

УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ!

Рядом с вами — маленький человечек. Ему всего год, и его жизнь в этот период неразрывно связана с вашей. Более того, малыш полностью зависит от вас, поэтому вы должны знать и понимать, что первый год жизни — это период интенсивного развития ребенка.

Помните, что ребенок адаптируется к окружающей среде благодаря близким ему людям. В процессе непосредственного эмоционально-личностного и ситуативно-делового общения у него активно развиваются органы чувств, восприятие, внимание, память, наглядно-действенное мышление, формируется представление об окружающих предметах, воспитывается самостоятельность.

Позаботьтесь о речевом развитии малыша, поскольку на первом году жизни ребенок учится не только понимать слова окружающих, но и овладевает собственным языком — гулением, лепетом, произношением первых слов: мама, папа, баба, да, нет и др.

Особое внимание следует уделить развитию двигательной активности ребенка, умению держать голову, переворачиваться, ползать, стоять на четвереньках, сидеть, бросать предметы, ходить.

Кроме того, одной из ваших задач должно стать создание благоприятных условий для ознакомления ребенка с окружающим миром, накопления чувственного опыта.

Предлагаемые в пособии игры и упражнения направлены на всестороннее развитие ребенка. Они отобраны с учетом возраста детей и разнообразных задач, решение которых возможно только при условии внимательного, спокойного, заботливого, доброжелательного отношения к малышу.

Удачи вам, дорогие мамы и папы, бабушки и дедушки!

МАМИНЫ РУКИ

С первых дней жизни вашего ребенка во время бодрствования, когда он спокоен, как можно чаще берите его на руки, прижимайте к себе, покачивайте. Постоянно дотрагивайтесь до своего малыша, склоняйтесь над ним, чтобы он видел ваше лицо, ваши счастливые глаза и ласковую улыбку. Во время одевания, купания целуйте его щечки, носик, ручки.



*Способствует установлению
теплых, доверительных
отношений между ребенком
и взрослыми.*

ПОГОВОРИ СО МНОЙ

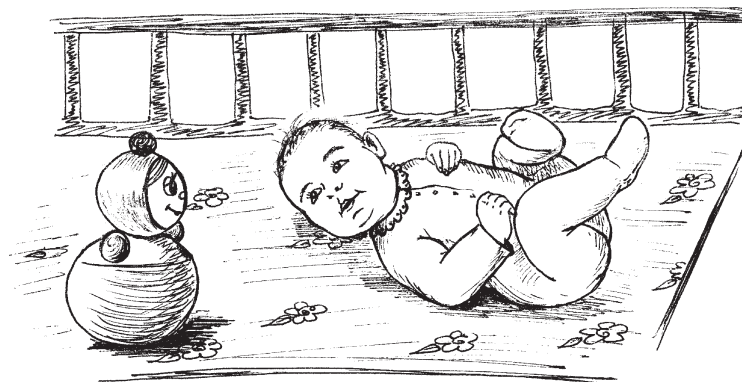
С первых дней жизни малыша разговаривайте с ним, рассказывайте, как вы счастливы, что он у вас есть, называйте его по имени, придумывайте ему другие ласковые имена, как можно чаще улыбайтесь ребенку. Рассказывайте сказки, читайте стихи, называйте и описывайте предметы и людей, которые его окружают. Не забывайте постоянно целовать малыша, гладить его тельце.



*Способствует установлению
эмоционально-личностного
общения.*

ПЕРВЫЕ ИГРУШКИ

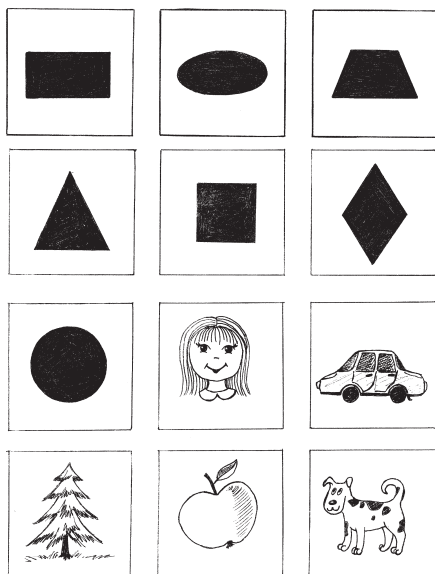
Покажите ребенку яркую крупную игрушку, дайте возможность рассмотреть ее. Затем игрушку можно перемещать в разных направлениях: вправо, влево, вверх, вниз, приближая ее к малышу и удаляя. После этого игрушку следует подвесить, чтобы ребенок мог рассмотреть ее. Периодически меняйте игрушки и следите за тем, чтобы они были разного цвета и формы.



*Способствует
развитию зрительных
ориентировочных реакций
и скоординированного
движения глаз.*

ГЕОМЕТРИЯ

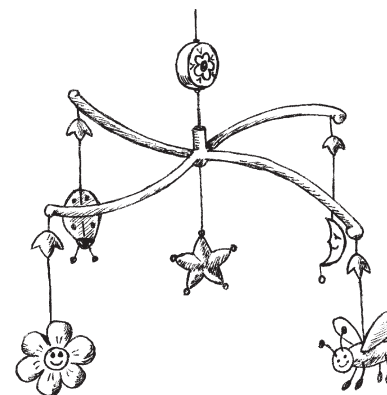
В первые месяцы жизни малыш способен подолгу рассматривать различные объекты. Возьмите несколько листов белой бумаги и нарисуйте или наклейте на них черный круг, квадрат, треугольник, ромб и т. п. Разместите геометрические фигуры в поле зрения ребенка: на стенке около кроватки, бортике коляски. Вместо геометрических фигур можно использовать изображения предметов, животных. Периодически (через 2-3 дня) меняйте картинки. Не забывайте называть изображения.



Способствует развитию умения фокусировать взгляд на предметах.

МОБИЛЬ

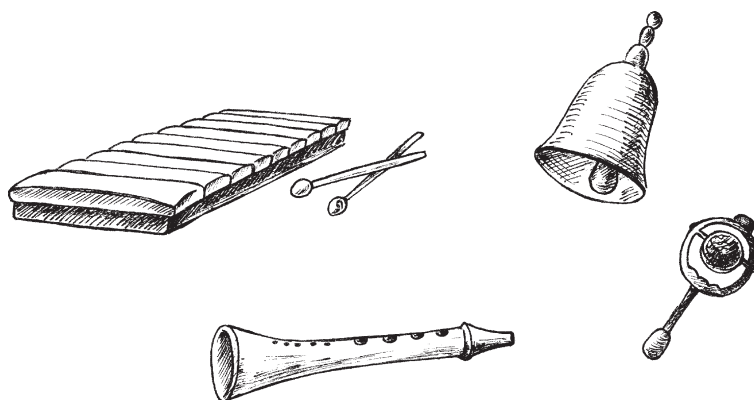
Мобиль — это подвижная подвеска с разноцветными игрушками, которая крепится к кроватке ребенка. Малыш с удовольствием рассматривает игрушки, следит за сменой форм и цветов. Меняйте игрушки каждые 2-3 дня. Следите, чтобы у них не было мелких деталей.



Способствует развитию зрения.

ЛЮБИМЫЕ МЕЛОДИИ

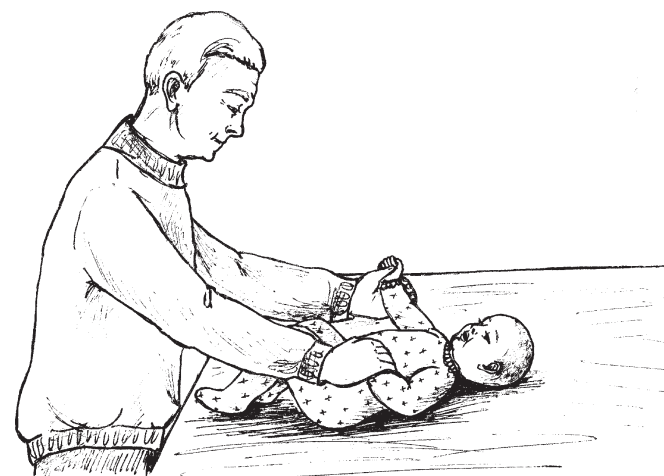
Негромко, ласковым голосом напевайте малышу колыбельные или просто свои любимые песни, играйте на детских музыкальных инструментах (металлофоне, дудочке и т. п.). Местонахождение источника звуков следует менять, чтобы ребенок слышал музыку то на близком расстоянии, то на более отдаленном, то с одной стороны, то с другой.



*Способствует развитию
слуховых ориентировочных
реакций, слухового
внимания.*

ГДЕ ЖЕ НАШИ РУЧКИ?

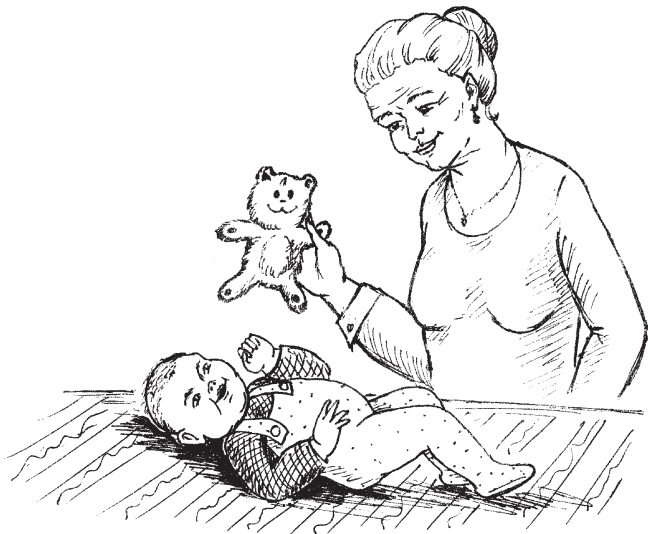
Положите ребенка на спинку, возьмите за ручки и выполняйте разные движения: попеременно сгибайте и разгибайте их в локтях, разводите в разные стороны, хлопайте в ладошки. Аналогичные упражнения сделайте для ножек. Выполняя их, приговаривайте: «Наши ручки умеют двигаться вот так: вверх, вниз, вверх, вниз. Наши быстрые ножки бегут по дорожке...» и т. д.



*Способствует укреплению
мышц, иммунитета,
подготовке к ползанию
и ходьбе.*

МАЛЕНЬКИЙ, ПОСМОТРИ

Подберите несколько ярких, красочных игрушек и по очереди показывайте их ребенку, описывая каждую из них: «А вот к нашему малышу пришел в гости толстый и неуклюжий медведь — медведище. Он большой и неповоротливый, но очень добрый». Возьмите ручку ребенка и проведите ею по меховой игрушке; пусть малыш почувствует, какая она мягкая, теплая и приятная на ощупь. То же самое сделайте с резиновой, пластмассовой и деревянной игрушками.



Способствует сенсорному развитию, познанию окружающего мира.

ВЕСЕЛЫЕ ТАНЦОРЫ

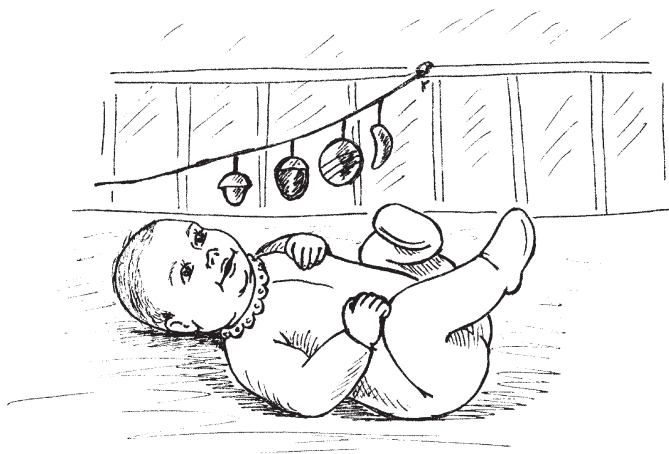
Возьмите ребенка на руки, крепко прижмите к себе и потанцуйте под музыку или напевая свою любимую песенку. Главное, чтобы вам было весело. Тогда и малыш, почувствовав ваше эмоциональное состояние, тоже будет доволен.



Способствует установлению тесного эмоционального контакта с ребенком, пониманию душевного состояния другого человека, развитию умения эмоционально реагировать на музыку.

ДОТРОНЬСЯ ДО ИГРУШКИ

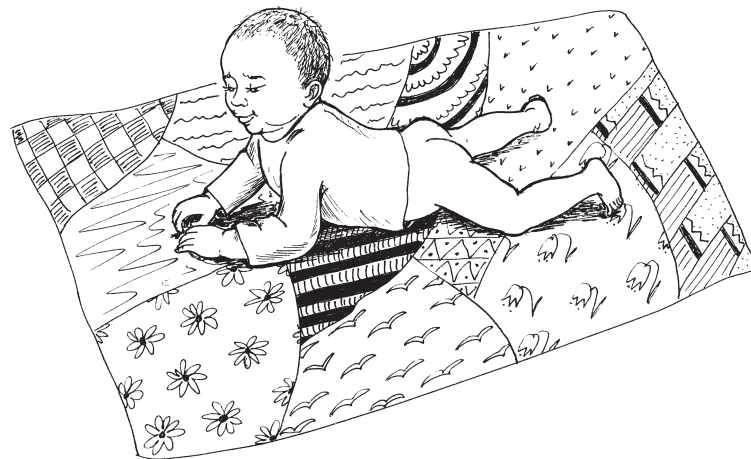
Подвесьте над грудью ребенка на расстоянии вытянутой руки яркие игрушки небольшого размера: погремушки, кольца, подвески и т. п. Увидев игрушку, малыш потянется к ней ручкой, попытается дотронуться, схватить и удержать ее. Игрушки необходимо менять через 2-3 дня.



Способствует сенсорному развитию, улучшению координации движений.

ЛАСКОВЫЙ КОВРИК

Сшейте из кусочков ткани различной фактуры коврик и периодически кладите на него ребенка. Двигая ручками и ножками, малыш будет касаться меха, шелка, льна, бархата, фланели. Можно взять ребенка за ручку и прикасаться ею к разным участкам коврика, сопровождая движения комментариями: «Вот гладенький кусочек. Это шелк. А вот фланель. Она теплая и мягкая».



Способствует развитию осязания, обогащению тактильных ощущений малыша.

МАССАЖ

Ребенок испытывает огромное удовольствие, когда вы массируете его ручки, ножки, животик, спинку, грудную клетку. Во время массажа ласково разговаривайте с малышом, рассказывайте, как вы любите его. Целуйте ручки, ножки, животик ребенка.



Способствует повышению иммунитета.

ПРЫГ-СКОК

Когда ваш малыш научится держать головку, можете, взяв его под мышки, приподнимать и опускать ребенка так, чтобы его ножки касались поверхности пола. Во время прыжков приговаривайте: «Прыг-скок, прыг-скок — низко, низко». Чтобы малышу было веселее, несколько раз подбросьте его вверх, приговаривая: «Прыг-скок, прыг-скок — высоко, высоко».



Способствует развитию двигательной активности.

ПАЛЬЧИК-МАЛЬЧИК

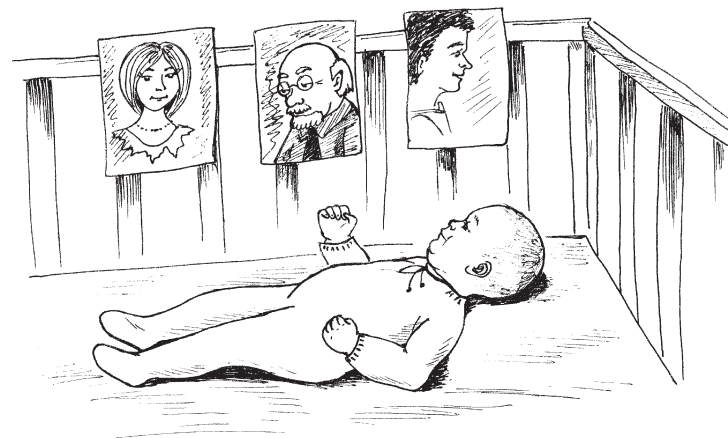
Малыши очень любят рассматривать свои ручки и ножки. Прикоснитесь к его ладошкам и пяточкам, подвигайте пальчики ребенка, нежно помассируйте каждый пальчик, приговаривая: «Мой любимый пальчик-мальчик двигается». Можете похлопать в ладошки, взяв ручки ребенка в свои, потрясти, помахать его ручками и ножками. Не забудьте поцеловать его пальчики и ласковым, нежным голосом сказать, как вы любите своего малютку.



*Способствует познанию
собственного тела, развитию
координации, ловкости
и точности движений.*

ДОМАШНЯЯ ГАЛЕРЕЯ

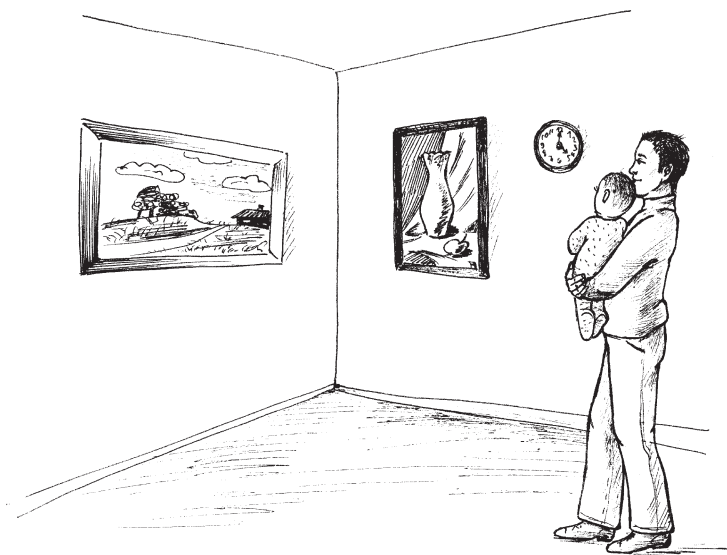
На стенках кроватки ребенка повесьте фотографии мамы, папы, бабушки, сестры и других членов семьи. Малыш с интересом будет рассматривать лица близких ему людей. Постоянно говорите ребенку о тех людях, чьи портреты он видит: «Вот наш папа. Он самый добрый, красивый, умный и сильный. И ты будешь таким же, когда вырастешь».



*Способствует
формированию позитивного
самоощущения,
привязанности
и доверия к взрослым.*

ЭКСКУРСИЯ

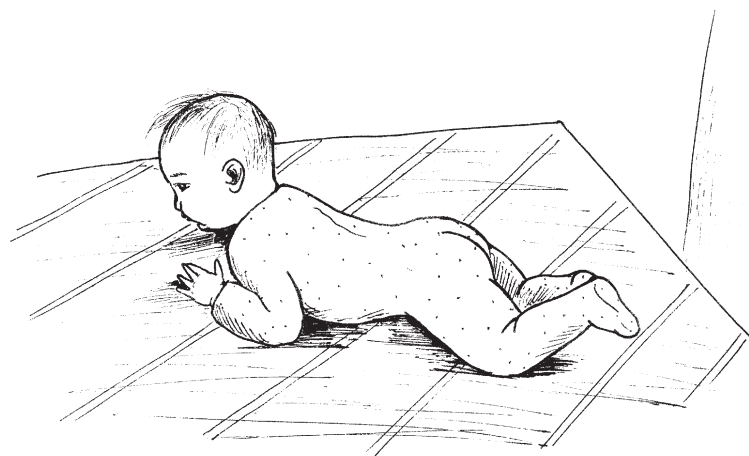
Малышу интересно и полезно видеть окружающие его предметы из разных положений, поэтому ходите с ребенком по квартире, кладите его на пол, на диван, поднимайте высоко вверх на руках. Передвигаясь по комнате, подойдите к какому-нибудь яркому, необычному предмету и дайте малышу возможность рассмотреть его, расскажите о нем.



*Способствует развитию
наблюдательности,
знакомит
с окружающим миром.*

НАЙДИ МЕНЯ

Положите ребенка в кроватку или на одеяло на пол, поочередно выкладывая то на спинку, то на животик. Затем немного отойдите от малыша и позовите его по имени. Он будет пытаться поднять головку и отыскать вас взглядом. Хвалите и целуйте ребенка, если ему это удалось.



*Способствует развитию
двигательной активности,
установлению
доверительного личного
контакта с ребенком.*