

Содержание

Выражение благодарности.	3
Предисловие	5
Введение	9

Часть первая

От рождения до года	11
Двигаем ручками, ножками и головкой	14
Реакция на свет	15
Движение объектов	16
Превратите кровать в гимнастический зал	17
Зеркало и маятник	19
Мяч из носка	20
Реакция на источник шума	21
Знания об окружающем мире	22
Осознанное взаимодействие с малышом	23
Упражнения для крупных мышц	25
Зрительно-моторная координация	26
Наблюдение за лицами	27
Наблюдение за собственным лицом	28
Свободные движения лежа на животе	29
Знакомство с различными звуками	30
Совершенствование хватательных навыков и зрительно-моторной координации	31
Слушай и делай	32
Детские стишки	33
Дотянуться, чтобы схватить	34
Изучение возможностей рук	35
Изучение возможностей пальцев рук	36
Изучение возможностей пальцев ног	37
Движение ради хватания	38
Отпустить и упасть	39
Внимательно слушай	40

Метание мяча из носка	41
Подбросить мячик и наблюдать	42
Знакомство со стопами	43
Башенка	44
Шумная бумага	45
Потряси, послушай и найди	46
Мяч в пакете	47
Мяч по кругу	48
Размеры	49
Мыльные пузыри и водные брызги	50
Домик из обувной коробки	51
Тканевые квадраты	52
Волшебное зеркало	53
Лица	54
Шевелись и перекатывайся	55
Отверстия в тарелках	56
Брось в контейнер	57
Потяни и отпусти	58
Назови и отыщи	59
Какая рука?	60
Слушай и делай больше	61
Скажи и сделай	62
На что это надеть?	63
Покажи мне	65
Домашние звуки	66
Переверни	67
«В» и «из»	68

Часть вторая

От одного года до двух лет	69
Лицо и голова	71
Катушки из-под ниток	73
Выбери нужное	74

Емкости и крышки	75
Давай сыграем в мяч	76
Отправляемся гулять	77
Взгляни на меня	78
Откуда этот звук?	80
Что снаружи?	81
Что там шевелится?	83
Разнообразные запахи	84
Отправляемся на рыбалку	86
Я могу себя одеть?	87
Эксперименты с песком	88
Мой новый домик	89
Ритмический оркестр	90
Эксперименты с водой	91
Опусти предмет в отверстие	93
Рисование пальцами – увлекательное занятие	94
Рисование кисточкой	95
Внутри и снаружи	96
Вверх и вниз по лестнице	97
Пластилин домашнего приготовления	98
Картонная головоломка	100
Звук падающих предметов	101
Я могу нести поднос	102
Положи рыбку в лодку	103
Где комната?	104
Большой и маленький	105
Камешки-мостик	106
Трафаретный рисунок	107
Овощные отпечатки	109
Эта сторона, та сторона	110
Открыто и закрыто	111
Соломинка и башенка из катушек	112
В коробку и из коробки	114

Прищепки	115
Потряси и найди	116
Цветы в корзине	117
Проколотые отверстия и отпечатки	118
Собери и верни	119
Рваная бумага	120
Кастрюли и крышки	121
Забавы с воронкой	122
Большая пуговица	123
Сложи это	124
Найди и прикоснись	125
Медицинская пипетка	126
Пуговица, молния, кнопки, липучка	127
Слушай и рисуй	128
Открой и закрой	129
Отыщи меня	130

Часть третья

От двух до трех лет	131
Шалтай-Болтай	133
Чертик из табакерки	135
Верх и низ	137
Большой и маленький	138
Бросок в корзину	139
Ожерелье	140
Коробки вместо ботинок	141
Мое имя	142
Какого цвета моя одежда?	143
Шевелим пальчиками	144
Прыг-скок	146
Моя семья	147
Я умею рисовать	149
Домашние животные	150

Положи в одну линию	151
Шустрый крошка	152
Забавы с пакетами	153
Три медведя	154
Пары носков	155
Обведи фигуру	156
Вверх и вниз	157
Что лежит в ящике?	159
Три друга	160
Я вижу красный, я вижу синий	161
Стиральная машина	162
Толкать и катить	164
Я умею одеваться	166
Хлопаем в ладоши	167
Катание катушек	168
Корзина из металлической вешалки	169
Ходьба по лестнице	170
Яйца	171
Фрукты	173
Ходьба на раз-два	175
Длинный и короткий	177
Горячее и холодное	178
Сквозь тоннель	179
Маленький и большой	180
Боулинг	181
Машинка из тарелки	182
Милый пастушок	183
Пары листьев	185
Положи под или на	186
Как далеко ты можешь метать?	187
Цветной альбом	188
Личные вещи	190
Для чего это нужно?	191

Продукты и порядковые числительные	192
Подталкивание ногой	193
Веселая последовательность.	194
Мышка-малышка	195
Цветные кусочки.	196

Часть четвертая

От трех до четырех лет	197
Прыгучий мяч	199
Вприпрыжку	200
Стук-стук	201
Как двигаются животные	202
Одинаковые картинки	204
Ловись, рыбка!	206
Вверх и вниз по лестнице	208
Полоса препятствий	209
День и ночь	210
Ножницы	211
Я	213
Круг и квадрат.	215
В цель или мимо	216
Дырочки в ряд.	217
Назови звук.	218
Альбом для слушания и рисования	219
Угадай-ка.	221
Аппликации	223
Веселые прыжки	224
К чему это относится?	225
Узоры из отпечатков	226
Болты и гайки	227
Учимся наливать	228
Деньги-деньги	229
Какое это яйцо?	230

Две половинки составляют целое	231
В коробку и из коробки	233
Включи и выключи	234
Разрывание полосок	235
Три треугольника	237
Пяльцы.	239
Следы.	241
Каково это на вкус?	243
Сортируем столовые принадлежности	245
Тонет или нет.	246
Алфавитная песенка	247
Подбор тканей.	249
Необычные тени	250
Веселье галопом.	252
Обводим геометрические фигуры.	253
Я могу это сделать	254
Сложи и найди.	256
Магнитное удовольствие	258
Да или нет	259
Метание прищепок	260
Слушай и двигайся	261
Чего не хватает?	262
Расскажи мне, как...	263
Семьи.	265
Классики	267
Заверши предложение	268
Действия	269

Часть пятая

От четырех до пяти лет	279
Знакомство с геометрическими фигурами	273
Коробка с сокровищами.	275
Десяток	276

Почта	277
Буквы и линии	279
Веселое шитье	281
Телефон	282
Еще раз обо мне	284
Алфавит	286
Буква «а»	287
Буква «б»	289
Буква «в»	291
Буква «г»	293
Буква «д»	295
Буква «е»	297
Буква «ё»	298
Буква «ж»	300
Буква «з»	302
Буква «и»	303
Буква «й»	304
Буква «к»	305
Буква «л»	306
Буква «м»	307
Буква «н»	308
Буква «о»	310
Буква «п»	311
Буква «р»	312
Буква «с»	313
Буква «т»	314
Буква «у»	315
Буква «ф»	317
Буква «х»	318
Буква «ц»	319
Буква «ч»	320
Буква «ш»	322
Буква «щ»	323

Буква «ъ»	324
Буква «ы»	325
Буква «ь»	326
Буква «э»	328
Буква «ю»	329
Буква «я»	330
Рисование пальцем	331
Приклеиваем метки	333
Больше мячиков	334
Больше действий	335
Слушай и называй	337
Прыжки через скакалку	338
Почувствуй и скажи	339
Продукты питания	341
Прыжки в длину	343
Считаем ступеньки	344
Часы	345
Узоры и схемы	347
Пазлы	349
Мое имя	351
Слушай	353
Одежда	354
Дружим с алфавитом	356
Собираем чемодан	358
Рекомендации по решению поведенческих дилемм	359
Измеримые параметры для оценки детского развития	366
Измеримые параметры для поступления в школу	371

Предисловие

Мозг новорожденного

Обучение начинается с самого рождения! Многочисленные исследования в области развития мозга свидетельствуют о том, что приступать к интеллектуальному развитию необходимо в первые три года жизни ребенка; чем меньше возраст, тем выше результаты. Пять лет – это слишком поздно. До одного года развитие мозга происходит весьма стремительно, намного масштабнее и быстрее, чем считалось ранее. Количество клеток, из которых состоит мозг новорожденного, намного выше, чем у трехлетнего ребенка. А у взрослого человека количество клеток мозга в два раза меньше, чем у младенца.

Характер сенсорного восприятия определяет, какие клетки мозга и их связи сохраняются, а какие отмирают. Синапсы, которые остаются невостребованными, то есть те, которые не подкрепляются ощущениями ребенка (вызванными музыкой, голосами, зрительными образами, запахами, прикосновениями), редуцируются и отмирают.

Внешние воздействия оказывают на развитие мозга гораздо более существенное влияние, чем предполагалось. От окружающей среды зависит не только количество клеток мозга и связей между ними, но и характер этих связей. Серое вещество взрослого человека (вес примерно 1,3 кг, по форме напоминает грецкий орех) состоит из миллиардов клеток и триллионов синапсов (их число варьируется в зависимости от того, насколько богатый сенсорный опыт имел ребенок). В процессе роста человека природа избавляется от лишних клеток с тем, чтобы мозг мог функционировать более эффективно. Время с момента зачатия до трехлетнего возраста – это наиболее критический период становления человека. Вот почему раннее развитие мозга имеет решающее значение для сенсорных функций. Способности к обучению, память, эмоции, психологические реакции – основа для всего этого закладывается именно в первые годы жизни, когда мозг подвержен реорганизации и существенным изменениям. Коэффициент интеллектуальности детей, не имеющих недостатка в новых впечатлениях и сенсорном опыте в первые три года жизни, на 20 пунктов превышает показатель развития тех, кто не имел эмоционально значимых контактов со взрослыми. Дети, к которым

редко прикасались и обращались, имели мозг на 20–30 процентов меньше, чем их более благополучные ровесники.

Раннее музыкальное обучение благоприятно сказывается на развитии мозга, стимулирует развитие слуховой памяти, воображения, речи, абстрактного мышления, творческих способностей. Маленькие дети, регулярно слушающие музыку, особенно классическую, впоследствии проявляют способности в таких неродственных областях, как математика, проектирование и шахматы. Дело в том, что музыка стимулирует развитие тех участков мозга, которые отвечают за пространственно-временную структуру мышления.

Влияние окружающей среды на развитие мозга сохраняется длительное время. Когда шестимесячные дети с высокой степенью риска замедленного умственного развития приняли участие в образовательных программах, число случаев умственной отсталости снизилось на 80 процентов. К трем годам их коэффициент интеллектуальности на 10–20 пунктов превышал показатель развития тех, кто не принимал участия в аналогичных программах. В двенадцать и пятнадцать лет эти дети также демонстрировали более высокие способности, что доказывает продолжительное и кумулятивное воздействие раннего обучения.

Стресс в раннем возрасте негативно сказывается на функционировании мозга. Негативный опыт надолго нарушает его деятельность, вот почему последствия стресса продолжают сказываться через длительные промежутки времени. У детей, выросших в скудной эмоциональной среде, к восемнадцати месяцам может произойти когнитивное расстройство, во многих случаях являющееся необратимым. Дети, с которыми начинают заниматься в возрасте трех лет, демонстрируют некоторые положительные изменения, но наверстать упущенное в первые три года уже нельзя.

Родители и специалисты в области детского развития должны знать, каким образом они способны помочь ребенку на каждом из его жизненных этапов. Грамотное стимулирование – дело нетрудное, но требующее времени. Поэтому для формирования позитивного отношения к обучению и к жизни ребенку потребуются не только временные затраты, но и качественный подход.

Детальное знакомство с развитием мозга младенцев началось в 1970-е годы. Согласно результатам исследований, мозг формирует способность к интерпретации образов только при условии соответствующей стимуляции в течение короткого промежутка времени сразу после рождения. В отсутствие визуального стимулирования часть мозга атрофируется или переключается на другие задачи.

В различные периоды развивающийся мозг восприимчив к различным типам стимулирования. Если упущен идеальный момент, на овладение тем или иным навыком ребенку потребуется больше времени. Исследования показывают, что у крыс, получивших соответствующую стимуляцию, количество нейронных связей было значительно выше, чем у тех животных, которые ее не получали.

Мозг новорожденного малыша насчитывает около 100 миллиардов клеток. Их организация зависит от сенсорного опыта. Каждый нейрон соединяется с 15 тысячами других нейронов, и все вместе они составляют невероятно сложный химическо-электрический лабиринт. У восьмимесячного младенца насчитывается около 1000 триллионов синапсов. Эти связи должны быть востребованы, иначе они редуцируются или будут использоваться для иных целей. Процесс редукции продолжается примерно до двенадцати лет, когда формирование соединений заканчивается.

В ходе исследований было установлено, что человеческий мозг состоит из нейронов (нервных клеток), отвечающих за анализ, согласование и хранение информации, поступающей от органов чувств. Информация, интегрированная в теле клеток, распространяется в виде электрохимических сигналов, идущих по «отправляющим» отросткам (аксонам) к «принимающим» отросткам (дендритам). Передача сигнала от аксона дендриту происходит за счет выброса нейротрансмиттера, который хранится в небольших «контейнерах», расположенных в окончании аксонов. Дендриты снова преобразуют сигналы в электрические импульсы и передают их следующему нейрону. За один час сигналы проходят до 320 километров с периодичностью до 600 сигналов в секунду.

Уровень интеллекта зависит от количества клеток мозга и связей между ними.

Развитие мозга происходит скачкообразно. К восьми месяцам у ребенка сформировано большинство связей, отвечающих за визуальное восприятие. Речевые модели активизируются ближе к восемнадцати месяцам. Овладение языком целиком и полностью зависит от сенсорного опыта. Мозг постоянно реорганизуется для различения лишь тех звуков, которые ребенок слышит регулярно. Большинство маленьких детей способны с легкостью овладеть несколькими языками, в то время как десятилетним для этого требуется значительно больше усилий.

Младенцы различают сотни звуков речи и распознают часто повторяющиеся фонемы (минимальная единица речи, например звук «м» в слове «мяч»). Со временем данная способность уга-

сает, поскольку мозг настраивается на усвоение лишь повторяющихся звуков. При общении с младенцем необходимо говорить короткими простыми фразами, соблюдая выразительные, четкие интонации. Старайтесь не заменять имя ребенка местоимением «ты». Родителям рекомендуется почаще общаться с малышами нормальным («взрослым») языком, максимально разнообразя используемый словарный запас. Телевидение и радио воспринимаются маленькими детьми как фоновый шум, поэтому никак не могут заменить общения с родителями.

Тактильные контакты (поглаживания, объятия, поцелуи, ощущение текстуры окружающих предметов) имеют решающее значение для развития мозга. Детеныши крыс, лишённые прикосновений матери, не развивались должным образом, однако их смогли заменить поглаживания человека. Тактильные контакты стимулируют выработку гормонов, необходимых для полноценного роста, а также такие контролируемые мозгом функции, как увеличение веса, двигательные навыки и здоровый сон. При этом они снимают стресс и положительно сказываются на активности.

Визуальная стимуляция (яркие и контрастные цвета, человеческие лица, рельефные рисунки) способствует развитию гибкости и укреплению отношений между родителями и детьми. У младенцев достаточно ограниченное поле зрения, минимальная способность к преломлению света и слабые мышцы. Новорожденный видит цвет, яркость и движение, но все образы нечеткие и расплывчатые. Восприятие глубины, бинокулярность и острота зрения появляются позже.

В неадекватной окружающей среде (крики, грубое обращение, насилие, страх, часто меняющиеся опекуны) формируются неправильные синапсы, вследствие чего мозг настраивается на негативные реакции (злость) и импульсивные действия (насилие). В подростковом возрасте такие дети испытывают трудности в общении, склонны к проблемам с поведением, а также к злоупотреблению наркотиками и алкоголем. Недостаток заботы, внимания, тепла и ласки влечет за собой замкнутость, неустойчивое и нежелательное поведение.

ПОМНИТЕ: ЛУЧШЕЕ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ДЛЯ СВОЕГО РЕБЕНКА, – УДЕЛЯТЬ ЕМУ ВРЕМЯ!

Клайд Г. Оберландер

Введение

Рекомендации по организации игрового процесса

Основная цель данного руководства – постепенная подготовка малышей к школе. В нем вы найдете описание еженедельных упражнений, отвечающих моделям развития каждой возрастной группы от рождения до пяти лет. Представленные игры и задания предполагают использование самых разнообразных предметов домашнего обихода. Четкие пошаговые инструкции изложены простым и доступным языком, благодаря чему читатели легко поймут, как организовать на практике каждую из описанных игр. Описание сопровождается краткой оценкой желаемых результатов. Некоторые упражнения могут показаться похожими, однако внутренняя концепция у всех разная. Название и описание игры, а также формируемые в ее процессе навыки должны прояснить любые возникающие трудности.

Некоторые родители пытаются формировать у детей те или иные понятия или навыки слишком рано, тем самым создавая для ребенка лишний стресс. Другие же понятия они вводят слишком поздно или не вводят вообще, тем самым упуская оптимальное время для их усвоения. Недавние исследования доказали, что раннее развитие формирует более качественную основу для обучения, являющуюся гарантией высокой успеваемости в школе. Однако всему свое время.

В течение двадцати пяти лет работая воспитательницей в детском саду, я поняла, что многих пробелов в обучении можно избежать посредством стимулирующих и увлекательных упражнений, рассчитанных на соответствующий возраст и уровень развития. Тем детям, которые были лишены развивающего обучения дома, в школе приходится гораздо труднее.

Советы по использованию руководства

- Ознакомьтесь с упражнением, рассчитанным на конкретный возраст ребенка, постоянно помня о том, что **на первом месте стоит безопасность**.
- Убедитесь, что поняли внутреннюю концепцию упражнения.
- Подготовьте необходимые материалы.
- Подумайте, как будете выполнять упражнение.

- Совсем необязательно играть в одно и то же время.
- Не перегружайте упражнение инструкциями и жесткой структурой, тем не менее старайтесь быть последовательными. От бессистемной игры толку не будет.
- Еще раз просмотрите список формируемых навыков и оцените прогресс ребенка (см. с. 366–373).
- Не забывайте, что у новорожденных крайне низкая устойчивость внимания; в течение первых нескольких месяцев она увеличивается до пятнадцати секунд. Со временем стабильность внимания медленно повышается. К четырем годам ребенок способен концентрироваться на одном виде деятельности на протяжении очень короткого промежутка времени. Благодаря терпению и грамотному содействию устойчивость внимания можно повысить.
- Регулярно повторяйте соответствующие упражнения (или упражнение) на протяжении всей данной конкретной недели. **Повторение играет решающую роль.**
- Прекратите играть, если малыш потерял интерес, выражает явное недовольство или отвлекается. Попробуйте вернуться к игре чуть позднее. Если необходимо, вносите в нее изменения.
- Не торопитесь вводить то или иное упражнение. Продвигайтесь вперед медленно, но стабильно.
- После игры откройте раздел с **измеримыми параметрами** в конце книги, возьмите ручку, лист бумаги и фиксируйте все дополнения, наблюдения и комментарии относительно проведения самой игры и поведения ребенка.

Измеримые параметры, характеризующие развитие ребенка, – это солидное подспорье при оценке прогресса малыша от рождения до пяти лет. Они привязаны к системе баллов и охватывают все навыки, перечисленные в данной книге, благодаря чему от вашего внимания не ускользнет ни один из них. Руководство разделено на части по годам (первая включает два шестимесячных периода) и указывает на степень прогресса, а также на уровень готовности ребенка к школе. При оценке следует учитывать различные модели развития, типы личности и потребности. Малыши познают окружающий мир посредством различных ощущений; оптимальной порцией является одно новое понятие за раз. Прогресс невозможен без любви, терпения и похвалы. И не забывайте о том, что дети успешно справляются с теми задачами, которые соответствуют их уровню развития.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ



От рождения до года

Специалисты начинают осознавать, что раннее и регулярное развитие имеет для ребенка немаловажное значение. Ваш малыш взрослеет постепенно и сможет овладеть всеми основными умениями. Если он окажется не готов к той или иной игре, повторите попытку на следующий день. Будьте последовательны, но не забывайте, что все дети развиваются в своем темпе, поэтому в одном и том же возрасте способны овладевать разными навыками.

Вместе с тем ваш малыш может быть готов к той или иной игре несколько раньше указанного срока. Если вы станете вводить более сложные игры – не страшно, однако слишком забегать вперед не стоит, поскольку это может негативно отразиться на малыше. Слишком быстро продвигаясь вперед, ребенок плохо усваивает основные навыки, служащие основой для будущих видов деятельности.

Исследования подтверждают, что количество клеток, из которых состоит мозг новорожденного, значительно выше, чем у трехлетнего ребенка. А у взрослого человека количество клеток мозга в два раза меньше, чем у младенца.

Стимулирование основных навыков – необходимое условие максимизации интеллектуального потенциала ребенка. Другими словами, они либо используют его, либо теряют.

Детский мозг можно сравнить с компьютером, который так же организует и хранит информацию.

Повторяющиеся действия благотворно сказываются на развитии детского интеллекта. Чем чаще малыш повторяет то или иное движение, тем увереннее и восприимчивее он становится. Это фундамент для последующего обучения. Данный процесс называется механическим заучиванием. Мышление, логика и ассоциативные связи у младенцев развиты крайне слабо, а механическое заучивание способствует их максимальному совершенствованию.

Представленные в этом разделе игры способствуют развитию мышления, логики и ассоциативных связей. Залог успеха – введе-

ние игр в нужное время. По мнению многих специалистов, проблемы в развитии младенцев впоследствии влекут за собой проблемы с обучением и поведением дома и в школе. Поэтому первостепенное значение имеет идеально выбранное время. Ребенок должен расти, окруженный любовью, нежностью и вниманием. Рекомендованные игры следует проводить в соответствующее время. Стремиться соблюдать жесткий режим необязательно, поскольку это вызывает ненужный стресс как у матери, так и у малыша. Немаловажна и манера общения матери с ребенком. Нотки радости в голосе, похвала, последовательность без давления, нежность и любовь помогут малышу сформировать позитивное отношение и к себе самому, и к окружающему миру.