

---

# Содержание

---

Предисловие .....7



## Глава 1

### **Беременность – первый этап развития ребенка**

- ▶ 1.1. Первый триместр беременности ..... 10
- ▶ 1.2. Дневник состояния ..... 24
- ▶ 1.3. Второй триместр ..... 29
- ▶ 1.4. Дневник состояния. Мои ощущения ..... 40
- ▶ 1.5. Третий триместр беременности ..... 44



## Глава 2

### **Изменения в семье после рождения малыша**

- ▶ 2.1. Принятие ребенка ..... 60
- ▶ 2.2. Распространенные мифы о развитии ..... 66
- ▶ 2.3. Климат в семье — залог успешного  
развития ребенка ..... 79

- ▶ 2.4. Режим «жизни» .....87
- ▶ 2.5. Режим сна .....94
- ▶ 2.6. Ритуал сна .....98
- ▶ 2.7. Роль папы в воспитании .....106
- ▶ 2.8. Привязанность .....114
- ▶ 2.9. Как мама отталкивает отца и нарушает  
общение с ребенком .....116
- ▶ 2.10. Как оставить ребенка с папой .....119
- ▶ 2.11. Почему необходимо оставлять малыша  
с другими членами семьи .....123



### Глава 3

## Восприятие — залог развития и появления речи

- ▶ 3.1. Нормы развития: что важно знать .....130
- ▶ 3.2. Как развивается мозг .....145
- ▶ 3.3. Как развивается ЦНС —  
центральная нервная система .....157
- ▶ 3.4. Восприятие и анализаторные системы .....161
- ▶ 3.5. Зрительное восприятие .....175
- ▶ 3.6. Слуховое восприятие .....184
- ▶ 3.7. Тактильное восприятие .....198
- ▶ 3.8. Вкусовое и обонятельное восприятие .....212
- ▶ 3.9. Моторное развитие .....219



## Глава 4

# Основа формирования речи

- ▶ 4.1. Как появляется речь .....238
- ▶ 4.2. Понимание речи .....242
- ▶ 4.3. Как научить откликаться на имя .....250
- ▶ 4.4. Имитация .....253
- ▶ 4.5. Дневник развития .....262
- ▶ 4.6. Влияние гаджетов на речевое развитие .....275
- ▶ 4.7. Создание развивающей среды дома.....283
- ▶ 4.8. Что снижает мотивацию ребенка?.....295
- ▶ 4.9. Обращение к специалистам .....299



## Глава 5

# Развивающие игры

- ▶ 5.1. Игры на развитие тактильного восприятия .....320
- ▶ 5.2. Игры на развитие совместного внимания и зрительного восприятия.....343
- ▶ 5.3. Игры на развитие вестибулярной системы .....349
- ▶ 5.4. Игры на развитие имитации.....355
- ▶ 5.5. Игры на развитие слухового восприятия .....367

▶ 5.6. Игры на развитие речевого дыхания. ....	378
▶ 5.7. Игры на развитие артикуляции . ....	383
▶ 5.8. Потешки и пестушки . ....	389
Заключение . ....	396

## Предисловие

Открывая эту книгу, вы ищете ответы на множество вопросов, и мы будем двигаться шаг за шагом. Нет однозначного ответа на все «Почему?» и «Как помочь?», важно составить четкий план действий, понять себя и ребенка! Мы пройдем этот путь вместе, шаг за шагом, потому что нет универсальных рецептов, подходящих для всех. Каждый ребенок уникален. Книга создана на основе моего многолетнего опыта работы с детьми, который научил меня не только диагностировать проблемы, но и эффективно их корректировать.

Это не просто очередная книга «прочитал и забыл», а практическое пособие, насыщенное упражнениями и примерами из реальной жизни, помогающее перейти от теории к практике.

Мы начнем с самого начала — с удивительного момента зарождения жизни, с того, как развивается ваш малыш внутриутробно, как он познает мир еще до рождения, какие чувства испытывает.

Особое внимание уделим периоду от 0 до 3 лет, потому что именно в этот период закладываются основы его личности, формируются важнейшие навыки восприятия себя, своей семьи и окружающего мира. Формируется привязанность к семье.

Рассмотрим основные этапы раннего возраста, предложу вам практические задания и упражнения не только для ребенка, но и для вас, потому что именно ваше состояние так важно для малыша, особенно в раннем возрасте.

Я поделюсь с вами не только теоретическими знаниями, но и практическими навыками, которые помогут вам не просто наблюдать за развитием вашего малыша, а активно участвовать в этом процессе, направляя и поддерживая его на пути гармоничного развития.

## 1.2. Дневник состояния



Беременность — это волшебное время ожидания, наполненное радостью и предвкушением. Однако это также период значительных физиологических и психологических изменений. Гормональные колебания, новые ощущения в теле, беспокойство о здоровье будущего малыша — все это может стать источником стресса. Важно помнить, что ваше эмоциональное состояние напрямую влияет на развитие ребенка. Поэтому забота о своем психологиче-

ском благополучии — это первостепенная задача будущей мамы. Дневник состояния — ваш верный помощник на этом пути и ключ к спокойствию и гармонии.

## Ваш личный дневник: инструмент самопознания

---

Заведите тетрадь или блокнот, который всегда будет под рукой. Это ваш личный дневник управления стрессом, пространство для самоанализа и поиска внутренних ресурсов. На одной странице записывайте ситуации, вызывающие напряжение. Не бойтесь быть предельно честной с собой, фиксируйте все, что вас беспокоит, даже незначительные на первый взгляд детали.

Можно вашу ситуацию расписать по трем основным пунктам и проанализировать:

*Стресс:* задержалась на работе, пришла домой уставшая, а еще нужно приготовить ужин. Чувствую раздражение и апатию.

*Что я хочу:* принять теплую ванну, выпить чашку травяного чая и просто отдохнуть.

*В будущем:* планировать свой день более реалистично, учитывая необходимость отдыха. Можно заранее подготовить полуфабрикаты для ужина или договориться с мужем о совместном приготовлении еды.

Еще один пример:

*Стресс:* неприятный разговор с подругой, которая критиковала мой выбор имени для ребенка. Чувствую обиду и грусть.

*Что я хочу:* поговорить с мужем, получить его поддержку и понимание.

*В будущем:* мягко, но твердо обозначить свои границы в разговоре с подругой. Важно помнить, что выбор имени — это ваше личное решение.

Напротив каждой стрессовой ситуации записывайте конкретные стратегии для предотвращения или снижения стресса в буду-

## 3.1. Нормы развития:

### ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Давайте взглянем на вашего малыша и определим его сильные стороны. Каждый ребенок уникален, и темпы развития могут различаться. Однако существуют общие ориентиры, которые помогут вам оценить, как движется ваш ребенок по всем основным вехам развития.

**Развитие ребенка — это непрерывный процесс, который можно условно разделить на несколько ключевых этапов:**

▶ **1. Новорожденность (0–1 месяц)**

Период адаптации к внеутробной жизни. Основные задачи — развитие сенсорного восприятия (зрение, слух, обоняние, осязание, вкус) и установление первичного эмоционального контакта с родителями.

▶ **2. Младенчество (1–12 месяцев)**

Стремительное развитие моторики (от лежания на животе до первых шагов), начало развития речи (гуление, лепет, первые слова) и социального взаимодействия (улыбка, реакция на близких). В этот период проявляются индивидуальные особенности темперамента и предпочтения.

▶ **3. Раннее детство (1–3 года)**

Расцвет самостоятельности. Ребенок активно исследует окружающий мир, совершенствует крупную и мелкую моторику, развивает речевые навыки (от простых слов к фразам и предложениям) и учится взаимодействовать с другими детьми.

#### ▶ 4. Дошкольный возраст (3–7 лет)

Бурное развитие воображения, творческих способностей и социальных навыков. Игра становится ведущей деятельностью, через которую ребенок познает мир, учится общаться, решать конфликты и выражать свои эмоции. В этот период важно предоставлять ребенку возможности для разнообразных игр и развивающих занятий.

В обществе принято оценивать развитие ребенка, фокусируясь на моторных и речевых навыках. Мы с гордостью рассказываем, когда малыш сделал первые шаги или сказал первое слово. Однако эти достижения — лишь верхушка айсберга. Они зависят от слаженной работы множества функций: ощущения своего тела, понимания положения в пространстве, восприятия звуков и зрительных образов и, конечно, развития головного мозга. Все эти процессы тесно взаимосвязаны и влияют друг на друга. Поэтому так важно оценивать развитие ребенка комплексно, не ограничиваясь лишь очевидными вехами.

Ранний возраст — это фундаментальный период для развития речи. Как логопед-нейропсихолог я знаю, насколько важно внимательно следить за речевыми, моторными и сенсорными достижениями малыша, своевременно реагировать на любые отклонения. Ведь речь — не просто набор слов, это основа коммуникации, мышления и обучения. В этой главе мы подробно разберем этапы речевого развития, признаки возможных нарушений и практические советы, которые помогут вам стимулировать речь вашего ребенка. Дадим рекомендации, к каким специалистам необходимо обратиться, чтобы не упустить время.

**Время — самый ценный и невозполнимый ресурс в развитии вашего ребенка. Задержка в коррекции проблем может привести к необратимым последствиям. Не ждите, пока ситуация ухудшится. Действуйте быстро и решительно. Ранняя помощь — залог успешного развития. Обращайтесь к специалистам при первых же признаках задержки развития.**

**Нормы появления звуков и речи: от гуления до первых слов**

Возраст	Особенности речи
3 недели — 1 месяц	Крик, выражающий дискомфорт, боль или голод. Звуки «а» и «э» при напряжении
2–3 месяца	Гуление — простые гласные звуки («а», «у», «ы»), иногда с «г»
4–6 месяцев	Высокие певучие звуки, радостное гуление в ответ на общение
6–9 месяцев	Лепет — повторение одинаковых слогов («ма-ма-ма», «ба-ба-ба»)
9–11 месяцев	Подражание звукам речи взрослых
11–14 месяцев	Первые осмысленные слова («мама», «папа», «баба»). Словарный запас 8–14 слов
2 года	Словарный запас 100–200 слов, простые предложения из 2–3 слов
3 года	Около 1000 слов, использование предлогов, запоминание стихов и песен
Конец 3-го года	Правильное построение предложений, ведение диалога, рассказы о событиях

## Тревожные сигналы, на которые важно обратить внимание:

### ► Развитие речи в 1 месяц

Работая логопедом, я часто сталкиваюсь с вопросами о развитии речи начиная с самого рождения. И знаете, крик новорожденного — это не просто шум, это его первый голос, его первый способ общения с миром. Для меня как для специалиста крик — важный индикатор, по которому можно многое сказать о развитии малыша.

У здорового новорожденного крик громкий, чистый, с характерным ритмом: короткий вдох и протяжный выдох. Это рефлекторная реакция, не всегда связанная с дискомфортом. Постепенно, в течение первых недель, малыш учится управлять своим голосом, и крик становится более разнообразным. Появляются оттенки: громкий надрывный крик говорит о голоде или боли, тихий, жалобный плач — об усталости. Конечно, характер крика не дает полной картины будущего речевого развития, но позволяет сделать первые предположения.

**В первый месяц жизни крик — единственный способ коммуникации крохи. И любые изменения в его характере — это сигнал для родителей и повод для обращения к педиатру. Например, отсутствие крика после выписки из роддома — тревожный симптом, требующий немедленной медицинской помощи. Если крик внезапно прекратился в течение первого месяца, особенно если малыш не реагирует на резкие звуки, это может указывать на проблемы со слухом или неврологические нарушения. Важно как можно скорее обратиться к врачу! Насторожить должны и изменения характера крика: слишком пронзительный, монотонный, тихий, всхлипывающий, особенно на вдохе — все это может быть признаком неврологических проблем, затруднений дыхания или задержки развития. В норме крик уже через**

**несколько недель становится интонационно богаче, отражая различные состояния малыша. Если этого не происходит, стоит проконсультироваться со специалистом. Ведь своевременное внимание к таким нюансам — залог благополучного развития ребенка.**

**Примерно с полутора месяцев** начинается важный этап в развитии речи — **гуление**.

Малыш начинает произносить звуки, тестируя возможности связок, вдох-выдох, и мамы слышат звуки, похожие на гласные, а позже и отчетливые гласные. Это происходит, когда ребенок в прекрасном настроении, сыт, здоров, поспал и его ничего не беспокоит, он находится в комфортных условиях. Сначала звуки тихие, но постепенно становятся громче и чаще.

Гуление — это не просто милое сюсюканье, это фундамент, на котором строится будущая речь. Оно свидетельствует о том, что речевой аппарат и слух малыша развиваются правильно. Поэтому так важно внимательно наблюдать за этим этапом и вовремя заметить возможные отклонения.

**Родителям важно обратить внимание, если у малыша:**

*Однообразный крик.* Крик здорового малыша с возрастом становится разнообразнее по интонации. Если крик остается монотонным, это может указывать на проблемы со слухом.

*Отсутствие гуления к 3 месяцам.* Если малыш не начинает гулить к этому возрасту, это повод обратиться к педиатру и, возможно, к логопеду. Причины могут быть разными: от проблем со слухом до задержки речевого развития.

*Редкое и тихое гуление после 3 месяцев, отсутствие реакции на обращенную речь.* Это также может быть связано с нарушениями слуха или задержкой речевого развития.

## ► Развитие речи от 3 до 4 месяцев

Особенно захватывающим является период от трех до четырех месяцев, когда малыш начинает активно познавать мир через зрение и слух. Представьте себе: крошечный человечек, всего несколько месяцев от роду, уже связывает то, что видит, с тем,

## 5.1. Игры на развитие ТАКТИЛЬНОГО ВОСПРИЯТИЯ

Тактильное восприятие — это основа для познания мира малышом в первые годы жизни. Через прикосновения он учится различать предметы, текстуры, температуры, развивает мелкую моторику и координацию движений.

Помните, что игры нужно адаптировать под возраст и интересы малыша. Может случиться, что одна и та же игра подойдет малышу в 1 год и в 3 года — это зависит от уровня развития, восприятия, понимания речи, зрительного внимания и концентрации (в скобках указан возраст, с которого рекомендую применять данную игру).

**Важно!** Всегда следите за ребенком во время игр с мелкими предметами, чтобы он не взял их в рот. Используйте только безопасные материалы.

### 5.1.1 Сенсорное исследование и фокусировка внимания

- «Сенсорная бутылочка» (от 6 месяцев)

*Материалы:* пустая прозрачная пластиковая бутылка (желательно с ребристой поверхностью для лучшей тактильной стимуляции), различные мелкие предметы (бусинки, пуговицы, макароны разных форм, блестки, рис, фасоль, мелкие игрушки), вода (можно подкрасить пищевым красителем), клей или скотч для надежной фиксации крышки.

*Инструкция:* наполните бутылку выбранными предметами (не слишком плотно). Добавьте воду, если хотите создать



эффект «плавающего мира». Плотнo закройте крышку и дополнительно зафиксируйте ее клеем или скотчем, чтобы ребенок не смог ее открыть. Дайте малышу бутылочку, пусть он рассматривает, вертит, трясет ее, изучая содержимое и тактильные ощущения от поверхности бутылки.

*Что развивает:* зрительное и тактильное восприятие, мелкую моторику, концентрацию внимания, понимание причинно-следственных связей (движения руки — движение предметов в бутылке). Различные наполнители создают разнообразные звуковые эффекты, дополнительно стимулируют слуховое восприятие.

- **«Тактильный коврик» (от 6 месяцев)**

*Материалы:* плотная ткань для основы (например, старое одеяло или полотенце), кусочки различных материалов с разной текстурой (мех, фетр, бархат, шелк, шерсть, вельвет, джинса, махровая ткань, клеенка, пуговицы, ленты, тесьма, кусочки губки, пластиковые крышки), нитки, иглолка или клеевой пистолет.

*Инструкция:* на основу нашейте или приклейте кусочки различных материалов, создавая интересную и разнообразную поверхность. Можно создать тематические зоны на коврике (например, «море» из синей ткани и ракушек, «лес» из зеленой ткани и кусочков коры). Пусть ребенок ползает, ходит, играет на коврике, исследуя разные текстуры.

*Что развивает:* тактильное восприятие, сенсорную интеграцию, мелкую моторику, координацию движений, познавательный интерес.

- **«Тактильное лото» (от 1 года)**

*Материалы:* парные квадратики из различных материалов (фетр, бархат, шелк, шерсть, вельвет, мешковина, фольга, наждачная бумага, пластик с разной фактурой). Можно использовать готовые наборы или сделать их самостоятельно.

*Инструкция:* разложите перед ребенком несколько квадратиков разной текстуры. Дайте ему в руки один квадратик и предложите найти такой же на ощупь среди остальных. Постепенно увеличивайте количество пар. Для детей постарше можно усложнить задачу, предлагая искать пары с закрытыми глазами.

*Что развивает:* тактильное различение, мелкую моторику, концентрацию внимания, память, логическое мышление.

- **«Сенсорные мешочки для ног» (от 1 года)**

*Материалы:* небольшие тканевые мешочки (можно сшить самостоятельно или использовать готовые), различные наполнители (крупы, фасоль, горох, каштаны, желуди, мелкие камушки, вата, пуговицы).

*Инструкция:* наполните мешочки разными материалами, крепко завяжите. Разложите мешочки на полу и предложите ребенку походить по ним босиком, ощупывая различные наполнители ногами. Можно также предложить ребенку угадать, что находится внутри мешочка, не заглядывая в него (с 2 лет можно искать парные мешочки руками).

*Что развивает:* тактильное восприятие, сенсорную интеграцию, координацию движений, проприоцептивную чувствительность (ощущение своего тела в пространстве).

- **«Тактильная гусеница» (от 1 года)**

*Материалы:* несколько носков разных цветов и фактур, различные наполнители (крупы, фасоль, горох, вата, пуговицы, бубенчики), нитки, иголка.