на животик.

Часто поглаживайте, прижимайте к себе, делайте легкий массаж.



Обратитесь к педиатру, если:

малыш не реагирует на резкие звуки или на погремушку, которую вы ему показываете;

у него стойкие опрелости, мокнувший пупок;

область вокруг пупочка покраснела, отекла, появилось выпячивание, которое увеличивается при крике (это признаки пупочной грыжи);

ребенок отказывается от еды;

у него частые и обильные срыгивания;

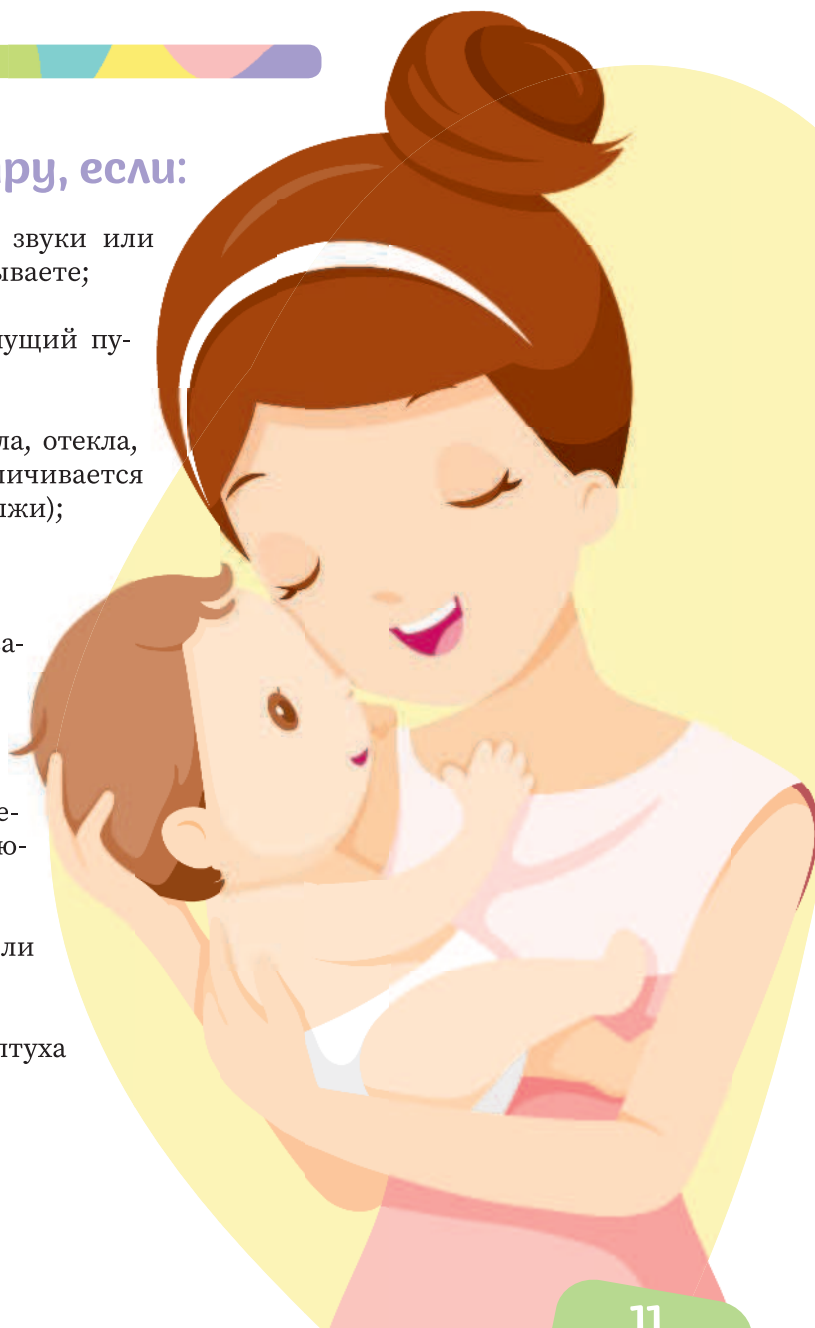
температура тела выше $37,5^{\circ}\text{C}$;

сильное беспокойство, долгий безутешный плач или, наоборот, бросающаяся в глаза вялость;

непроходящий понос, в моче или кале кровь;

затянувшаяся (более 3 недель) желтуха новорожденных;

выбухание родничка.



Массаж и гимнастика

Массаж и гимнастика — замечательные инструменты развития, причем не только физического, но и психоэмоционального.

Важные условия: хорошее (спокойное) настроение у малыша, теплые мамины руки и эмоциональный контакт. Продолжительность сеанса: сначала 5, потом 7–10 мин. Время проведения: утро, до кормления или через 40–50 мин после.

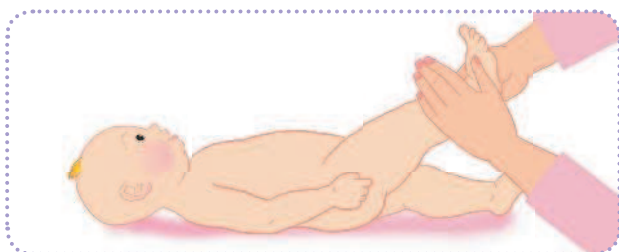
Массаж в первый месяц жизни малыша

Возьмите кисть малыша в свою левую руку, правой погладьте ручку от кисти до плеча — сначала по внешней стороне, потом по внутренней (каждое движение повторяется 2–4–6 раз). Теперь помассируйте ладошку, каждый пальчик.



Повторите то же с другой ручкой.

Точно так же погладьте ножки — от стопы до области паха (избегая области колена и внутренней поверхности бедра), погладьте саму стопу по внутренней и внешней стороне — туда-сюда, «нарисуйте» восьмерку, похлопайте по пальчикам.



Переверните малыша на животик — погладьте спинку (вверх-вниз), потом круговыми движениями попку, а затем заднюю поверхность ножек (вверх-вниз).



Снова переверните его на спинку — мягкими круговыми движениями помассируйте животик, косые мышцы живота (вверх-вниз), погладьте грудь одновременно двумя ладонями вверх к ключицам и в стороны к подмышечным впадинам, затем можно снова вернуться к ручкам — провести по ним пару раз.



Когда малыш привыкнет к поглаживанию, постепенно приступайте к растираниям, легкой вибрации (в виде потряхивания и встряхивания ручек и ножек) и разминаниям — в той же последовательности.



Купание и плавание

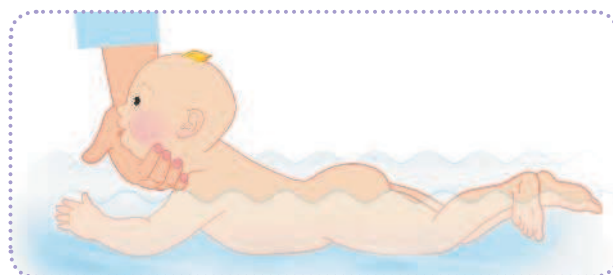
Вода обладает мощнейшим развивающим эффектом, особенно если совмещать процедуру купания с простыми плавательными упражнениями, а после них обливаться водой чуть холоднее, чем вода в ванне.

На рисунках показаны основные плавательные движения и способы поддержки ребенка в воде. Упражнения усложняются постепенно: сначала выполняйте их очень бережно, чтобы не возник страх воды, потом увеличи-

вайте количество повторений, их быстроту, продолжительность занятий и нагрузку в целом. Главное — чтобы не было переутомления и купание приносило только радость.

Время купания — 3—5—7—15 мин (малыш адаптируется и привыкает к водным процедурам, поэтому время понемногу увеличивается).

Температура воды — 36—36,5 °С. Постепенно (очень постепенно!) температуру можно снижать до 28 °С.



Если малышу не понравились первые купания, он зашелся в крике (и при этом вода была нормальной температуры, вы не делали никаких резких движений), пусть вас это не парализует. Спокойно скажите, продолжая гладить малютку и лить воду на его животик: «Все хорошо, мой сладкий. Мы купаемся. Вокруг тебя водичка, она ласково массирует твое тельце. Сейчас мы намылимся, ополоснемся, завернем тебя в полотенце и пойдем кушать». Чем больше уверенности (но не резкости!) в ваших движениях и словах ощутит ребенок, тем более защищенно он себя почувствует и тем быстрее успокоится. Если малыш и дальше будет бояться воды, можно купаться вместе с ним, совмещая водные процедуры и кормления.



Второй месяц



Теперь малыша называют грудничком. Им он останется до конца года.

В этом месяце, как правило, в жизни малыша возникает особый феномен. Психологи и врачи называют его комплексом оживления: при виде близких взрослых малютка оживля-

ется, активно двигает ручками-ножками, показывает свою радость, гулит и улыбается (уже сознательно!), реагирует на речь. Это именно то, чего так ждут родители с самого рождения ребенка, — контакт с малышом, его эмоциональный отклик, желание общаться.

Достижения этого месяца*:

- малыш начинает хорошо держать голову и поднимать ее, лежа на животике, может недолго удерживать головку в вертикальном положении;
- фокусирует взгляд, рассматривает висящие над ним игрушки, лица обращенных к нему взрослых, следит за двигающимся предметом;
- поворачивает голову на человеческий голос, прислушивается к разговору;
- улыбается, смеется, издает агукающие звуки;
- начинает удерживать предметы рукой;
- средняя прибавка в весе — 800 г, увеличение длины тела — на 3 см.

* Воспринимайте приведенный здесь и далее «календарь развития» как информацию, позволяющую держать «руку на пульсе» и не упустить возможные осложнения. Если малыш не умеет делать что-либо из описанного в «Достижениях этого месяца», проконсультируйтесь с детским неврологом.



Тактильные ощущения

Продолжайте заниматься с малышом пальчиковой гимнастикой, вкладывайте ему в ручки погремушки.



Наш мизинчик хочет спать!

(поочередно массируем и загибаем пальчики в кулачок, начиная с мизинца)

Безмянный — прыг в кровать!

Средний пальчик прикорнул.

Указательный заснул. Встали пальчики. Ура!

(расправляем кулачок и хлопаем в ладоши)

На прогулку, детвора.



(массируем пальчики, начиная с мизинца)

**Это бельчонок,
это зайчонок,
Это волчонок,
это совенок,
А это бредет,
спотыкаясь спросонок,
Серый, забавный,
ушастый слоненок.**

