

Ирина Чеснова

У-мама улиного МАЛЫША



ИЗДАТЕЛЬСТВО
АСТ

УДК 372.3/.4
ББК 74.102
Ч-51

Чеснова, Ирина Евгеньевна.

Ч-51 Я — мама умного малыша / И. Е. Чеснова. — Москва :
Издательство АСТ, 2018. — 287, [1] с. : ил.

ISBN 978-5-17-102945-6.

Эта уникальная книга представляет собой комплексную программу поступательного всестороннего развития ребенка от рождения до 4—5 лет. Она содержит множество самых разных игр и упражнений для раскрытия способностей, дарованных ему природой, для развития мышления, внимания, памяти, речи, физических возможностей и самовыражения. Яркие, тщательно подобранные иллюстрации делают книгу бесценным пособием как для организации занятий, так и для изучения и освоения маленьким человечком окружающего мира. Используя материалы книги, вы можете быть уверены: вы ничего не упустите, и ваш замечательный малыш будет развиваться радостно, гармонично и успешно.

УДК 372.3/.4
ББК 74.102

ISBN 978-5-17-102945-6

© Оформление, обложка, иллюстрации
ООО «Интеджер», 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2018

© В оформлении использованы материалы,
предоставленные Фотобанком Shutterstock, Inc.,
Shutterstock.com, 2017

© В оформлении использованы материалы,
предоставленные Фотобанком Dreamstime, Inc.,
Dreamstime.com, 2017

ОТ АВТОРА

Дорогие читатели!

Уже давно доказано, что в первые годы жизни мозг маленького человечка находится в стадии бурного роста и потому обладает поистине феноменальными возможностями — он все схватывает буквально на лету. Чем меньше ребенок, тем легче он впитывает любые новые для него знания, навыки и умения. Поэтому так важно именно в раннем детстве не упустить драгоценное время, поддержать в малыше естественную тягу к постоянным открытиям, любознательность. Подкидывая, по выражению великого педагога Марии Монтессори, угольки в топку его ума, заложить в ребенке фундамент исследователя. Или художника — в самом широком смысле этого слова. Развить в нем способность глубоко и творчески мыслить, искать пищу для своего интеллекта и для своей души. Подготовить его мозг для легкого восприятия любой информации в будущем. Чтобы он смог решать сложные задачи, которые встретятся ему в жизни.

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был способным. Но у любого человека, когда он рождается, нет никаких способностей. Есть только задатки — и их много. А разовьются эти задатки в способности или не разовьются, зависит, прежде всего, от того, насколько благоприятна для его индивидуального становления та среда, в которой он растет.

Естественно, сразу возникает вопрос — как? Как создать своему любимому малышу эту благоприятную среду, как помочь задаткам развиваться в способности? Для этого нужно знать главное: задатки превращаются в способности **только в деятельности, которая вызывает интерес и приносит удовольствие**. Интерес и удовольствие! Иными словами, способности развиваются тогда, когда то, чем занимается ребенок, вызывает в нем радость познания. И эта радость подпитывает дальнейшее желание учиться новому, исследовать неизведанное. Соответственно, наоборот: деятельность, которая ребенку неинтересна, навязана, не подходит по возрасту и не приносит никаких радостных открытий, способности не развивает, а губит.

Конечно, когда перед нами маленькое, только что родившееся чудо, никто не знает, какие возможности заложила в нем природа, какая конкретно деятельность будет для него полезна и ценна. И здесь важно помнить, что стремление к познанию есть в каждом ребенке. В каждом! Просто сфера «приложения» этой умственной активности у каждого — своя. Поэтому задача любящих родителей — внимательно наблюдать и предлагать своему сокровищу самые разные занятия для его развития и познания мира, чтобы в итоге увидеть, чем он занимается с особым упоением, в каких областях его способности могли бы раскрыться наиболее полно и ярко. Именно этим разнообразным занятиям и посвящена эта книга. С их помощью вы сможете развить в своем ребенке общие умственные способности, на основе которых затем, как на прочном фундаменте, «вырастут» способности специальные, присущие именно этому конкретному человеку.

Все мы знаем: чтобы малыш рос радостным и сообразительным, им нужно заниматься (ведь если не делать этого, развиваться он будет гораздо медленнее, чем... мог бы). И это развитие должно быть гармоничным, поступательным, без перегивов, без подталкивания, без форсированного движения вперед.

Как это сделать, как этого достичь? Как комплексно развивать ребенка и избежать при этом ненужных ошибок и излишнего давления, быть с ним рядом, заниматься, но оставлять при этом пространство для его собственных экспериментов, открытий и самостоятельного взросления?



Ответы на эти вопросы мы будем — вместе! — искать в этой книге.

Книга делится на главы, каждая из которых посвящена определенному возрастному периоду. На ее страницах приведено множество развивающих игр и занятий, и я советую вам подойти к ним творчески. Это не обязательный план, который нужно непременно выполнить, и не жесткая схема, которой нужно следовать. Вы не должны делать все-все, что написано здесь. Даже не пытайтесь)

Такое обилие самых разных заданий и упражнений дано для того, чтобы вам было из чего выбрать. Чтобы у вас не болела голова, чем бы таким увлекательным и подходящим вашему ребенку по возрасту заняться. Однако подчеркну, что все вместе эти игры и идеи составляют продуманную комплексную программу всестороннего развития ребенка — от простого к сложному. Используя материалы этой книги, вы можете быть уверены: вы ничего не упустите, и ваш замечательный малыш будет развиваться полноценно, радостно и успешно.

Я очень надеюсь, что книга даст вам толчок, импульс — чтобы ваши игры и занятия с малышом были только вашими, уникальными, ни на какие другие не похожими. Используйте упражнения как отправную точку, «подгоняйте» каждое из них под интересы и возможности вашего ребенка. Вы можете свободно переделывать, облегчать или, наоборот, если нужно, усложнять задания, вы можете менять условия или придумывать собственные, главное, чтобы то, что вы предложите вашему солнышку, было для него интересно и вам обоим доставляло радость и наслаждение.

Пожалуйста, не гонитесь за впечатляющими результатами и искусственными успехами, не стремитесь научить чему-то ребенка раньше сверстников и продемонстрировать окружающим его «развитость», не ждите, что вы сразу увидите плоды своих усилий. У вашего с ним взаимодействия, у ваших игр не должно быть ни скрытого, ни явного подтекста, ни каких-либо амбициозных целей, кроме одной — **взаимного удовольствия от совместно проведенного времени**. Все ваши порывы должны идти от сердца, а не потому, что «так надо», «полезно» и «правильно».

Обращаю ваше особое внимание, что любые занятия с малышом — это ни в коем случае не обучение. Это игра! Самое большое и полезное для него удовольствие. Учить ребенка и развивать ребенка — это принципиально разные вещи! Раннее обучение (чтению, письму, знанию цифр, т.е. тому, к чему малыши первых лет жизни пока не готовы) ничего, кроме вреда, не приносит, а вот раннее развитие (хотя мэтры педагогики называли его вовсе не ранним, а **своевременным**) — это совершенно другое, и об этом мы поговорим на страницах книги. Развитие ребенка дошкольного возраста происходит именно в игре, то, что удастся «прожить», прочувствовать через игру усваивается замечательно. Поэтому: погружайтесь в мир придуманных персонажей, просите ребенка что-то сделать от имени его любимой игрушки, придумывайте задания так, чтобы они были частью игрового сюжета. «Обставляйте» любое взаимодействие с ребенком как увлекательную (а где-то даже волшебную) игру — и вы увидите: она творит настоящие чудеса.

И самое, пожалуй, важное. Больше всех развивающих методик и упражнений на свете вашему малышу нужно ваше внимание и ваш интерес — не столько к его успехам, сколько к его жизни и к нему самому, к тому, какой он, чем живет и что для него важно. И эта книга, повторюсь, не непременно руководство к действию, а инструмент, чтобы вы могли — при желании — насытить вашу совместную жизнь самыми разными занятиями, которые к тому же будут способствовать его всестороннему и гармоничному развитию.



Ирина Чеснова



chesnova



chesnova



Ирина Чеснова

Развиваемся, играя: от рождения до года

Малыш родился!

Впереди вас ждет удивительный, насыщенный, незабываемый первый год его жизни. Возможно, сейчас вы немного растеряны, сомневаетесь, все ли делаете правильно, ведь в кратчайшие сроки нужно приобрести столько новых навыков.

Не бойтесь что-то упустить или не успеть! Не переживайте, думая, вы поступаете как надо или нет! Даже если вы сделаете что-то не так, ничего неправильного не случится. Выдохните свою тревогу — у вас все получится. Все необходимые умения обязательно, как будто сами собой, придут с опытом.

Помните главное: вашему малышу нужна близкая, понятная, предсказуемая мама. Не робот, который может делать все на свете и всегда со всем справляется, не тревожный, мечущийся тайфун, а теплая, надежная мама. Мама может



ошибаться, может чего-то не уметь, у нее что-то иногда не получается. Но она рядом, она внимательна, отзывчива, включена, и она рада — тому, что у нее есть вот такое маленькое чудо, которое будет расти, радоваться миру и радовать мир собой.

В чем нуждается ваш малыш сразу после рождения?

Прежде всего ему нужен «персональный» любящий взрослый, который будет удовлетворять его потребности — в еде, сне, комфорте, безопасности, успокоении, эмоциональном общении, любви — и бесконечно дарить тепло, ласку и утешение.

Малышу важно не только быть вовремя (по потребности!) накормленным, но и получать отклик на свой зов, ощущать, что мир вокруг надежен и предсказуем, а его жизнь стабильна, упорядоченна и свободна от страха. Что есть кто-то, кто всегда успокоит, защитит, и кто постоянно посылает сигналы (через взгляд, слова, объятия, поцелуи), насколько этот маленький человечек дорог, ценен и любим.



На первом (и нескольких последующих) году жизни ребенка в его психике формируется важный конструкт — привязанность. Это сильная и глубокая эмоциональная связь с «личным» взрослым, который, заботясь и опекая, олицетворяет для малыша весь мир. И очень важно, чтобы эта связь была крепкой, прочной, незыблемой.



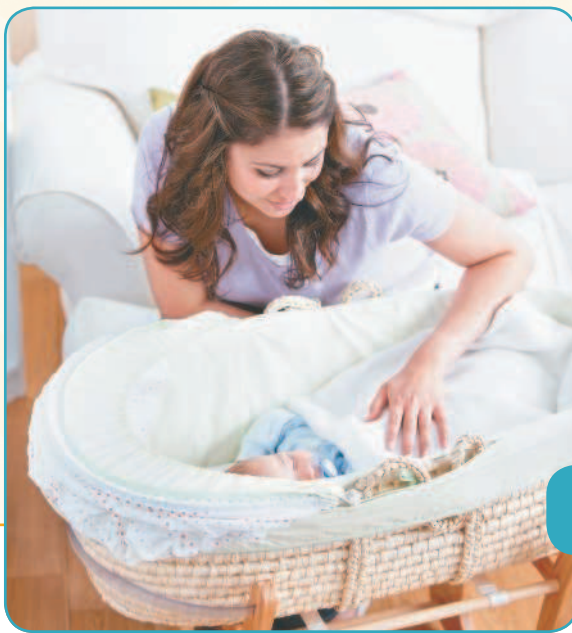
Если на свой зов ребенок всегда получает отклик, если с ним играют, общаются, его ласкают, всячески показывая свою любовь, если рядом с ним внимательный и чуткий взрослый, малыш проникается к нему доверием и приобретает самое первое, самое важное ощущение, которое становится затем основой его дальнейшего развития. Американский психолог

Э. Эриксон назвал это ощущение чувством базового доверия к миру.

Базовое доверие — это интуитивная уверенность в том, что жить — хорошо (а если вдруг станет плохо, тебе помогут, тебя поддержат, от тебя не отвернутся), что от внешнего мира не надо защищаться, что ему можно доверять. Человек, наделенный этим базовым доверием, верит в себя, в свои силы, открыт, оптимистичен, дружелюбен и способен на длительные, глубокие и теплые отношения с другими людьми.

Если же ребенок не получает должного ухода, не встречает заботы, к нему относятся непоследовательно (то прижимают, то отталкивают, то подходят, то игнорируют), рядом с ним нет одного постоянного взрослого, к которому можно было бы привязаться, в нем вырабатывается недоверие — боязливость и подозрительность, чувство тревоги и беспомощности в потенциально враждебном мире.

В первые полгода жизни малыша у него формируется представление о главном объекте привязанности. Как правило, этот человек — мама, которая опекает и заботится. В этот период очень важно, чтобы объект был постоянным, отзывчивым, предсказуемым и не выпадал



из поля зрения надолго. У младенчика есть потребность в восприятии материнских стимулов. И если они вдруг надолго исчезают, ребенок начинает нервничать и беспокоиться.

На этом этапе может формироваться как монопривязанность (к одному человеку), так и множественная привязанность (к нескольким людям). Если в жизни малыша есть 3—4 человека, которые разделяют заботу о нем, то это очень хорошо. Но среди них должна быть четкая иерархия: вот главный объект привязанности (мама), а вот остальные (папа, бабушка, тетя и т. д.).



Если с рождением ребенка вы хотите нанять кого-то в помощь, то лучший вариант — не няня, а помощница по хозяйству. Она возьмет на себя все хлопоты по дому, а вы посвятите себя малышу, формированию вашей с ним надежной привязанности. Это подарит вашему сокровищу ощущение собственной ценности, научит его доверять и чувствовать себя комфортно и безопасно рядом с теми, кто ему дорог.



Если сразу после рождения малыша обстоятельства складываются так, что вам нужно выходить на работу, ни в коем случае нельзя топить себя в чувстве вины и думать, что все пропало, ребенок недополучит материнского тепла и внимания и ваша с ним привязанность не сформируется. Если вы будете уделять своему чаду столько свободного времени, сколько есть, при этом отдаваться ему всецело и постоянно посылать сигналы о его ценности и значимости (целовать, говорить добрые и ласковые слова, гладить), все будет хорошо. Чтобы малыш рос в любви и радости, ему нужна счастливая, довольная собой, а не истерзанная внутренними переживаниями мама. Мама не обязана любой ценой везде и всегда быть вместе с собственным ребенком. Но она обязана сделать так, чтобы жизнь ее сокровища оставалась упорядоченной, стабильной, а рядом с ним был замещающий ее взрослый — теплый, надежный человек, на которого во всем можно положиться.

Считается и подтверждается жизнью, что детки с надежной привязанностью более активны, открыты, самостоятельны, интеллектуально развиты и верят в свои силы. Ведь у них вырабатывается чувство, что они защищены, у них есть надежный тыл и мощный источник поддержки. Такие малыши уверены в постоянстве и доступности родителя, поэтому могут расслабиться и исследовать окружающий мир.

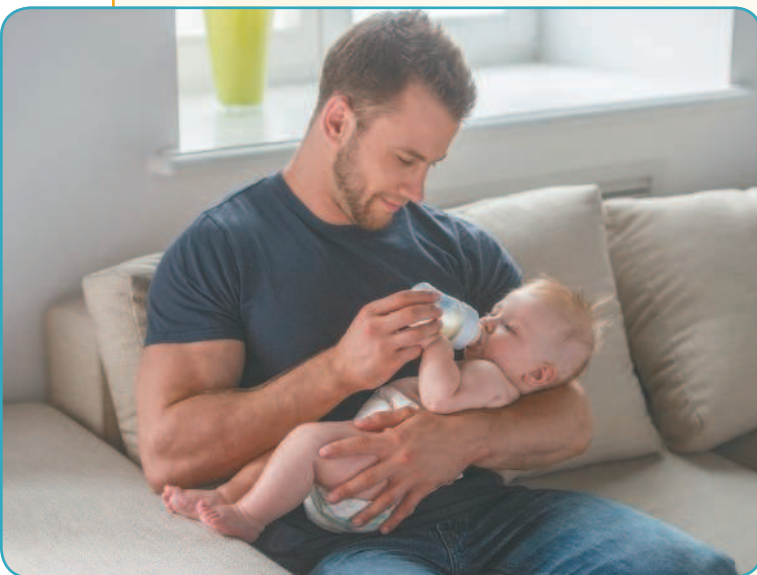
Помните: главное для ребенка — неизменный и безопасный контакт с «его» взрослым, уверенность, что он ценен, значим и любим. Если связь окажется под угрозой, малыш будет всеми силами пытаться проверить ее на прочность и восстановить — беспокоиться, капризничать, вредничать, а став старше — не слушаться и плохо себя вести.

И еще одна важная вещь. Чтобы крохе было хорошо и спокойно, нужно, чтобы мама была в порядке. Берегите себя, не перенапрягайтесь, оптимизируйте домашние дела, откажитесь от лишних усилий. Отдыхайте всегда, когда есть

возможность. Забота о себе питает и дает много сил для успешного вхождения в роль мамы, для уверенности, что все преодолимо. И для любви. Для нее ведь тоже нужны силы. Привлекайте всех, кого можно, к помощи — мужа, бабушек, дедушек, подруг, соседей. Способность чувствовать, когда силы на исходе, и своевременно обращаться за поддержкой — важнейший ресурс. Ищите того, кто поддержит вас в самом начале вашего материнского пути, кто скажет, что вы — замечательная мама и со всем справитесь, если будете доверять себе.

Родитель — это тот, кто любит, заботится, защищает, поддерживает и дает ощущение жизненной опоры. Это тот, кто дарит детство.

Я хочу предостеречь вас от ненужных и неконструктивных установок, вроде «нельзя оказаться плохой матерью и отстать от других, нельзя сидеть сложа руки, надо успеть вложить в ребенка много ценного и развивающего, надо дальше, выше, сильнее». Пожалуйста, не включайтесь в гонку: «А кто у нас тут самый развитый на детской площадке?» Не кладите свою жизнь на алтарь развития ребенка. Ваш малыш — замечательный и смысловой. И он будет отлично развиваться и счастливо расти, если вы не будете торопить события и «тащить его за макушку», а создадите для него насыщенное, эмоционально поддерживающее пространство, позволите (с вашей помощью и участием) изучать то, что ему интересно, и почаще самому выбирать, во что, как именно и насколько долго играть.



Как взаимодействовать с ребенком в первые месяцы его жизни (да и, пожалуй, всю жизнь)?

 Относитесь к своему сокровищу безоценочно, как к чуду, удивительному и пока еще не изведанному. Любите его безусловно — таким, какой он есть. Через вашу безграничную и бескорыстную любовь, ваше доброе отношение ребенок будет учиться любить и принимать себя. Он будет «встраивать», присваивать ваши чувства к себе и делать их своими, внутренними. Принятие малыша (без попыток улучшить его или исправить), понимание его особенностей, внимание, ласковые слова, улыбка, прикосновения, искренний интерес к его делам — важнейшая основа для его доброго отношения к себе и уверенности в своих силах. Все это позволит крохе потом жить с удовольствием, строить близкие и теплые отношения с другими людьми, стремиться к успехам, достигать их и не бояться трудностей.

 Никуда не спешите. Конечно, это проще сказать, чем сделать, но я предлагаю вам все же попробовать. Замедляя свои движения, вы и сами не заметите, как наполнитесь спокойствием и уверенностью. Ваша плавность создаст вокруг малыша атмосферу защищенности и безопасности, ощущение, что мама (или другой опекающий взрослый) знает, что делает, с ней можно расслабиться и безмятежно расти.

 Тревожная мама — тревожный малыш. Общеизвестное мнение, что ребенку тут же передается состояние мамы, многократно подтверждается жизнью. Если вы будете метаться, малыш тут же это состояние «считает» и «вернет» вам бурным плачем и беспокойством. Это не значит, что свою тревогу надо «выключить». Небольшая тревога полезна — она обостряет восприятие и помогает вам быть чуткой мамой и понимать своего ребенка. Однако всепоглощающая, зашкаливающая тревога, наоборот, будет лишать

вас сил, «заслонять» малыша от вас, а ему — мешать без опаски исследовать мир и гармонично расти. Поэтому прислушивайтесь к себе, вовремя сбрасывайте напряжение и расслабляйтесь всеми помогающими вам способами, доверяйте себе как маме! Не бойтесь сделать что-нибудь не так. Вы — замечательная мама, лучшая для своего ребенка! Находясь рядом с малышом, будьте для него надежной опорой, на которую во всем можно положиться. Это так важно для него сейчас — иметь возможность полностью довериться и внутренне опереться на любимого взрослого, без которого он не может жить. А о своих сомнениях, тревогах, страхах всегда можно поговорить с мужем, подругой, мамой или психологом.



 Ваш малыш родился с только ему присущими особенностями. Он — маленький человек со своими потребностями, своими неповторимыми чертами (внешности, характера), и вам предстоит присматриваться к ним, изучать, принимать во внимание, уважать и вырабатывать свой уникальный подход к его развитию и воспитанию. Дайте себе время познакомиться со своим ребенком. Наблюдайте за ним (какой он — активный или спокойный, чувствительный или «тол-

стокожий», требовательный или неприхотливый, шумный или тихий, бесстрашный или осторожный), учитесь его чувствовать. И помните при этом, что настроение и поведение крохи зависят в первую очередь не столько от природных задатков его характера, сколько от того, как он себя чувствует и как с ним обращаются близкие. Ваша задача — быть чуткой, внимательной, гибкой и создать ему комфортную, безопасную, учитывающую его индивидуальные свойства среду для гармоничного развития и познания жизни.



 Телесный контакт и эмоциональный отклик должны быть обязательно! Прикосновения — это древний и самый понятный язык любви. Дети (как маленькие, так и большие) очень отзывчивы к прикосновениям, для них тактильный контакт — главное свидетельство того, что их любят. Поэтому если мы всеми способами показываем малышу свою любовь (говорим о ней, обнимаем, носим на руках, целуем, гладим), он ее чувствует. Первое время почаще носите свое сокровище «на себе» (на руках, а лучше, чтобы не устать, — в слинге с кольцами) или лежите с ним, обнявшись. Это невероятно важно — и для развития ребенка, и для обильной лактации, и для ощущения себя как матери. Носите его «про-

сто так», а не тогда, когда он кричит и требует. Так вы дадите малышу понять, что ему не нужно плакать, чтобы «получить маму». Прижимайте чадо к себе — это будет успокаивать его, дарить чувство безопасности, а вы все больше будете привязываться к нему и с каждой минутой, проведенной вместе, учиться лучше его понимать и распознавать сигналы. Переодевая и перепеленывая малыша, наклоняйтесь над ним, смотрите в глазки, стараясь поймать взгляд, улыбайтесь и разговаривайте. Конечно, он пока не понимает слов, зато безошибочно улавливает интонации. Добрые, ласковые нотки родного голоса помогают ему чувствовать себя любимым. Поэтому с самого рождения крохи нужно как можно больше говорить с ним — это способствует его развитию.

 С раннего возраста ребенку необходима уверенность, что мир вокруг надежен и предсказуем, поэтому ему нужна привычная обстановка, ему нужны ритуалы, ему нужен размеренный распорядок жизни, ему нужен режим (но не навязанный извне, а отвечающий его внутренним по-



требностям, выработанный им самим). Режим (когда все знакомо, привычно, все идет своим чередом) делает детскую психику устойчивой, а жизнь — спокойной и безопасной. Отсутствие же четкого, повторяющегося из дня в день распорядка дезориентирует, вселяет тревогу и может стать причиной детского беспокойства. Так что наблюдайте за своим малышом, улавливайте его ритмы, но и будьте готовы к тому, что поначалу на режим не будет даже намека. Однако постепенно он установится. Следуйте этому режиму, но постарайтесь все же делать это гибко.

 Верьте в способности своего ребенка, доверяйте его индивидуальному темпу развития, не сравнивая с другими детьми. Любой малыш имеет право на собственные особенности в процессе взросления, кто-то движется быстрее, кто-то медленнее. Не тратьте душевные силы на беспокойство и ожидание: «Ну когда же перевернется/сядет/пойдет/заговорит?» Все будет. В свое время. А пока оно не наступило, нужно радоваться тому, что есть.



Не накладывайте на ребенка свои ожидания — каким он должен быть, как расти и что любить. Он пришел в этот мир, чтобы прожить собственную жизнь, а не соответствовать чужим — пусть даже родительским — ожиданиям. Одна из потребностей маленького человека — стать собой. Поэтому самая главная родительская «функция» — помочь ребенку раскрыть и «построить» себя, увидеть и принять свою уникальность, понять, кто он и на что способен. Вырастить счастливым можно только будучи собой, а не тем, о ком мечтают мама и папа. И найти себя





и свое место в жизни можно, лишь занимаясь тем, что по-настоящему увлекает и нравится.



После 8 месяцев, когда малыш начнет активно осваивать пространство и расстояние, вы увидите, что он нуждается не только в доброжелательном, бережном отношении и уважении (к его особенностям, переживаниям, состояниям), но и в четких рамках, границах, отделяющих «можно» от «нельзя»/«опасно»/«больно».

Чтобы расти, развиваться, чувствовать себя желанным, ценным и защищенным, ребенку нужна родительская любовь, чуткость, отзывчивость и вместе с тем ясная, понятная система правил, требований, ограничений, разумных запретов (и последовательное их соблюдение!). Ему нужны одновременно и заботливые, и в меру требовательные родители. Отсутствие же ограничений дает малышу ту свободу, которой он пока распорядиться не может. Кроха сам не может «поставить себя в рамки», сам с собой совладать. Вы заметите, что довольно часто своим поведением ребенок будто будет щупать, до какого предела ему дадут дойти, и ему очень важно на самом деле столкнуться и упереться в спокойное, но непреклонное родительское «нет»/«не разрешаю». Это «нет», это родительское умение проявить настойчивость и твердость дают ему чувство защищенности, комфорта. Малыш понимает: ему не дадут сделать то, что нельзя, ему укажут (уважительно, но твердо) границы дозволенного, и он будет в безопасности.

Отсутствие же рамок парадоксальным образом ведет к тому, что ребенок это чувство безопасности утрачивает, ему на смену приходят тревожность, импульсивность, расторможенность.



В каждом ребенке заложено неугасимое желание расти и развиваться. И он будет это делать, с любопытством и неистощимой энергией познавая и исследуя мир, даже если ничем особенным с ним не заниматься. И самое мудрое родительское решение — оставить в стороне идею ревностно и усердно развивать ребенка и взять на вооружение идею другую: о том, чтобы просто посвящать ему свое время, подзаряжать своей любовью, говорить о ней, наблюдать за тем, как он растет и чему учится, играть с ним, помогать и поддерживать в том, что ему интересно, наполнять ваше с ним взаимодействие радостью и удовольствием. На самом деле не так важно, сколько, чем и как вы занимаетесь с ребенком. Просто делайте это с любовью. Тогда каждая минута, проведенная с вами, пойдет ему на пользу.



Первый месяц

Это время называют периодом новорожденности. Поначалу младенец сохраняет позу, в которой он находился внутри мамы, — ручки в позе боксера, сжаты в кулачки, ножки полусогнуты. Видит малыш пока нечетко, зато слышит достаточно хорошо. Услышав шум, он замирает, а если звук резкий — вздрагивает. К концу месяца малютка начинает сосредотачиваться на звуках, а также фиксировать взгляд на лице взрослого или предмете.



Его поведение может быть беспорядочным и непредсказуемым — вот он кричит и требует грудь 4 раза за час, а потом вдруг засыпает на несколько часов, а при попытках покормить — не добудишься. Не переживайте, постепенно режим кормлений и сна сбалансируется.

Малышу очень важно, чтобы с ним ласково разговаривали, носили на ручках и нежно гладили. Это успокаивает его, вселяет чувство безопасности и стимулирует развитие. Все, что вы делаете с ним, — переодеваете, купаете, разговариваете, успокаиваете, убаюкиваете — делай-

те мягко, бережно, но уверенно! Ощувив себя в надежных руках любящего родителя, он сможет расслабиться. Почувствовав ваше внутреннее спокойствие, малыш впитает его в себя.

Средняя прибавка в весе — 600—800 г (считая от самого низкого веса, когда малыш «похудел» в роддоме). Увеличение длины тела — на 2—3 см.

Первый месяц жизни — это период адаптации родившегося человечка к внеутробной жизни. Малыш, как губка, впитывает окружающий мир, его мозг получает и перерабатывает колоссальное количество информации. Поэтому важно, чтобы не было перегрузок. Комфорт и покой, особенно в первые дни жизни, являются для крохи главными.

Однако если в непродолжительные периоды бодрствования малыш показывает вам, что не прочь пообщаться, вы в свою очередь можете предложить ему интересные развивающие игры (но следите за тем, чтобы он не устал).

Ребенок в первые годы своей жизни активно познает мир через все органы чувств. Поэтому игры и занятия с ним должны быть ориентированы именно на сенсорное развитие, то есть развитие зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания. Дело в том, что чем больше разнообразной (но подходящей по возрасту, не чрезмерной и не лишней) информации поступает в головку малыша, тем активнее идет процесс формирования нервных клеток (нейронов), тем более развитым и зрелым становится мозг крохи.

Тактильные ощущения

Уже с самых первых дней начните заниматься **пальчиковой гимнастикой** — массируйте ладошки, каждый пальчик в отдельности (уделяйте особое внимание большому), сгибайте и разгибайте пальчики, проговаривая веселые потешки*. Работа пальчиков развивает мозг, снимает эмоциональное напряжение, развивает координацию движений, силу и ловкость рук.

Одну и ту же потешку вы можете использовать много-много раз — пока совсем не надоест. Малышу же от этого только польза, к тому же все дети любят повторы.

Упражнение делаем два раза, чтобы развивались обе ручки.

Сорока-ворона кашу варила,
(*водим пальцем по ладошке
малыша*)

Деток кормила.

Этому дала,

(*вынимаем*

пальчики

по очереди

из кулачка)

Этому дала,

Этому дала,

Этому дала,

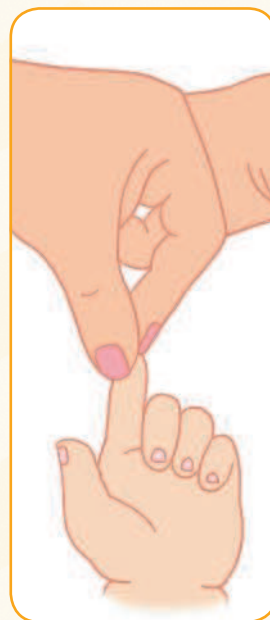
А этому не дала!

Ты дров не рубил,

Воды не носил,

Каши не варил,

Тебе ничего нет!

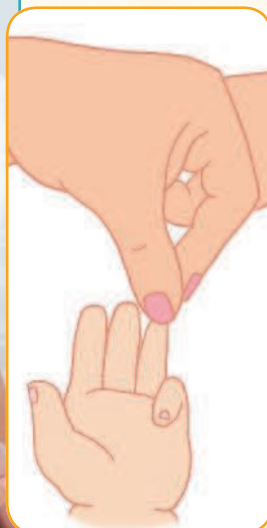


Этот пальчик гриб искал,
(*поочередно массируем и загибаем
пальчики в кулачок, начиная
с мизинца*)

Этот пальчик чистить стал,

Этот — резал, этот — ел,

Ну а этот песни пел.



* Здесь и далее потешки, стихи и песни из русского народного творчества, а также авторские комплексы Ирины Чесновой.

Сидит белка на тележке,
Продает свои орешки:
(поглаживаем ладошку, сжимаем кулачок)

Лисичке-сестричке,
(поочередно разгибаем пальчики, начиная с большого)

Воробью, синичке,
Мишке косолапому,
Зайнке усатому.



Этот пальчик — мамочка,
(поочередно разжимаем пальчики из кулачка)

Этот пальчик — папочка,
Этот пальчик — бабушка,
Этот пальчик — дедушка,
Ну, а этот пальчик — я,
Вот и вся моя семья.

(хлопаем в ладоши либо массируем ладошку)



Этот пальчик — маленький,
(поочередно сгибаем пальчики в кулачок, начиная с мизинца)

Этот пальчик — славненький,
Этот пальчик — самый длинный,
Этот пальчик — самый сильный,
Этот пальчик — бодрячок,
Ну а вместе — кулачок!

