

К моменту рождения ребенок готов к активному установлению связей с внешним миром в основном за счет системы рефлексов: пищевых, защитных и ориентировочных. Но без ухода взрослых он не в состоянии удовлетворить ни одной своей потребности. Только постоянный контакт с другими людьми является основой развития младенца. На первом году жизни мозг развивается наиболее интенсивно. Ребенок, вначале беспомощный, к концу года овладевает прямостоянием, ходьбой, активной предметной деятельностью, начальным пониманием обращенной к нему речи.

Умственное развитие ребенка первого года жизни определяется, в основном, такими сферами:

- 1) моторика;
- 2) восприятие;
- 3) эмоции;
- 4) речь;
- 5) тонкие ручные движения.

Рост здорового ребенка за первый год его жизни увеличивается примерно в 1,5 раза, а вес - почти в 2 раза. Но главное заключается в том, что ребенок начинает все более интенсивно двигаться и, значит, приобретает все большие возможности познания окружающего мира.

Педиатры советуют мамам и папам с рождения, максимум с месячного возраста одевать детишек в ползунки и рубашечки, чтобы только что появившийся на свет кроха вовсю размахивал ручками и ножками, наслаждаясь радостью движений. Тугое пеленание - незаслуженное наказание для малыша с весьма неприятными последствиями: задержкой двигательного и психического развития.

Не советуют также и зашивать рукава. Нужно просто подстригать ногти. А иначе как же он будет рассматривать ручки, шевелить пальчиками, учиться захватывать игрушки?

В один месяц ребенок поднимает подбородок, в 2 месяца уже удерживает голову и поднимает грудь, в 4-5 он уже сидит с поддержкой, а в 6-7 без поддержки, в 8-9 месяцев - стоит с поддержкой и отлично ползает на животе, а в 11-12 месяцев - стоит без поддержки и ходит самостоятельно.

Первыми элементами поведения ребенка являются: фиксирование предмета глазами, поворот головы в сторону звука, что свидетельствует о развитии у него восприятия.

После второго-третьего месяца восприятие в виде зрительного и слухового сосредоточения становится достаточно длительным. Благодаря этому ребенок может проследить за движущимся предметом.

В 4 месяца ребенок не просто видит и слышит, но уже смотрит и слушает, то есть активно реагирует, ориентируясь во многих параметрах объектов. Младенцев привлекают яркие цвета, движущиеся предметы, новые игрушки. Поэтому так важно, чтобы удовлетворялась потребность ребенка в новых впечатлениях. Психологи давно доказали, что эмоциональное и познавательное развитие (в первую очередь развитие восприятия) младенцев, живущих в однообразной среде, оказывается замедленным по сравнению с развитием тех, кто живет в разнообразной обстановке и получает больше новых впечатлений.

Первыми эмоциями ребенка являются: крик, покраснение, некоординированные движения. Но уже в конце первого месяца жизни у ребенка появляются улыбка и комплексная реакция на ухаживающего за ним человека - он замирает, сосредотачиваясь на лице человека, наклонившегося над ним, вскидывает ручки, перебирает ножками, гулит. Эта реакция получила название - "комплекс оживления".

С конца второго месяца жизни потребность в общении со взрослыми нарастает. В первое полугодие ребенок овладевает способами выражения эмоций - от слабой улыбки до ярко выраженной с оживлением мимики и жестов. Во втором полугодии у ребенка появляется интерес к окружающему, то есть потребность в познании.

В ходе общения ребенок учится понимать речь, различать знакомые и незнакомые голоса, эмоциональные оттенки обращенной к нему речи. Когда трехмесячный малыш бодр и доволен, он издает гамму счастливых звуков, если его первые улыбки вызвали положительную реакцию у взрослых. Ребенок часто внимательно смотрит в лицо взрослого, получая удовольствие от первых попыток имитации звуков и движений рта. Младенцы, открывшие удовольствие в звуках, часто вокализуют наедине или же выбирают игрушку, с которой "разговаривают". При ощущении поддержки ребенок начинает произносить более разнообразные и выразительные звуки.

Примерно к девяти месяцам появляются признаки, свидетельствующие, что дети усвоили: их звуки могут вызывать действия со стороны окружающих. Он может нарочно приостановить лепет, чтобы убедиться, получил ли он внимание (предмет или ответ), которое хотел.

Уже около года дети могут узнавать несколько слов в контексте, или же могут выполнять очень простые просьбы взрослых, подкрепленные жестами.

Воспитание ребенка первого года жизни основывается на любви и нежности. Не бойтесь "испортить" малыша лавиной поцелуев, тисканий, улыбок, тут не может быть "слишком много".

К дисциплине ребенка до года приучайте, используя его прекрасные возможности к отвлечению и переключению. Все проблемы решаются очень просто, достаточно дать ребенку какую-то игрушку, взять его на руки, перенести в другое место, и он уже спокойно переключается с нежелательных занятий.

В этом возрасте ребенка нужно учить слову "нельзя". При этом проявляйте спокойствие, твердость и последовательность. Но запретов не должно быть слишком много, и вам следует определить самое главное, чего ребенок не должен делать. Наказывать малыша до года не имеет никакого смысла.

В познавательном развитии ребенка первого года жизни величайшее значение имеет степень развития тонкой моторики рук. Примерно на четвертом-пятом месяце жизни появляются движения рук, направленные к предмету (ощупывание предмета). В 5-6 месяцев ребенок уже может схватить предмет, что требует сложных зрительно-двигательных координации. Значение этого момента для дальнейшего интеллектуального развития велико: хватание - первое целенаправленное действие ребенка, которое является обязательным условием для развития предметного мышления.

Во втором полугодии движения рук развиваются все более интенсивно. Ребенок размахивает схваченными игрушками, бросает и подбирает их, кусает, перекладывает из одной руки в другую и т. Д. После 7-8 месяцев ребенок вкладывает маленькие предметы в большие, открывает и закрывает крышки баночек. В 9-10 месяцев он начинает правильно использовать предметы по их назначению: из чашки будет пить, машинку будет катать, а куклу укачивать. Все эти действия ребенок выполняет по подражанию взрослому. У него все чаще появляется желание узнать, "что можно делать с этим предметом". Это и есть начало развития наглядно-практического мышления.

Тренировку тонких движений пальцев рук можно начинать с трех-четырёхмесячного возраста ребенка. Вначале это только массаж кистей рук и пассивные сгибания и разгибания пальцев младенца (различные игры, потешки). С 7-8 месяцев возможна и активная тренировка: ребенка обучают перебирать сначала крупные, затем все более мелкие яркие предметы (пуговицы, бусы и т. П.). В конце первого года ребенку становятся доступны многие игры: со вкладышами, нанизывание колец пирамид, "театр пальчиков" и т. П.

Такие игры дают возможность тренировать тонкие движения пальцев рук очень успешно и на благоприятном эмоциональном фоне.

С большой точностью вы сможете определить, нормально ли развивается ваш малыш, с помощью тестов. Многие из предлагаемых тестов даже не нужно специально проводить, достаточно просто наблюдать за ребенком.

Поэтому не стоит думать, что это займет много вашего времени, так же, как и развивающие упражнения. Ведь развитие и уход за ребенком первого года жизни - это одно и то же. Первый год жизни ребенка является решающим периодом познавательного развития: в это время он может многое приобрести, но и многое потерять. Более того, потери этого периода с возрастом восполняются труднее, а приобретения остаются надолго.

А главное, что ребенок первого года жизни больше всего нуждается в любви, заботе и ласке окружающих его взрослых, особенно матери.

### **Тесты психического развития ребенка первого года жизни.**

#### **Первый месяц жизни.**

1. Коснитесь указательным пальцем щеки ребенка. Если это прикосновение не вызывает никакой реакции, то повторите это еще несколько раз, слегка поглаживая ребенка пальцем по щеке. В ответ ребенок поворачивает голову, открывает рот или совершает сосательные движения.
2. Положите свой палец на раскрытую ладонь ребенка. Ребенок захватывает палец тотчас, как только вы касаетесь руки, и удерживает его.
3. Если ребенок кричит и беспокойно двигается, быстро и высоко поднимите его, держите наклонно на своих руках, приблизительно под углом в 45 градусов к горизонтали. Ребенок успокаивается в тот момент, когда его высоко поднимают или вскоре после изменения положения.
4. Если поведение ребенка беспокойно, нужно помахивать погремушкой непосредственно около его кровати. Ребенок должен успокоиться, он как бы сосредотачивается и прислушивается к звуку погремушки.
5. Зажженный карманный фонарик поместите на расстоянии 1 м в поле зрения ребенка, который находится в слегка затемненном пространстве. Нужная степень затемнения достигается платком, повешенным над кроваткой или на вашу вытянутую руку. Глаза ребенка задерживаются на свете несколько секунд.
6. Склонитесь над кроватью так, чтобы тень покрывала поле зрения ребенка, потом медленно отодвигайтесь в сторону. Глаза ребенка должны задержаться

в продолжение секунды на движущейся тени.

7. Кусочком ваты сделайте движения прочищения носа (без прикосновения к слизистой носа). Ребенок уклоняется от прикосновения, отворачивает голову в сторону или двигает ею туда и сюда.

8. Картонную крышку, согнутую посередине, положите на лицо ребенка таким образом, чтобы сгиб крышки лежал прямо над носом. В ответ на это действие ребенок совершает оживленные движения головой.

9. Ребенок лежит на животе, ручки в согнутом положении по обеим сторонам головы. Ребенок может поднять голову вверх хотя бы на один момент.

10. После того как ребенок пососал немного, соска или грудь отнимается. Ребенок придвигает голову к соске, груди или рожку и пытается схватить его ртом.

11. В возрасте одного месяца на обращение взрослого к ребенку у ребенка начинает появляться улыбка. У отдельных новорожденных улыбка может появляться и раньше, уже на 2-й неделе. При общении со взрослым ребенок издает тихие гортанные звуки.

## **Второй месяц жизни.**

1. Находясь вне поля зрения ребенка, погремите погремушкой. Ребенок автоматически должен повернуть голову в направлении звука.

2. Реакции на отдельные раздражители ясно отличаются друг от друга. На шум трещотки ребенок начинает бурно реагировать, двигая руками и ногами, на непрерывно звучащий свисток ребенок успокаивается и лежит с широко открытыми глазами. Прерывистое звучание свистка вызывает у него неудовольствие, а удары по дереву - наморщивание лба. Звуковое раздражение не должно превышать 30 секунд.

3. Если положить ребенку на лицо пеленку, то он будет делать неспецифические движения всем телом, но освободиться от пеленки не сможет.

4. Возьмите ребенка на руки, в горизонтальном положении, поддерживая его голову, отпустите немного руку. Ребенок будет удерживать голову прямо несколько секунд. А лежа на животе он уже хорошо держит голову.

5. Ребенок, находясь в беспокойном состоянии, успокаивается, если вы с ним начнете разговаривать. Говорить следует не менее 30 секунд.

6. Вы делаете все так, как будто собираетесь кормить ребенка, но грудь или рожок не даете. Ребенок реагирует определенным образом на положение кормления. Он открывает рот, поворачивает голову в сторону, делает сосательные движения, выражает нетерпение.
7. Привяжите веревочку к красному кольцу и медленно, на расстоянии 25 см от лица ребенка, перемещайте это кольцо в продольном направлении. В ответ наблюдается согласованное движение его глаз: они то поднимаются, то опускаются вниз.
8. Теперь вы совершаете круговые движения красного кольца. Глаза ребенка движутся за ним согласованно.
9. Если вы будете быстро приближать кольцо к лицу ребенка - вы получите в ответ реакцию мигания, а если медленно - реакцию общего оживления.
10. При общении с ребенком наблюдается ответная улыбка, реакция "оживления", появляются первые спонтанные вокализации.

### **Третий месяц жизни.**

1. Если на расстоянии двух метров перед ребенком водить яркой игрушкой, то он будет следить взглядом за ней.
2. Ребенка носят по комнате (его взгляд обращен не на вас, а в противоположную сторону комнаты). Ребенок замечает предметы и внимательно смотрит на них. Время выполнения этого теста - 2 минуты.
3. Ребенок лежит на животе. Сбоку (25 см от ребенка) гремит погремушка. Ребенок поворачивает голову в сторону погремушки.
4. В положении лежа на животе ребенок должен удерживать голову в течение 30 секунд.
5. Когда вы разговариваете с ребенком, то он на вас смотрит внимательно, реагирует улыбкой, появляется гуление, комплекс "оживления".
6. Ребенок лежит на спине. Вы на расстоянии 25 см перемещаете яркую игрушку, которая исчезает из поля зрения ребенка, но при этом он продолжает смотреть в течение нескольких секунд вслед исчезнувшей игрушке.
7. Лежа на животе ребенок сможет опираться на предплечья, а полусогнутыми ногами о твердую опору.

8. Если подвесить игрушку над ребенком в пределах досягаемости, то случайно натолкнувшись на нее, ребенок замирает на некоторое время.
9. Склонившись над ребенком, изменяете мимику своего лица, ребенок имитирует эту мимику.
10. Находясь в хорошем настроении, начинает играть пальцами своих рук, изучает их.

#### **Четвертый месяц жизни.**

1. Ребенок лежит на спине. Вы размахиваете погремушкой непосредственно около кроватки, но несколько ниже, так, что ребенок не может ее видеть, и одновременно с другой стороны показываете ребенку игрушку (она не находится в направлении его взгляда). После того как ребенок поворачивается то туда, то сюда, он окончательно поворачивается в сторону к игрушке.
2. Когда ребенок находится в хорошем настроении, подержите мячик около его рук. Ребенок начинает водить рукой по мячу. Движения его медленны, и он чрезвычайно внимателен к ним.
3. Ребенок лежит на животе. Голова и плечи подняты над поверхностью, опора на ладони. Ребенок может проследить глазами за движениями игрушки с одной стороны на другую.
4. Если сделать неподвижный упор из одеяла, то ребенок в положении лежа на животе будет как бы отталкивать этот упор руками и ногами.
5. Если вы разговариваете с ребенком, а затем прекращаете контакт, то он реагирует на это негативно. Ребенок начинает плакать, смотрит вслед и т. Д.
6. Вы смотрите на ребенка на расстоянии полуметра в течение 30 секунд. Затем отворачиваетесь и надеваете маску (зайца, лисицы). Поведение ребенка сразу изменяется: он наморщивает лоб, искривляет рот, плачет, удивляется, появляется двигательное оживление и другие реакции.
7. Ребенок в 4 месяца прочно удерживает погремушку в руке, не теряя ее сейчас же. Он ощупывает, рассматривает погремушку.
8. Ребенок узнает мать, радуется при ее появлении. Громко гулит и смеется при общении со взрослыми.
9. Если вы поднесете ложку с чаем, то ребенок откроет рот и сможет попить

из ложки.

10. Когда вы собираетесь взять ребенка на руки, то он напрягает все тело, появляется двигательное оживление.

### **Пятый месяц жизни.**

1. Если ребенку дать в руку погремушку, то он будет ее рассматривать очень внимательно. А цветной предмет будет рассматривать дольше, чем бесцветный.

2. Дайте в руки ребенку небольшой мяч. Он сможет захватить его обеими руками, при этом пальцы растопырены или сжаты в кулачок.

3. Если вы накроете лицо ребенка, лежащего на спине, пеленкой, то он сможет освободиться от нее.

4. Из положения на спине (поддержите верхнюю часть туловища) ребенок стремится подняться, причем голову не только удерживает, но и пытается поднять ее выше.

5. Вы носите ребенка по комнате, он смотрит по сторонам, следит взглядом за движущимся человеком. Удерживает погремушку так крепко, что отобрать ее становится трудно.

6. Ребенок уже хорошо различает близких и чужих, строгий и ласковый тон.

7. Лежа на животе, ребенок опирается на ладони выпрямленных рук.

8. Если вы поставите ребенка на ноги, он будет стоять ровно при поддержке, а из положения лежа на спине сможет перевернуться на живот.

9. Ребенок уже долго может сидеть с поддержкой, пытается сесть сам, садится при легкой поддержке, а в положении сидя при боковом наклоне тела держит голову прямо.

10. Ребенок может подолгу произносить певучие гласные ("а", "э", "ю", "я"), может повторять звуки, подражая взрослому.

### **Шестой месяц жизни.**

1. Ребенок выделяет вещь из окружающего путем перемещения взгляда. Держите погремушку на расстоянии 25 см от ребенка. Он смотрит на погремушку, потом на окружающее, ясно выделяя взглядом погремушку.



2. Если предложить ребенку рожок и куклу, то реакции его будут различны: на рожок ребенок открывает рот, совершает сосательные движения, а на куклу отвечает радостными реакциями оживления.
3. Ребенок находится в положении лежа на спине. Вы приближаете к нему звенящий колокольчик, а затем отодвигаете его. Ребенок будет подниматься и при помощи взрослого, который удерживает его за пальцы, сможет сесть.
4. Попробуйте, разговаривая с ребенком, изменять выражение лица - от ласкового до сердитого. Ребенок реагирует на эти изменения по-разному: морщит лоб, улыбается, гулит и т. Д.
5. Ребенок будет оказывать сопротивление, если взрослый пытается отобрать у него игрушку из рук, которую он удерживает несколько минут. Внешне это может выражаться в реакциях недовольствия.
6. Реакции на свое и чужое имя носят разный характер. На свое имя ребенок реагирует комплексом "оживления".
7. Ребенок может слегка подползти и захватить руками игрушку, может переворачиваться с живота на спину.
8. Появляются первые признаки лепетной речи - малыш даже может произносить отдельные слоги.
9. Ребенок может уже есть с ложки. Начинает пить из чашки.
10. Громко смеется в ответ на эмоциональное речевое обращение к нему, тянется к зеркальному изображению.

Обратите внимание на эмоциональные проблемы ребенка от рождения до шести месяцев:

- безразличие к кормлению, к человеческому голосу и игре;
- подергивание лица и рук;
- постоянное нарушение сна. Если наблюдается хотя бы один симптом, следует обратиться к специалисту.

### **Седьмой месяц жизни.**

1. К семи месяцам ребенок может свободно сидеть прямо с опорой; перевернуться со спины на бок, если сбоку греметь погремушкой, которую он может достать при повороте.

2. Вы держите ребенка на коленях, сидя за столом. Ребенок схватывает край стола и прочно удерживает его. Может подражательно хлопать руками по столу, переключать предметы на столе, бросать их на пол.
3. Вы стоите у кроватки ребенка и не выказываете никакого внимания, избегая встретиться с ним взглядом. Ребенок старается установить контакт: лепечет, ищет вас взглядом и т. Д.
4. Внимательно рассматривает взрослого, прежде чем вступить с ним в контакт. Реакция страха сменяется познавательным интересом.
5. Возьмите ребенка на руки и поворачивайтесь с ним вокруг яркой игрушки. Ребенок следит взглядом, поворачивается за игрушкой.
6. Ребенок в положении лежа на животе. Вы закрываете его голову пеленкой. Ребенок, оставаясь в этом положении, освобождается от пеленки руками.
7. Спросите у ребенка, где находится какой-либо предмет (предмет должен находиться постоянно в определенном месте, и вы неоднократно называли его). На ваш вопрос ребенок будет искать и находить взглядом этот предмет.
8. Ребенок может по вашей просьбе показать нос, глаза и т. Д. Другого человека. В лепете появляются звукосочетания типа: "дай-дай-дай", "та-та-та".
9. Хорошо ползает (много и быстро, в разных направлениях). Встает на колени, встает с поддержкой руками.
10. Настойчиво тянется к предмету, который его интересует, а добравшись до него, радуется.

### **Восьмой месяц жизни.**

1. К восьми месяцам ребенок может сидеть прямо в кроватке без помощи взрослого, может двигаться с места - откатиться, отодвинуться и т. Д. Может сам садиться, ложиться, вставать, переступить у опоры.
2. Ребенок пытается, применяя усилие, отнять у взрослого игрушку. Если вы попытаетесь вытереть ребенку нос, то он будет отталкивать вашу руку.
3. Если вы помещаете игрушку вне кровати (рядом - на стуле), то ребенок протягивает руку, трогает игрушку и захватывает ее.
4. В положении сидя с опорой ребенок может освободиться от пеленки, которой вы накрыли его. При этом он не падает, а остается сидеть.

5. При организованной игре в прятки ребенок с интересом смотрит в направлении, в котором появляется лицо взрослого, и смехом приветствует его появление.
6. На глазах у ребенка вы отбираете у него игрушку и кладете ее в карман (часть игрушки должна высовываться). Ребенок достает эту игрушку.
7. Ребенок хватает вторую погремушку, не роняя при этом первую, и делает движения двумя руками.
8. Громко и четко произносит различные слоги. Визжит и гулит от удовольствия. Узнаёт и различает близких людей на фотографии.
9. Долго и разнообразно занимается игрушками, действует с ними, в зависимости от их свойств (катает, вынимает, открывает, нажимает и др.).
10. По просьбе взрослого машет рукой при прощании, хлопает в ладоши. Следит взглядом за движущимися изображениями людей, животных на экране телевизора.

### **Девятый и десятый месяцы жизни.**

1. В девять-десять месяцев ребенок хорошо сидит без опоры, передвигается, ползет вперед за игрушкой, поднимается в ответ на протянутые к нему руки, ходит, держась за опору, берет мелкие предметы двумя руками.
2. Подражает в действиях другому ребенку, общается с помощью жестов.
3. Если вы дадите ребенку палочки, покажете, как можно барабанить этими палочками по столу, то он сможет подражать этим действиям. Так же ударять ложками друг о друга.
4. Ребенок в этом возрасте хорошо играет в "ладушки", "дай ручку" и т. Д., а на вопрос "где?" и просьбу "дай" отыскивает повсюду нужный предмет.
5. Хорошо знает свое имя, откликается на него. Знает по имени близких ему людей, названия окружающих предметов и показывает на картинках изображения животных.
6. Может по просьбе (без показа) выполнить заранее заученные действия. Понимает слова "иди", "сиди", "лежи" и другие.
7. Может самостоятельно с опорой подняться и спуститься с невысокой

лестницы.

8. Ребенок может уже играть в компании с другими детьми, если взрослые будут оказывать помощь.
9. Повторяет за взрослыми новые слоги, использует псевдослова, выражающие отношение ребенка к происходящему.
10. Спокойно относится к высаживанию на горшок. Голосом сигнализирует о биологических нуждах.

### **Одиннадцатый и двенадцатый месяцы жизни.**

1. Ребенок к году может самостоятельно встать с опорой, приподняться, чтобы сесть, ходить с поддержкой или самостоятельно, подниматься и спускаться по невысокой лесенке.
2. Дайте ребенку коробочку с шариком. Затем несколько раз откройте и закройте коробочку, показав шарик. Затем нужно вынуть шарик и дать ребенку пустую коробочку. Ребенок замечает отсутствие шарика и смотрит на вас удивленно.
3. Ребенок может целенаправленно звонить в колокольчик, по назначению использовать расческу, пить из чашки, самостоятельно есть с ложки.
4. Дайте ребенку кубики, покажите, что можно построить из них башенку, а затем разрушить ее. Ребенок сам складывает башенку из кубиков, собирает и разбирает пирамидку из колец с широкими отверстиями.
5. Ребенок делает обобщения: показывает куклы, машинки, кубики, мячи, части своего тела.
6. Ребенок любит играть с детьми, но относится к разным детям избирательно.
7. Различает предметы по форме (кубики, кирпичики, мячики).
8. Появляются первые попытки сюжетной игры: водит, кормит, баюкает куклу. Листает и рассматривает яркие картинки в книжке.
9. Выполняет первые простые поручения, понимает слово "нельзя", очень хорошо ориентируется в помещении.
10. К концу года произносит особые "слова", понятные только матери и ребенку: например, "бах" - падение, "фа" - шапка, и т. Д.; может произносить

отдельные слова с пониманием их предметного соотношения. Появляются первые упрощенные слова: "кис-кис", "ав-ав", "дай", "бай".

Обратите внимание на факторы эмоционального неблагополучия ребенка от шести месяцев до года (при наличии хотя бы одного фактора, следует обратиться к специалисту):

- постоянное вредное для себя поведение;
- неумение имитировать звуки и жесты;
- общая апатия;
- постоянное отсутствие признаков неудовольствия при столкновении с незнакомыми людьми.

### **Упражнения и развивающие игры для ребенка первого года жизни.**

Комната, в которой находится новорожденный, должна быть светлой, стены желательно оклеить в яркие цветастые обои. Поскольку ребенок смотрит в основном на потолок, он тоже может быть цветным.

Над кроваткой подвешивают яркие крупные игрушки (на расстоянии не ниже 40-50 см от глаз ребенка). Это могут быть, например, разноцветные надувные шарики, которые легко приводятся в движение.

После двух-трех месяцев необходимо периодически сменять игрушки, но их не должно быть одновременно более трех-четырех.

С трех - пяти месяцев дети начинают обращать внимание на форму и цвет предметов, поэтому подвешивайте разнообразные игрушки не только по цвету, но и по форме. И в этом возрасте подвешивать игрушки следует на расстоянии вытянутых рук, чтобы ребенок мог легко схватить и ощупать их.

Когда ребенок начинает ползать или ходить, родители пытаются избавлять ребенка от любой опасности, убрав все с его пути.

Таким образом, они практически создают вакуум вокруг своего ребенка. В то время как ребенку необходимо постоянно расширять и обогащать свои тактильные ощущения. Поэтому нужно предлагать ребенку предметы жесткие и мягкие, грубые и нежные, тупые и острые, тяжелые и легкие. Ребенку интересно все, что его окружает. Он трогает и ощупывает предметы, а иногда опрокидывает или рвет их на части, и это свидетельство его растущей любознательности и творческого потенциала.

Однако в этот беспокойный период необходимо подумать о безопасности ребенка. Конечно, нужно убрать предметы, которые ребенок может схватить и поранить ими себя: все бьющееся, все хрупкое и ценное, все, что ребенок может взять в рот (пуговицы, таблетки, скрепки и т. Д.).

Малыш, например, может стянуть скатерть со стола и на него может упасть что-то тяжелое. Одним словом, тщательно осмотрите все помещения, куда может поползти ребенок, и предусмотрите все возможные неприятности.

Это позволит вам спокойно заниматься домашними делами, не нужно будет бесконечно следить за ребенком и твердить на каждом шагу "нельзя!"

### **Упражнения для развития способности ребенка удерживать голову.**

В двигательном развитии ребенка первого года жизни важнейшее значение имеет своевременное формирование способности удерживать голову. Если ребенок к двум-трем месяцам не удерживает голову, то формируется целая цепочка неблагоприятных факторов: нарушается развитие зрительного восприятия и вестибулярного аппарата, не вырабатывается способность к распределению тонуса мышц, обеспечивающих акт сидения.

В итоге искажается вся схема двигательного развития, которое теснейшим образом связано с интеллектуальным развитием.

Поэтому предлагаются упражнения, специально направленные на развитие этой способности ребенка.

1. Ребенок в положении лежа на животе.

Положите руку на подбородок ребенка, а другой рукой прикасайтесь к стопам ног. В ответ ребенок начинает отталкиваться ногами и продвигаться вперед.

2. Ребенок в положении лежа на животе.

Одну руку положите ему под подбородок, а другую - под живот и слегка подтягивайте ребенка вперед. Ребенок будет производить ползающие движения.

3. Поместите ребенка в вертикальное положение. Удерживайте его за бедра на весу в положении сидя, балансируя, чтобы не нарушить равновесия. Ребенок будет стараться удерживать в вертикальном положении голову и туловище.

4. Положение ребенка лежа на спине. Возьмите ребенка за кисти рук и слегка потяните на себя. Он будет стараться подтянуться вперед за руками.

5. Обхватите руками живот ребенка и удерживайте его на весу лицом вниз. Ребенок будет поднимать голову.

6. Вы так же удерживаете ребенка на весу, но в наклонно-боковом

положении, обхватывая то правый, то левый бок. Он будет поднимать голову и выпрямлять ноги.

7. Поставьте ребенка на опору в вертикальное положение. В ответ он будет выпрямлять ноги, туловище, поднимать голову. Если же вы потяните слегка вперед, то он сделает шаговое движение.

Каждое из этих упражнений повторяйте в течение 3-4 минуты терпеливо ждите ответной реакции, не пытайтесь заменить ее пассивным движением.

### **Упражнения для развития сенсомоторной сферы ребенка первого года жизни.**

Развитие сенсомоторной сферы на первом году жизни ребенка есть основное условие развития восприятия окружающего мира.

Основная задача сенсомоторного развития - помочь ребенку повысить двигательную активность, накопить представления о цвете, форме, величине предметов и т. Д.

Заниматься с ребенком можно только тогда, когда он находится в спокойном состоянии, когда он сыт и его ничто не беспокоит.

### **Упражнение на зрительное и слуховое восприятие (для ребенка старше 7-10 дней).**

Яркую игрушку (шарик, погремушку, кольцо) поместите на вытянутой руке в поле зрения ребенка на расстоянии 60-70 см над его лицом и подождите, когда взгляд малыша задержится на игрушке. После этого начинайте покачивать ею то вправо, то влево с амплитудой, равной 5-7 см, и частотой колебаний примерно два раза в секунду.

В дальнейшем перемещайте игрушку в разных направлениях (вправо, влево, вверх, вниз), приближая к малышу на расстояние 20-30 см и удаляя на расстояние вытянутой руки примерно на 1,5 м от ребенка.

Занятие продолжается 1-2 минуты, повторяясь два раза подряд, проводится один-два раза в день.

(Так же проводится занятие с игрушкой, издающей негромкий, мягкий звук.)

### **Упражнение для развития слуховой активности (для ребенка от 25 дней и старше).**

Для этого упражнения необходим небольшой колокольчик высотой 5-7 см.

Ребенок лежит на спине. Вы держите колокольчик на вытянутой руке (ребенок не должен вас видеть) и негромко позваниваете. Делаете 2-3 колебательных движения и даете звуку затихнуть. Ребенок прислушивается к

звуку. Позвоните в колокольчик еще раз. Прежде чем звонить, дайте звуку угаснуть. Держите колокольчик над грудью ребенка на расстоянии 60-70 см.

Затем привяжите колокольчик к леске и перемещайте его вправо, заглушив звук. Переместив колокольчик на расстояние 80-100 см от центра, слегка позванивайте им, вызывая у ребенка поисковые движения глаз, поворот головы в разные стороны  
Таким же образом перемещаете колокольчик влево.

Занятия проводятся 2-3 раза в день в течение трех-четырех дней. Затем лучше сделать перерыв на неделю, и в дальнейшем можно проводить занятие на протяжении второго и третьего месяцев жизни 1-2 раза в неделю.

### **Упражнения для развития слуховой и двигательной активности ребенка (для ребенка старше одного месяца).**

Подвешиваете на расстоянии 60-70 см погремушку-гирлянду. К ней прикрепляете с помощью лент еще одну погремушку-гирлянду на расстоянии 7-10 см от лежащего на спине ребенка.

Привлекаете внимание ребенка к игрушкам, слегка покачивая их. Поймав взглядом погремушки, ребенок широко раскрывает глаза, затихает на несколько секунд, а затем радостно вскидывает руки вверх, случайно задевая низко подвешенную погремушку.

Верхняя погремушка начинает покачиваться, и малыш снова замирает, рассматривая ее. Затем наступает новый всплеск двигательной активности, и малыш снова наталкивается руками на нижнюю погремушку, приводя в движение верхнюю.

Такой игрой ребенок может заниматься 5 минут. Через 2-3 дня поменяйте погремушки местами.

Занимайтесь этим упражнением в течение одной-двух недель.

### **Упражнения для развития зрительного сосредоточения (для ребенка от одного месяца и старше).**

Как можно чаще ласково разговаривайте с ребенком, всячески стараясь привлечь его внимание к себе, вызвать ответную улыбку.

Папа держит ребенка на руках в вертикальном положении, чтобы малыш смотрел за плечо. Мама, ласково разговаривая с ребенком, приближает свое лицо к нему, стараясь попасть в поле его зрения. (Расстояние, с которого ребенок может увидеть лицо взрослого, 80-100 см, при более близком расстоянии малышу трудно охватить взглядом лицо.)

Ребенок радостно рассматривает лицо взрослого, улыбается ему, агукает.



Такое занятие можно проводить 2-3 раза в день.

### **Упражнения для развития сенсомоторной и речевой сфер ребенка.**

В 2-3 месяца стимулируйте ребенка фиксировать взгляд на движущихся и неподвижных предметах, побуждайте его к более длительному сосредоточению на предмете.

Возьмите в руку яркий шарик, когда ребенок поймает его взглядом, перемещайте шарик слева-направо, вверх-вниз. При этом спрашивайте малыша: "Где же шарик? Посмотри, вот он где!"

В этот период широко используйте игрушки, издающие различные звуки. Перемещением звучащих игрушек привлекайте внимание своего малыша. "Звените" игрушкой слева, справа, сверху и снизу. Спрашивайте: "Где звенит? Динь-динь! А сейчас где?"

### **Тесты и развивающие упражнения.**

Дайте возможность ребенку совершать как можно больше ощупывающих движений руками. Одновременно ребенок должен видеть предмет, который он ощупывает. Для этого вложите в руку ребенка предмет и привлечите его зрительное внимание к этому предмету. Форма, величина, фактура таких предметов должна быть разнообразной, но удобной для захватывания.

- Произносите звуки, которые слышали ранее от малыша: "абу", "агу", "бу-бу", "а-а-а", "о-о", "га-га" и т. П.

- Поощряйте любое желание ребенка двигаться. Положите сбоку от ребенка яркую, красивую игрушку, чтобы она привлекла его внимание, и помогайте тянущемуся к ней ребенку осторожно перевернуться со спины на живот.

- Для обучения ползанию положите игрушку на таком расстоянии от ребенка, чтобы он не мог ее схватить. Помогите малышу приблизиться к ней, подставив ладонь к ступням ног, чтобы он смог упереться и оттолкнуться.

- Играйте с ребенком в прятки. Накиньте платок себе на голову. Спросите: "Анюточка, а где мама? Куда мама спряталась? Найди маму". Помогите ребенку, если у него не получится, откройтесь сами и похвалите обязательно. А теперь набросьте платок на ребенка, как будто он спрятался сам. "А где Анюточка? Нету Анютки. Куда же она убежала? - Снимите платок: - А-а-а, вот где Анютка!" Продолжайте играть с ребенком, пока ему это будет интересно, придумывая разные варианты этой игры.

- Посадите ребенка к себе на колени и, листая книжку с красочными

изображениями животных, показывайте и спрашивайте ребенка: "Вот это киска - мяу, мяу. Покажи, где киса? Это собачка - ав-ав. Покажи, где собачка?" и т. Д.

Предлагайте ребенку разные книжки, рассматривайте вместе картинки, разговаривайте с ним.

- Со второго полугодия, давая ребенку различные игрушки, одновременно называйте их ("Ляля", "би-би", "Миша").

- Старайтесь как можно чаще стимулировать игровую деятельность ребенка (постукивание предметом о предмет, выкладывание кубиков из коробки, бросание предметов, снятие колец с пирамидки, перекладывание из одной руки в другую и т. Д.).

- Формируйте начальное ситуационное понимание обращенной к ребенку речи и подчинение отдельным словесным инструкциям: "поцелуй маму", "дай ручку", "скажи "до свидания"", "покажи, какой ты большой".

Как, например, развить выполнение инструкции "дай ручку"? Протягиваете руку к ребенку и просите: "дай ручку", одновременно берете руку ребенка и вкладываете ее в свою, ласково поглаживая ее, потряхиваете. Затем освобождаете руку ребенка, вновь протягиваете свою и просите: "дай ручку", слегка направляя движение руки ребенка. И так несколько раз подряд, пока ребенок сам на данную инструкцию не будет протягивать руку.

- Если вы видите, что малыш уже делает попытки встать на ноги, придерживаясь за кроватку, подержите яркую игрушку на таком расстоянии, чтобы он смог ее схватить только тогда, когда встанет.

- Ваш ребенок уже свободно стоит, держась руками за опору. Стимулируйте его к ходьбе. Для этого маните его жестами, игрушками или предметами, которые его особенно привлекают.

- Дайте ребенку разноцветные кубики (не более 6 штук). Покажите, как можно один кубик поставить на другой и построить башню. Помогайте ребенку, управляйте его руками и постепенно усложняйте игры, например, вы говорите: "Сначала дай мне красный кубик, нет, это желтый, а красный вот этот. Теперь зеленый. Где зеленый?" и т. Д. Поиграйте с кубиками разной величины: "Поддай мне большой кубик, теперь маленький, теперь опять большой" и т. Д.

- В процессе купания ребенка поиграйте с ним, например, в такую игру: "Давай, Юлечка, помоем кукле личико. Где у нее глазки? Где у нее носик? Покажи. Теперь давай помоем ей ручки. Где ручки у куклы? Покажи", и т. Д. В дальнейшем продолжайте играть с ребенком в подобные игры, используя

картинки в книжках, игрушки и т. П.

- Играйте с ребенком в "Теремок".

Для этого нужно сделать домик из картона и 3-4 игрушки: петушка, зайчика, собачку, кошку.

"Смотри, Владик, кто, кто в теремочке живет? Кто, кто в невысоком живет? Ну-ка, выходите, кто там живет. Ку-ка-ре-ку! Кто это, Владик? Петушок - золотой гребешок. Вот, погладь его. Ну, иди обратно в домик, петушок. Кто, кто еще в теремочке живет? Кто это такой серенький? Это зайчик. Ускакал зайчик опять в свой домик. Кто же еще там живет? Ав-ав. Я собачка. Ав-ав. Какая хорошая собачка. Смотри, убежала, спряталась. А вот посмотри, кто же там мяукает? Мяу-мяу. Кто это? Это киса. Скажи: ки-са, ки-са. Погладь кису. Убежала киса. Все спрятались в домик. Давай позовем всех. Помани их ручками. Вот все прибежали к Владиду. Петушок, зайчик, собачка, киса".

Когда ребенок запомнит названия всех животных, замените их на другие.

### **Упражнения для развития психомоторики.**

- Для ребенка от 1,5 месяца хорошим упражнением для развития психомоторики является массаж. Массаж нужно делать обязательно теплыми руками, смазанными детским кремом. Легкими движениями поглаживания вы массируете ребенку руки от кисти к плечу, затем туловище, грудь от середины к бокам, живот, спинку от шеи к ягодицам. Далее, пальцами слегка пощипываете ягодицы, поглаживая ноги, начиная от стопы. Растираете стопы ребенка от пальцев к пятке и обратно.

Хорошо делать такой массаж ежедневно, перед купанием малыша. Продолжительность упражнений 5-6 минут.

- С четырех месяцев делайте с ребенком гимнастику:

1. Попеременное сгибание рук к плечам. Ребенок лежит на спине. Повторите 8-10 раз.



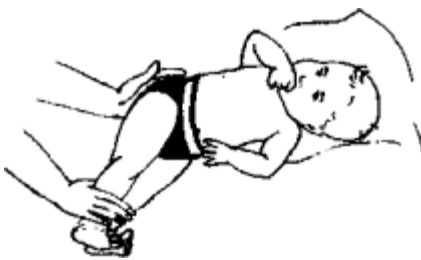
2. Поднимание прямых ног в положении лежа на спине. Повторите 4-5 раз.



3. Попеременное сгибание ног (имитация движений велосипедиста). Повторите 6-8 раз.



4. Опускание прямых ног в сторону. Положение ребенка лежа на спине. Поднимите прямые ноги вверх и опустите их в сторону; опять поднимите и опустите в исходное положение. Затем то же - в другую сторону. Повторите 3-4 раза.

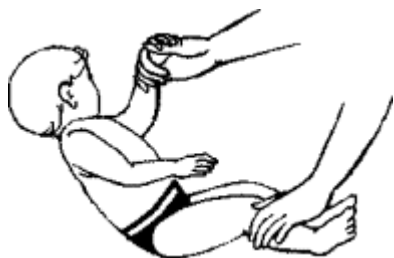


- С шести месяцев гимнастические упражнения дополняются следующими:

5. Круговые движения ногами. Исходное положение - лежа на спине. Захватив голени ребенка, согните его ноги, прижмите бедра к животу. Разведите согнутые ноги в стороны, выпрямите их и сведите в исходное положение. Повторите 3-4 раза.



6. Переход в положение сидя (с поддержкой). Исходное положение - ребенок лежит на спине. Придерживая левой рукой ноги ребенка, правой слегка поддерживайте его за руку, побуждая сесть, затем осторожно положите ребенка обратно. Повторите 2-3 раза, поддерживая то за одно, то за другое плечо.



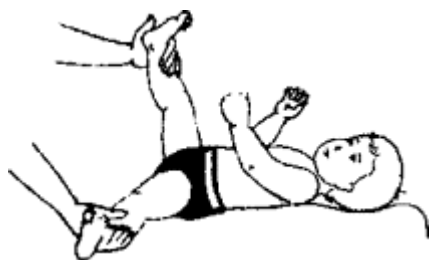
- Начиная с восьми месяцев введите упражнения более сложного характера:

7. Ребенок сидит. Возьмите его за кисти, отведите его руки в стороны, опустите вниз, поднимите вперед. Повторите 6-8 раз.

8. Одновременное поднятие рук вверх. Из положения сидя поднимайте руки ребенка вверх. Повторите 6-8 раз.



9. Отведение ног в стороны. Исходное положение - лежа на спине. Разведите ноги ребенка в стороны, слегка приподнимая со стола, и сведите вместе. Повторите 8-10 раз.



10. Ребенок лежит на спине. Одной рукой возьмите ребенка за голень, а

другой рукой - за стопу. Сгибайте и разгибайте стопу, вращайте ее по кругу. Повторите по 3-4 раза на каждой ноге с круговыми движениями в обе стороны.



### **Народные игры и потешки для развития психоэмоциональной сферы ребенка первого года жизни.**

Под влиянием различных игр и потешек младенец учится получать бессознательное удовольствие от особой ритмичной интонации, отличающей потешку от обычной речи.

Пока ребенку нет полутора лет, содержание не имеет никакого значения. Важно само действие. Такие маленькие дети больше ценят различные звуки, фразы и ритмические конструкции. Эти незатейливые детские потешки вобрали в себя многовековую народную мудрость, ведь они оказывают комплексное развивающее влияние на психоэмоциональную, речевую, интеллектуальную сферу маленького ребенка.

- "Идет коза рогатая". Наклоняетесь над ребенком, улыбаетесь, ловите его взгляд и приговариваете:

*Идет коза рогатая,  
Идет коза бодатая,  
Ножками топ-топ,  
Глазками хлоп-хлоп:  
"Кто каши не ест,  
Молока не пьет,  
Того забодаю, забодаю,  
забодаю".*

"Пободайте" ребенка пальцами, потормошите его. Играйте почаще в такую игру и вы увидите, что сначала ваш ребенок будет улыбаться, прислушиваясь к вашему голосу, затем будет издавать радостные звуки и оживленно двигать руками и ногами. Такая ответная реакция свидетельствует о развитии положительных эмоций, зрительного и слухового восприятий.

- "Ладушки-ладушки". Возьмите ребенка на руки и, хлопая его ладошками,

приговаривайте:

*Ладушки-ладушки!  
Где были? - У бабушки.  
Что ели? - Кашку.  
Что пили? - Бражку.  
Кашку поели, Бражку попили -  
Шу-у-у... Полетели!  
На головку сели.*

При последних словах поднимите ручки ребенка к голове. Играйте в эту игру при каждом удобном случае. Сначала вы все движения делаете за ребенка, а затем он сам сможет хлопать в ладоши и поднимать ручки к голове. Развиваются внимание, память, понятийное мышление, эмоции.

- Второй вариант игры "Ладушки". Возьмите ладошки малыша и хлопайте ими в такт:

*Чики-чики-чиалочки,  
Сидит зайчик на палочке,  
Белка на тележке  
Щелкает орешки.  
Иди, зайчик, не проси,  
Сам орешков натруси.  
Ладушки, ладушки,  
Испекли оладушки.  
На окно поставили,  
Остывать оставили.  
Остынут - поедим  
И воробушкам дадим,  
Воробушки сели,  
Все оладьи съели.  
Къш-къш - полетели!  
На головку сели!*

- "Сорока-белобока". Ребенок сидит у вас на коленях, вы перебираете его пальчики, приговариваете:

*Сорока-белобока  
(водите его пальчиком по тыльной стороне ладошки)  
Кашку варила,  
Деток кормила: (загибаете пальчики)  
Этому дала, этому дала,  
Этому дала, этому дала.  
А этому не дала:*

*Ты дров не рубил  
Воды не носил,  
Каши не варил.  
Зачем дров не рубил?  
Воды не носил?  
Знай наперед:  
Здесь водичка -  
холоденька, (поглаживаете запястье малыша)  
Здесь - тепленька, (поглаживаете сгиб локтя)  
Здесь - горяченька, (поглаживаете плечо)  
А здесь кипяток, кипяток! (щекочете и тормошите ребенка)*

Эта мудрая игра хорошо развивает тонкую моторику пальцев рук, является отличным стимулом для речевого развития, дает малышу радостный телесный контакт с мамой. (Делайте это упражнение обязательно на правой и левой руке.) Недаром младенческие потешки, похожие на русскую "Сороку-бел о-боку", встречаются у многих других народов.

- "Пальчики в лесу". Поочередно загибаете пальчики ребенка, приговаривая:

*Раз, два, три, четыре, пять,  
Вышли пальчики гулять:  
Этот пальчик гриб нашел,  
Этот пальчик чистить стал,  
Этот резал, этот ел,  
Ну а этот лишь глядел!*

Повторяйте то же и на другой руке. Пощекочите ладошку малыша, одновременно делайте легкий массаж пальчиков.

- "Этот пальчик - я". Так же поочередно загибайтесь пальчики, начиная то с большого, то с мизинчика, то на правой, то на левой руке. Сопровождайте эти действия такими стишками:

*Этот пальчик - дедушка,  
Этот пальчик - бабушка,  
Этот пальчик - папочка,  
Этот пальчик - мамочка,  
Этот пальчик - я.  
Этот пальчик хочет спать.  
Этот пальчик - прыг в кровать!  
Этот пальчик прикорнул.  
Этот пальчик уж заснул.  
Встали пальчики. Ура!  
Кушать всем идти пора.*



Если при выполнении этого упражнения непроизвольно загибаются и другие пальчики, помогайте ребенку удерживать их. Выполняйте эту игру до тех пор, пока не добьетесь четкого выполнения ребенком пальчиковых действий. И, конечно, при условии сохранения интереса к этой игре. Это хорошая тренировка для пальцев рук.

- "Колыбельная". Укачивая ребенка, напевайте:

*Баю-баю-баюшки,  
В огороде петушок,  
Петя громко поет,  
Кате спать не дает.  
А ты, Катенька, усни.  
Крепкий сон к тебе приходи.*

*Тебе спать - не гулять,  
Только глазки закрывать.  
Люли-люли-люленьки,  
Летят сизы гуленьки.  
Летят гули вон, вон,  
Несут Маше сон, сон.  
Стали гули ворковать,  
Стала Маша засыпать.*

*Бай, бай, бай, бай,  
Ты, собачка, не лай,  
И в гудочек не гуди -  
Нашу Натусю не буди.  
Ходит сон по горе,  
Носит дрему в рукаве,  
Всем детишкам продает,  
Нашей Ане так дает.*

*Бай, бай, бай, бай,  
Настю, бука, не пугай!  
Мы дадим тебе чайку,  
Два кусочка сахарку,  
Еще пышки да пирог.  
Уйди, бука, за порог,  
Куда хочешь уходи,  
Только Настю не буди.*

*Баю-баю-баюшок,  
Кладу Настю на пушок -*

*На пуховую кровать,  
Будет Настя крепко спать.  
Ходит сон по хате  
В сереньком халате,  
А слониха под окном -  
В сарафане голубом.  
Ходят вместе они,  
А ты, доченька, усни.*

*Гойда, гойда, люленьки,  
Прилетели гуленьки,  
Стали гули говорить,  
Чем Владюшку накормить.  
Один скажет - кашкою,  
Другой - простоквашкою,  
Третий скажет - молочком  
И румяным пирожком.*

- Когда малыш плачет, успокаивайте его, приговаривая:

*У лисы болит,  
У медведя болит,  
У волка болит,  
У Николи не болит!  
От моей Оли  
Уходите, боли,  
На чистое поле,  
На синее море,  
На темный лес,  
На калину, на малину,  
На горькую мать-осину.  
Не плачь, не плачь, детка,  
Прискачет к тебе белка,  
Принесет орешки -  
Для Юлиной потешки.*

- Если вы купаете ребенка, напевайте:

*С гуся вода,  
С лебедя вода,  
А с моего дитятки  
Вся худоба -  
На пустой лес,  
На большую воду,  
Под гнилую колоду!*

*Ах ты, моя девочка,  
Золотая белочка,  
Сладкая конфеточка,  
Сиреневая веточка.*

*Ох ты, мой сыночек,  
Пшеничный колосочек,  
Лазоревый цветочек,  
Сиреневый кусточек.*

- Ваш малыш делает первые шаги, придерживая его, напевайте:

*Дыбочек-дыбок,  
Скоро Димочке годок,  
Вырастай с дубок,  
Достанешь потолок,  
Расти и повыше -  
Достанешь до крыши,  
Вот такой расти,  
Чтобы видеть все могли!*

*А лады, лады, лады,  
Не посажены сады.  
А мой сыночка пойдет,  
Он посадит и польет,  
Топ, топ, топ...*