

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. Готовимся к садику и школе	11
ГЛАВА 2. День за днем	35
ГЛАВА 3. Веселые забавы на кухне.....	55
ГЛАВА 4. Маленькие помощники	67
ГЛАВА 5. Мир вокруг нас.....	75
ГЛАВА 6. В дороге	87
ГЛАВА 7. Юные художники	95
ГЛАВА 8. Юные артисты	113
ГЛАВА 9. Играем вместе.....	125
ГЛАВА 10. В дождливый день	137
ГЛАВА 11. Праздники	147



Предисловие

Для своего ребенка вы являетесь первым и самым главным учителем. Именно с вами он впервые откроет удивительный мир слов, звуков и букв. Каждое ваше прикосновение, каждая шутилка или серьезная беседа — это урок, из которого ребенок вынесет много полезного. Вместе с вами малыш научится играть в мяч и прыгать на одной ножке, танцевать и петь. Но как сделать так, чтобы, помогая ребенку расти, учиться и развиваться, успевать еще и делать что-то по дому и работать?

Чтобы найти для малыша интересные занятия, которые обучат его полезным навыкам и одновременно подготовят к садику или школе, совсем необязательно проводить долгие часы в библиотеке или интернете. Все, что вам нужно, — эта небольшая книга. Игры в ней собраны в главы, каждая из которых посвящена определенной теме или событию, поэтому вы сможете быстро найти то, что нужно, и воспользоваться полезными советами для занятых мам. С помощью данной книги вы сможете не только подготовить малыша к садику или школе, но и разовьете у него творческое мышление, интерес к чтению, научите общаться с другими детьми. Разве не об этом мечтает каждая мама?

Это важно!

Мамой быть совсем непросто. Независимо от количества детей, возраста, а также от того, работаете вы, учитесь или занимаетесь хозяйством, ваша жизнь полна забот. А если малыша (или малышей) скоро нужно отдавать в садик или школу, то забот становится еще больше. Как при этом успеть выполнить поручения на работе, приготовить обед, почитать сказку перед сном, выучить с ребенком алфавит и найти время для себя? Неподготовленную маму может быстро сломить шквал свалившихся на нее обязанностей. Поэтому прежде, чем двигаться дальше, прочитайте «Стратегию выживания для занятых мам» — она поможет вам правильно и эффективно спланировать день.

Стратегия выживания для занятых мам

БУДЬТЕ ГОТОВЫ К ЛЮБОМУ ПОВОРОТУ СОБЫТИЙ. Есть мамы, которых не застанешь врасплох — они готовы к любому повороту событий. В любом месте и в любое время они могут придумать интересную игру, приготовить угощение и рассмешить ребенка, который вот-вот расплачется. Весь секрет в том, что они очень организованны, все продумывают заранее и сумку собирают с вечера, чтобы ничего не забыть в утренней суматохе. Они составляют списки того, что нужно сделать, и собирают ценную информацию из многих источников — начиная с интернета и заканчивая подружками.

Спланировать предстоящий день можно в ванной, во время чистки зубов или приготовления ужина. Ес-

ли вы отправляетесь на прогулку, подумайте заранее, что вам понадобится в дороге, послушайте прогноз погоды, возьмите с собой что-нибудь вкусное и полезное, ну и, разумеется, эту книгу.

НЕ ПЕРЕОЦЕНИВАЙТЕ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ.

Какой из планов вы выберете: а) сходить с трехлетним малышом в парк, пообедать в летнем кафе, три раза прокатиться на пони, разрисовать лицо ребенка аквагримом, зайти в зоопарк, поесть обалденно вкусного мороженого, затем отправиться в бассейн и попрыгать в воду со спасательным кругом (после этого придется лечь пластом и ждать медработников с носилками, чтобы они отнесли вас домой, потому что сил на обратный путь у вас уже точно не останется); б) сходить с трехлетним малышом в парк, перекусить тем, что взяли с собой, а потом вернуться домой, поиграть в спокойную игру и уложить ребенка спать.

Казалось бы, каждая нормальная мама должна выбрать первый вариант, потому что он лучший, но это не так. Если запланировать слишком много событий на один день, все может закончиться капризами и плохим настроением, малыш обгорит на солнце или у него разболится живот, а вы в конце дня будете с ног валиться от усталости. Более того, все события такого насыщенного дня смешаются и смажутся, у малыша не останется ярких



воспоминаний. Поэтому в данном случае действует правило «Лучше меньше, да лучше».

НЕ УНЫВАЙТЕ. Чувство юмора выручит вас в трудной ситуации. Постарайтесь на собственном примере научить ребенка превращать мелкие неприятности в шутку, не унывать, быть оптимистом, ценить радостные моменты жизни и уметь справляться с трудностями.

СТАНЬТЕ СУПЕРМАМОЙ. Вы мама, а значит, ваш малыш считает, что для вас нет ничего невозможного. Постарайтесь поддержать в нем эту уверенность, даже если обстоятельства против вас. К примеру, вы два часа добираетесь на выставку бабочек, а она закрыта. Что делать? Придумать новое развлечение. Возможно, поблизости есть парк, книжный или зоологический магазин, где можно очень весело провести время.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О СЕБЕ. Вы еще помните свою жизнь до рождения ребенка, когда у вас было время регулярно посещать тренажерный зал, делать маникюр, когда вы могли время от времени выпить бокал вина или чашечку кофе? В следующий раз, когда голова у вас будет кругом идти от усталости, потому что вы весь день развлекали любимое чадо, сделайте перерыв и подумайте о себе любимой. Наши советы помогут вам убить сразу двух зайцев: занять ребенка и заняться собой.

Девять способов заняться собой

1. Посадите ребенка в коляску и отправляйтесь на прогулку. Улыбайтесь прохожим, вдыхайте запахи, прислушивайтесь к звукам, наслаждайтесь природой, поделитесь с малышом своими мыслями, опишите то, что видите вокруг. Такая прогулка поможет вам расслабиться и снять напряжение.

2. Если ребенку уже есть два с половиной года, его вполне можно взять с собой на маникюр или педикюр. Попросите мастера подстричь маленькому клиенту ногти и обработать их пилочкой, девочке можно покрыть ногти нетоксичным лаком. Пока мастер подпиливает ногти или пока сохнет лак, сосчитайте вместе с малышом пальцы на руках и ногах, спойте смешную песенку, придумайте стихотворение про пальчики.

3. Нет времени на коррекцию бровей? Берите в помощники ребенка и превратите процедуру в игру: как долго малыш сможет держать зеркальце, не пошевелив им? Вы в это время можете заниматься бровями, не забывая, конечно же, хвалить помощника.

4. Можно делать друг другу массаж спины и рук с увлажняющим кремом или молочком для тела. Опять-таки, превратите массаж в игру: напишите на спине малыша букву или нарисуйте геометрическую фигуру и попросите угадать, что нарисовано, а он пусть изобразит что-нибудь на вашей спине. Так вы совместите приятное с полезным: общение с ребенком и уход за кожей.

5. Наверняка вы, как и большинство мам, часто включаете малышу детские песенки. Почему бы не послушать музыку, которая нравится вам? Возьмите ребенка на руки и танцуйте — что может быть лучше?!



6. Занятия с малышом можно совмещать с кучей полезных дел. К примеру, петь с ним детские песенки и втирать в волосы оливковое масло, смешанное с каплей любимых духов. Через некоторое время сполосните волосы под душем. При регулярном применении волосы станут густыми и блестящими.

7. Можно катать ребенка на качелях и выполнять упражнение Кегеля для укрепления мышц тазового дна. Напрягите мышцы тазового дна на десять секунд, затем расслабьтесь. Повторите десять раз, не забывая при этом улыбаться малышу.

8. Сходите в кино на детский сеанс. Пока ребенок смотрит мультик или фильм, вы можете размышлять, строить планы на будущее или дремать.

9. Общайтесь с другими мамами, соберите компанию энтузиастов и встречайтесь раз в неделю, чтобы поделиться секретами воспитания и эффективной организации времени, рассказать друг другу о прочитанных книгах и забавных историях. Знакомиться можно на детских площадках, в песочницах и поликлинике.





ДЕТСКИЕ СТИШКИ

Популярные детские стишки проверены временем и не одним поколением детей, родителей и воспитателей. Они отличаются легкими рифмами и ритмом, их можно читать нараспев, катаясь на качелях, гуляя по лесу или отправляясь в поездку на автомобиле. Разучите пять детских стишков и рассказывайте их ребенку в течение дня. Вскоре малыш запомнит слова и будет их повторять вслед за вами. Для этого подойдут коротенькие стихотворения детских авторов.

ПЕСЕНКИ СОБСТВЕННОГО СОЧИНЕНИЯ

Разучив с ребенком несколько простых детских стишков и песенок, можно попробовать сочинить свои собственные. Для этого нужно только выбрать мотив и придумать слова. Пусть малыш подбирает рифмы. У нас получилась забавная песенка о луне, которая, несомненно, поднимет настроение вам и вашему ребенку. Ее можно запросто петь на прогулке.

Песенка о луне

*Эй, луна, эй, луна,
В небе не скучай!
Приходи к нам, луна,
Вечером на чай.
Рановато еще
Нам идти в кровать.
Приходи к нам, луна,
Будем танцевать.*



ИГРАЕМ В РИФМЫ

Произнесите слово и попросите ребенка подобрать рифму. Можно помочь малышу, предложив три-четыре варианта на выбор.

УГАДАЙ РИФМУ

Читая стихотворение, остановитесь, не дочитав строчку до конца. Пусть ребенок попробует догадаться, какое слово должно быть следующим.

РИФМУЮТ ВСЕ!

Попробуйте сочинять смешные коротенькие стишки вместе с ребенком, что-нибудь типа:

*Я мама развеселая,
Честно вам скажу.
И бегаю, и прыгаю,
На месте не сижу.*

БУКВА И ЗВУК

Назовите вместе с ребенком звуки, которые соответствуют буквам алфавита. Это можно делать, прогуливаясь по городу или играя в песочнице.

РИСУЕМ БУКВЫ

- коробка из-под обуви
- стакан песка или соли
- соломинки для коктейля

Насыпьте соль или песок в коробку из-под обуви. Покажите ребенку, как пальцем или соломинкой



рисовать буквы. Пусть малыш назовет каждую букву, а потом напишет ее самостоятельно.



АЛФАВИТНАЯ ИГРА

Перечислите вместе с ребенком буквы алфавита, а затем для каждой из них подберите слово, которое с нее начинается.

БУКВА ДНЯ

Предложите малышу устроить день какой-нибудь буквы. Напишите ее карандашом на листе бумаги, палочкой на песке, мелком на асфальте, произнесите соответствующий ей звук, подберите слова, которые начинаются с этой буквы, отыщите ее на дорожных знаках, в книжках, на упаковках продуктов. В конце дня спросите у ребенка, что нового он узнал о букве. Когда малыш освоится с этой игрой, можно будет поиграть в «Цифру дня».



ПО БУКВАМ

По очереди произносите с ребенком слова, написанные на дорожных знаках или вывесках. К примеру: «М-А-Г-А-З-И-Н! Что получилось? Магазин!» Чтобы было веселее, можно при этом размахивать руками и притопывать ногами.

ОТПРАВЛЯЕМСЯ НА ПИКНИК

Сыграйте с ребенком в игру «Отправляемся на пикник». Первый участник говорит: «Я еду на пикник и беру с собой...» Возможны несколько вариантов. Можно подбирать слова на определенную букву алфавита или же построить игру по принципу снежного кома: каждый следующий игрок повторяет за предыдущими, а затем произносит свой вариант.

СОСЧИТАЙ ДО ДЕСЯТИ

Когда ребенок научится самостоятельно считать до десяти, попросите его считать и показывать соответствующее количество пальцев или находить нужную цифру на вывесках и указателях.

ЦИФРЫ И НОМЕРА

В течение дня обращайтесь внимание малыша на разные цифры: номера страниц в книге; цифры, написанные на циферблате часов и кнопках телефона. Помогите ребенку запомнить дату его рождения или номер домашнего телефона.

ПРИГОРШНЯ МОНЕТОК

Дайте ребенку пригоршню монеток и попросите сосчитать их. Теперь можно давать малышу задачки на



сложение и вычитание, к примеру: «Если я дам тебе еще две монетки, сколько их у тебя будет?»

ВЕСЕЛЫЕ КАРТИНКИ

Распечатайте несколько листов с картинками или сделайте несколько копий небольших черно-белых изображений из книжки-раскраски. Наклейте картинки на квадраты бумаги и попросите малыша сказать, что нарисовано на каждой из них. За правильный ответ давайте приз — наклейку. Можно сыграть в игру на развитие памяти. Для этого сделайте по две копии каждого рисунка и, перемешав их, разложите на столе лицевой стороной вверх. В течение минуты дайте малышу посмотреть на картинки, а затем переверните их лицевой стороной вниз и предложите ребенку найти по памяти одинаковые рисунки.

БОЛЬШОЙ, СРЕДНИЙ, МАЛЕНЬКИЙ

Дайте ребенку три предмета разного размера, к примеру скрепку, камушек и кепку. Попросите расположить их по порядку: от большего к меньшему или наоборот. Спросите, какой предмет самый большой, а какой — самый маленький.

ПОДБЕРИ КРЫШЕЧКУ

Подготовьте несколько пластмассовых баночек разной формы и размера с крышечками. Снимите крышечки и попросите ребенка подобрать крышечку к каждой баночке.

НАЙДИ ПАРУ

Возьмите самые обычные предметы, к примеру вилку, ключ, маникюрные щипчики, часы. Поло-



жите их на лист бумаги и обведите карандашом. Теперь пусть малыш найдет на листе контур каждого предмета.

ПО МЕСТАМ

Дайте малышу несколько коробочек разного размера и попросите разложить в них игрушки. К примеру, в первую — игрушечные машинки, во вторую — монетки или жетончики, в третью — шарики, в четвертую — кубики. Эта игра поможет совместить приятное с полезным: ребенок не просто играет, а наводит порядок.

НАЙДИ ЦВЕТ

Попросите ребенка найти в комнате предмет того цвета, который вы назовете. Можно также вырезать картинки из старых журналов и искать цвета на них.

ГЕОМЕТРИЧЕСКИЕ ФИГУРЫ

Объясните ребенку, что такое прямоугольник, квадрат, треугольник, круг, ромб, овал. Найдите примеры этих фигур в комнате или на улице. Затем укажите на какой-либо предмет и попросите малыша назвать его форму.

СОРТИРОВКА

Вырежьте картинки из старых журналов. Помогите ребенку разобрать рисунки по категориям: пища, машины, люди, цветы, одежда.

ЧИТАЛКИ-УКАЗАЛКИ

Читая ребенку книгу, указывайте пальцем на слово, которое в данный момент произносите.



ТУК-ТУК! КТО ТАМ?

Малышу наверняка понравится эта игра. Первый участник загадывает слово, а затем оба игрока придумывают диалог.

Первый игрок: Тук-тук!

Второй игрок: Кто там?

Первый игрок: ... (Называет первую букву задуманного им слова.)

Второй игрок: Что за... (Называет первую букву слова, задуманного первым игроком.)

Первый игрок: ... (Называет загаданное слово и придумывает забавное пояснение.)

Пример:

Первый игрок: Тук-тук!

Второй игрок: Кто там?

Первый игрок: «В».

Второй игрок: Что за «В»?

Первый игрок: Вертолет. Если не поторопиться, то в садик мы успеем только на вертолете.

КНИГА ОБО МНЕ

- бумага
- карандаши, мелки, фломастеры, маркеры
- фотографии
- старые журналы
- клей
- ножницы
- степлер



Предложите малышу сделать книжку о самом себе. Туда можно вклеить семейные фотографии, рисунки, на которых изображены любимые игрушки, животные, одежда, лакомства ребенка. Когда книжка будет готова, скрепите страницы степлером по левому краю. Полистайте книгу вместе с ребенком, прочитайте вслух комментарии. Пусть малыш покажет книгу папе, дедушкам, бабушкам и друзьям.



СЛОВА ВОКРУГ НАС

Обращайте внимание ребенка на надписи, которые встречаются на упаковках продуктов, в витринах магазинов, на указателях, в меню ресторанов и кафе.

СЛОВА В ПАКЕТЕ

Для игры вам понадобятся большой бумажный пакет и прямоугольные картонные карточки. Напишите на каждой карточке слово, относящееся к одной из категорий: пляж, садик, безопасность или