

СОФЬЯ ЛУКИНА ©

РАЗВИТИЕ  
РЕБЁНКА  
ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ

Система  
«Бери  
и делай!»



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.922.7      *Все права защищены. Никакая часть данной книги*  
ББК 88.41      *не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме*  
Л84      *без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Лукина, Софья.**

Л84      Развитие ребенка: от 1 до 3 лет. Система «Бери и делай!» / Софья Лукина. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 320 с. — (Нейро-развитие и воспитание).

ISBN 978-5-17-172098-8

Возраст от года до трех лет — ключевой этап жизни ребенка. Именно в это время раскрываются врожденные способности, формируются важные навыки, которые в дальнейшем помогут ребенку быть успешным и чувствовать себя счастливым. Родители часто задаются вопросами: не рано ли начинать развивать малыша, или, наоборот, уже поздно? Заниматься с ребенком самим или искать помощи профессионалов? Опирается на «классику» или прислушаться к экспертам из интернета? Как помочь ребенку не только приобрести все необходимые навыки, но и раскрыть его потенциал?

Педагог и многодетная мама Софья Лукина создала простую систему развития детей, которая может сделать каждый день вашего общения с малышом увлекательным и интересным.

Вы узнаете все о базовом развитии ребенка и получите пошаговый алгоритм действий: варианты упражнений, домашние задания к урокам и интересные комментарии по каждой теме.

Вы заметно сблизитесь с ребенком в процессе совместной деятельности, начнете лучше понимать и чувствовать друг друга. Пошаговая программа развития малыша поможет вам раскрыть способности ребенка и сделать его более любознательным.

**УДК 159.922.7**  
**ББК 88.41**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-172098-8

© Лукина С., 2024  
© Фото на обложке: Ивлев А., 2025  
© ООО «Издательство АСТ», 2025

# Содержание

<b>Введение. Давайте познакомимся</b> .....	10
12 причин заниматься развитием своего малыша .....	12
Как работать с книгой .....	14
Результаты, которых вы добьетесь после прочтения .....	17
<b>Урок № 1. Нормы интеллектуального развития детей</b> .....	19
Домашнее задание .....	28
Отзывы мамочек .....	30
<b>Урок № 2. Наведем порядок в детской</b> .....	35
Домашнее задание .....	43
Комментарии мамочек .....	45
<b>Урок № 3. Новые игры со старыми игрушками</b> ....	48
10 игр с куклой .....	50
15 игр с машинками .....	56
10 игр с пирамидкой .....	59
9 игр с матрешками .....	61
8 игр с мячиками .....	64
Домашнее задание .....	66
Комментарии мамочек .....	66

<b>Урок № 4. Развивающий потенциал стен</b> .....	69
Развивающие плакаты и игры с ними .....	69
7 игр с плакатом .....	72
Тематическая стена .....	73
Домашняя выставка творческих работ .....	73
Домашнее задание .....	74
Комментарии мамочек .....	74
<b>Урок № 5. Игры с предметами и материалами</b> .....	77
Игра «Занимательная коробка» .....	78
Игра «Волшебный мешочек» .....	80
Игры с сенсорными коробками .....	80
Игры с настоящими предметами .....	85
Домашнее задание .....	86
Комментарии мамочек .....	86
<b>Урок № 6. Игры на кухне</b> .....	91
Изучаем свойства продуктов .....	91
Изучаем назначение кухонной утвари .....	95
Развиваем бытовые навыки, знакомимся с основами этикета .....	96
Готовим вместе с мамой .....	96
Развиваем мелкую моторику .....	97
Занимаемся творчеством на кухне .....	98
Эксперименты на кухне .....	101
Занимаемся конструированием на кухне .....	103
Развиваем внимание, логику, мышление .....	103
Музыка на кухне .....	106
Домашнее задание .....	107
Комментарии мамочек .....	107

<b>Комментарий к урокам 7–10.</b>	
<b>Творческие занятия с малышами дома</b> . . . . .	112
Особенности организации творческих занятий дома . . . . .	113
<b>Урок № 7. Лепка</b> . . . . .	120
Учимся лепить: 7 основных приемов лепки . . . . .	121
Домашнее задание . . . . .	124
Комментарии мамочек . . . . .	124
<b>Урок № 8. Аппликация</b> . . . . .	128
10 приемов аппликации . . . . .	128
Домашнее задание . . . . .	132
Комментарии мамочек . . . . .	132
<b>Урок № 9. Рисование</b> . . . . .	136
Как приобщить детей к живописи . . . . .	136
Приемы и техники рисования с малышами . . . . .	138
Домашнее задание . . . . .	148
Комментарии мамочек . . . . .	149
<b>Урок № 10. Музыкальные занятия дома</b> . . . . .	152
Пение . . . . .	153
Слушаем классическую музыку . . . . .	153
Игры с простейшими музыкальными инструментами . . . . .	155
Домашнее задание . . . . .	160
Комментарии мамочек . . . . .	161
<b>Урок № 11. Тематические прогулки</b> . . . . .	163
«Птички» . . . . .	164

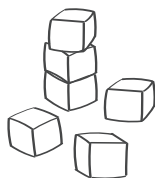
---

«Игры с палками» .....	166
«Деревья» .....	167
«Автомобиль» .....	168
«Одуванчики» .....	170
«Цветы» .....	171
«Камни» .....	172
«Наблюдение за работой дворника» .....	174
Домашнее задание .....	175
Комментарии мамочек .....	175
<b>Урок № 12. Читаем и играем</b> .....	<b>180</b>
Что почитать малышу .....	180
Как выбрать книгу .....	184
Как читать книги малышу .....	185
Играйте по сюжетам книг .....	186
Домашнее задание .....	189
Комментарии мамочек .....	189
<b>Урок № 13. Конструирование</b> .....	<b>196</b>
Конструирование из строительного материала ....	197
Логико-математические игры	
для конструирования .....	202
Домашнее задание .....	206
Комментарии мамочек .....	206
<b>Урок № 14. Игры с тематическими карточками</b> ....	<b>213</b>
Домашнее задание .....	216
Комментарии мамочек .....	216
<b>Урок № 15. Развиваем речь</b> .....	<b>221</b>
Пестушки и потешки .....	222

Стихи с договариванием .....	226
Логоритмика .....	226
Пальчиковые игры .....	229
Мультфильмы и игровые приложения .....	232
Постоянный разговор с ребенком .....	234
Игровое занятие с персонажем .....	236
Пособия для развития речи .....	241
Домашнее задание .....	243
Комментарии мамочек .....	243
<b>Урок № 16. Развиваем память, внимание, мышление .....</b>	<b>251</b>
Домашнее задание .....	256
Комментарии мамочек .....	257
<b>Урок № 17. Физкультура дома .....</b>	<b>263</b>
5 упражнений для совершенствования навыков ходьбы .....	264
6 упражнений для совершенствования навыков лазания .....	265
8 упражнений для рук и плечевого пояса .....	267
4 упражнения для ног .....	268
9 упражнений для туловища .....	269
11 игр с мячом .....	270
Домашнее задание .....	272
Комментарии мамочек .....	272
<b>Урок № 18. Тематическое занятие .....</b>	<b>275</b>
Рекомендации для проведения тематического занятия дома .....	276
План тематического занятия «Лягушка» .....	277

---

Домашнее задание .....	282
Комментарии мамочек .....	282
<b>Урок № 19. Как организовать регулярные занятия с малышами дома .....</b>	<b>288</b>
«Базовая» стратегия организации регулярных занятий с малышом дома .....	289
«Продвинутая» стратегия организации регулярных занятий с малышом дома .....	290
Домашнее задание .....	293
Комментарии мамочек .....	294
<b>Урок № 20. Подводим итоги работы .....</b>	<b>299</b>
Домашнее задание .....	300
Комментарии мамочек .....	301



Посвящаю эту книгу  
моей старшей доченьке Алисе.  
Ты многому меня научила  
и на многое вдохновила.  
Спасибо, что выбрала меня.  
Я очень тебя люблю.

# Введение

## Давайте познакомимся

Друзья, давайте знакомиться. Меня зовут **Софья Лукина**, я мама, педагог, автор книг и курсов для родителей по развитию детей с рождения до школы.

У меня две замечательные дочери: Алиса (2012 г. р.) и Вероника (2020 г. р.).

После окончания университета я семь лет работала в авиационном техникуме преподавателем программирования и старшим методистом.

А с 2012 года, когда стала мамой, я так увлеклась темой развития детей раннего и дошкольного возраста, что до сих пор активно работаю в этом направлении.

---

**В**се началось с того, что в процессе воспитания Алисы у меня (как, наверное, и у всех мамочек) возникало множество вопросов, от которых было как-то неспокойно на душе:

- ▶ Что малыш должен знать и уметь в месяц, в полгода, в год, а в два?
- ▶ Как развивать ребенка? Как не допустить задержки развития? Как не перегрузить малыша информацией?

- ▶ Как развивать речь? Что читать, во что играть, чем вообще надо заниматься?
- 

Меня все время терзали сомнения: «А все ли необходимое я даю своему ребенку? Все ли я делаю правильно?»

Так как педагогика — это моя профессиональная страсть, мое хобби, то в поисках ответов на эти вопросы я с головой окунулась в изучение методик развития детей раннего возраста: читала труды педагогов-классиков, а также работы современных авторов, изучала особенности всемирно известных методик развития, функционал развивающих пособий и игрушек, училась на профессиональных курсах.

Полученные знания я применяла, занимаясь с Алисой, а также вела блог о ее развитии.

Постепенно мое увлечение переросло в **проект «Умные дети»**, который сейчас включает в себя несколько направлений:

- ❧ онлайн-курсы для родителей по развитию детей;
- ❧ группа «Умные дети» ВКонтакте [vk.com/umnyedeti\\_rf](https://vk.com/umnyedeti_rf) с полезной информацией для родителей;
- ❧ мой личный блог [vk.com/sofya\\_lukina](https://vk.com/sofya_lukina).

За годы работы над этим проектом я структурировала огромный объем информации по развитию детей раннего и дошкольного возраста, пропустив его через свой личный опыт и опыт нескольких тысяч мамочек, которые учились на моих онлайн-курсах. Я получила множество положительных отзывов, подтверждающих эффективность информации и упражнений, которые предлагаю.

Мне очень хотелось написать эту книгу, чтобы каждая мамочка могла эффективно развивать способности своих детей, увлекая их интересными занятиями и играми.

Это не просто книга для чтения. Это полноценный самоучитель для родителей, в котором информация разложена по полочкам — бери и делай. Маме не нужно быть знатоком или иметь педагогическое образование, нужно просто следовать рекомендациям, наблюдать за своим ребенком и наслаждаться результатами его развития.

---

**Ц**ель моей книги — помочь родителям грамотно организовать развивающее пространство дома, а также интересный и полезный досуг в те моменты, когда они проводят время вместе с ребенком.

---

На своих курсах и в книгах даю только то, что 100% работает в домашних условиях. Без воды, без заумных терминов, без сложной подготовки и дорогущих материалов.

Только то, что реально облегчает процесс воспитания детей и делает его эффективным и радостным.

## 12 причин заниматься развитием своего малыша

1. **Мозг ребенка изначально нацелен на познание.** Для малыша не нужна никакая дополнительная мотивация к обучению, так как познавать мир для него естественно!
2. **Мозг растет и развивается только в том случае, если он используется.** Удовлетворяйте интеллектуальный голод ребенка, давайте ему достаточно новой информа-

ции и интересных заданий, читайте книги по возрасту, слушайте музыку, пойте, танцуйте, делайте поделки, играйте. Задача обучения в раннем возрасте не в том, чтобы ребенок научился читать и считать раньше всех, а в том, чтобы развивать его естественные, заложенные природой способности, а также память, внимание, скорость мышления, любознательность, творческий потенциал.

3. **Знания и умения повышают самооценку ребенка**, позволяют чувствовать себя уверенно.
4. **Знания ведут к добру**. Вспомните, сколько в современном мире неизлечимых болезней и других бед. Возможно, кто-то из наших детей сделает важное открытие и сыграет огромную роль в развитии всего человечества!
5. Способные дети предпочитают не плакать, а заниматься каким-нибудь делом. У них меньше причин капризничать и **больше причин радоваться жизни**.
6. Занимаясь со своим малышом, **вы растете как мама**. Ведь миссия матери — не только накормить и одеть малыша, а еще и воспитать новое поколение людей, которые должны стать лучше, умнее, счастливее нас!
7. Занимаясь с крохой, **вы становитесь ближе и роднее друг другу**. В совместной деятельности, в совместном творчестве и познании мира вы лучше узнаете и понимаете друг друга.
8. Если вы регулярно проводите интересные занятия для своих детей, то **вы застрахованы от «дня сурка»**, с которым так часто встречаются мамочки в отпуске по уходу за ребенком. Занимаясь с малышом, вы наполняете каждый ваш день чем-нибудь новым и интересным, а ваш ребенок пронесет яркие впечатления детства через всю свою жизнь!

9. Регулярно занимаясь с малышом, вы формируете у малыша полезную **привычку постоянно развиваться, развиваете тягу к творчеству и созиданию.**
10. Развивая своего кроху, вы **становитесь счастливее** и делаете счастливыми своих близких.
11. Вы **развиваетесь сами**: узнаете много нового вместе со своими детьми, чему-то учитесь у своих детей, сами возвращаетесь в детство.
12. Если вы занимаетесь развитием своих детей, то **укрепляются ваши отношения с мужем**, так как он видит, сколько вы вкладываете в развитие его наследников, а это достойно гордости и восхищения!

## Как работать с книгой

Перед вами книга-практикум, книга-наставник, книга-учитель. Но, несмотря на то что у вас в руках исчерпывающее руководство по развитию малыша в домашних условиях, результаты не появятся сами собой. Просто чтение этой книги не принесет никакой пользы, важно применять полученные знания на практике.

В книге вы найдете пошаговый алгоритм действий для организации эффективного процесса развития вашего малыша.

Информация представлена в виде обучающего курса для мамочек, в нем 20 уроков. Каждый урок состоит из четырех частей:

♣ **теория** (вы узнаете, зачем и как нужно развивать то или иное направление);

- ❧ **варианты упражнений** (здесь вы найдете примеры упражнений для занятий с вашим малышом);
- ❧ **домашнее задание** (то, что необходимо выполнить с ребенком);
- ❧ **комментарии к уроку** других мамочек, которые уже прошли этот путь (эта информация очень вас поддержит, вдохновит, натолкнет на новые идеи).

---

Я рекомендую проходить по 5 уроков в неделю по будням, а выходные посвящать отдыху, семейному досугу и домашним делам.

Лучше всего читать очередной урок накануне, чтобы успеть обдумать информацию и приготовить необходимые материалы для занятия. На следующий день позанимайтесь с малышом по теме урока.

---

### Важные принципы организации развивающего процесса дома

- ❧ Курс рассчитан на четыре недели. Старайтесь каждый будний день проходить один новый урок из книги. Не стоит концентрироваться на отдельном блоке по несколько дней, стараясь глубоко освоить тему. Лучше проходите книгу несколько раз по кругу, постепенно осваивая предлагаемые упражнения.
- ❧ Не стоит сразу выполнять все предложенные в уроке упражнения (их очень много). Если вы изначально возьмете высокий темп, вам будет трудно его удержать до конца курса. А после срыва еще труднее будет снова начать. К этой книге нужно обращаться снова и снова.