

Татьяна Апулаева

365 ИДЕЙ,

КАК ПОЛЕЗНО ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ

С РЕБЕНКОМ В ПЕРВЫЙ ГОД

Игры для развития малыша



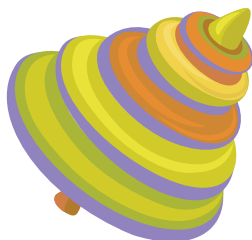
Идеи и подсказки для мам



Укрепление здоровья малыша



Варианты совместного отдыха



МОСКВА
2015



В оформлении обложки использованы иллюстрации:

Neda Sadreddin / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com
lordalea, in_dies_magis, lattesmile, ejaquez, ratch0013 / Istockphoto / Thinkstock / GettyImages.ru

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:

Anneka, Photobac, Dirk Ott, Iamnee, Mirek Kijewski / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com;
Ra_, ajt, Aleksandra Konoplya, Alexandr Dubovitskiy, AlexeyVS, alexsokolov, Alice Vacca, AlinaMD, AndreaAstes, Andrey Kuzmin, Anna Omelchenko, Appfind, archikatia, arinahabich, Artranq, Askold Romanov, badmanproduction, bajinda, ballykdy, Basnik, BerSonnE, Boris Ryaposov, BravissimoS, Bullet, Chained, byheaven, Carey Hope, Catherine Yeulet, chai2070, Chepko Danil, ConstantinosZ, Cory Thoman, Czanner, Damaratskaya Alena, didesign021, djvstock, DmitriMaruta, Dmitry Kalinovsky, Dmitry Naumov, dolgachov, DragonImages, eatcute, egonzitter, ejaquez, Ekaterina_P, EkaterinaVassilieva, Elena Schweitzer, encrier, eskymaks, evgenyatamanenko, FamVeld, feirin, futureimage, g-stockstudio, giorgiomtbl, gmast3r, goir, gpointstudio, grafvision, Halfpoint, Halfpoint, Harm Kruyshaar, horiyan, Ieva Geneviciene, ihorzigor, in_dies_magis, inarik, IuriiSokolov, IvanMikhaylov, ivolodina, JackF, Jaroslav Frank, jayfish, joannawnuk, johavel, JungleOutThere, Kai Chiang, kamsta, karandaev, KatarzynaBialasiewicz, Katrin Timoff, kidstudio852, kotomiti, KrystynaTaran, Kubkoo, Kuzmichstudio, lattesmile, LCOsMO, Jeremy, Lev Dolgatchjov, lianella, lilipom, lineartestpilot, LiuSol, lordalea, Louis-Paul St-Onge, LuminaStock, LUNAMARINA, m-imagephotography, macrovector, MAEAD, maggeee, Maksim Koval, Marina Dyakonova, mazhuzha, mersIna, Michelle Milliman, Milan Stojanovic, Milenko Bokan, Miroslav Ferkuniak, Mizina, mmpile, moco, monkeybusinessimages, MR.NATTHAWUT PUNYOSAENG, musicphonel, Nadeika, Nataliia Pyzhova, natoliy Samara, naumoid, naumoid, ne2pi, nensuria, Nikolay Pandev, Nikolay Suslov, non157, novaart, nyul, oksun70, Olarty, Oleksii Zabusik, olgakr, OlgaSpb, OlgaVolodina, oneblink-cj, pasicevo, paul prescott, Pawel Czaja, Peter Pol6k, Petro Feketa, Philipp83, Pili Petunya, pioneer111, popovaphoto, pzAxe, Radist, Ratana21, ratch0013, Rinika, Robert Adrian Hillman, Rohappy, rolandtopor, SanyaSM, SbytovaMN, scyther5, seamartini, shomova, sirichai, asawalapsakul, snake3d, snapgalleria, sntpzh, SrdjanPav, starman963, Stefan_S, Strekalova, Studio Foxy Oy, studiogstock, sukporn, suprunvitaly, Suwanchareon, Sveta615, Svetlana Fedoseyeva, SvetlanaFedoseeva, Tatiana_Kosa, think4photo, Tigatelu, Tomwang112, toniVaver, TSchon, Tverdohlib, valeryprint2d, Valua Vitaly, Veronika Trofer, Victorburnside, Viktor, Vimvertigo, Vladimir Melnik, Volodymyr Krasyuk, Vyazovskaya Julia, wavemovies, william87, worldofvector, XiXinXing, Yang Yu, Yarruta, Yelena Panyukova, yigitgunel, Yulia Malinovskaya, Zdenka Darula, Zheka-Boss / Istockphoto / Thinkstock / GettyImages.ru; BananaStock / BananaStock / Thinkstock / GettyImages.ru; TongRo Images / TongRo Images / Thinkstock / GettyImages.ru; Hemera Technologies / AbleStock.com / Thinkstock / GettyImages.ru; Adam Borkowski, Adrian Niederhuser, Boris Ryaposov, Boris Ryaposov, Cathy Yeulet, Daniil Kirillov, Igor Bondarenko, Ingrid Balabanova, Irina Savina, Irina Vorontsova, Izaokas Sapiro, Jiri Vackavek, Jonathan Ross, Kari Hmglund, Kelly Boreson, Konstantin Tavrov, Ksenia Kozlovskaya, Kuznetsov Dmitry, Mariusz Jurgielewicz, Marjanneke De Jong, Mikhail Kokhanchikov, Olga Sapegina, Richard Semik, Ruslan Olinchuk, Sean Prior, Semen Barkovskiy, Travis Manley, Yuriy Chaban, Zsolt Nyulaszi / Hemera / Thinkstock / GettyImages.ru; Wavebreakmedia Ltd / Wavebreak Media / Thinkstock / GettyImages.ru; Stockbyte, Brand X Pictures / Stockbyte / Thinkstock / GettyImages.ru; Jupiterimages / PHOTOS.com>> / Thinkstock / GettyImages.ru; Ryan McVay / Photodisc / Thinkstock / GettyImages.ru

Аптулаева, Татьяна Гавриловна.

А77 365 идей, как полезно провести время с ребенком в первый год / Татьяна Аптулаева. — Москва : Издательство «Э», 2015. — 288 с. : ил. — (Ребенок и уход за ним).

ISBN 978-5-699-82840-1

Татьяна Аптулаева — психолог, филолог, автор бестселлеров «Я скоро стану мамой», «Я мама первый год», уже получивших признание многих мам.

В данном издании молодая мама найдет 365 интересных занятий с малышом в первый год его жизни. Упражнения, игры, задания, советы для всестороннего развития. Здесь есть все, что нужно молодой маме, чтобы день с малышом не превратился в рутину.

Даже очень занятые мамы смогут пользоваться книгой: благодаря хорошей навигации легко выбрать то, что в данный момент подойдет ребенку и чем его занять. Развивайте вашего малыша и гордитесь его достижениями!

УДК 371
ББК 74.90

ISBN 978-5-699-82840-1

© Аптулаева Т. Г., текст, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2015



содержание

здравствуйте, дорогие читатели!

4

что наша жизнь? игра!

5

как пользоваться этой книгой?

6

1 месяц

9

2 месяца

29

3 месяца

51

4 месяца

71

5 месяцев

95

6 месяцев

119

7 месяцев

143

8 месяцев

163

9 месяцев

187

10 месяцев

211

11 месяцев

235

12 месяцев

255

денверский тест

278

алфавитный указатель упражнений

279





здравствуйте, дорогие читатели!



Вы держите в руках продолжение моей книги «Я мама первый год». В отличие от энциклопедичности первой, эта небольшая, но яркая книжка состоит из **практики от первой до последней страницы**. Она полностью посвящена одной теме — общению с малышом в играх с самого первого его дня. Как мама, я знаю, насколько бесценным может стать этот источник идей, когда в вашей жизни только-только появляется малыш. В книге вы найдете и **готовые маленькие подсказки на каждый день** для вашего общения ребенком на каждый месяц — ведь порой из головы вылетают даже простые вещи, особенно в начале материнства. И **первые развивающие игры** —

с их помощью вы мягко и заботливо поможете малышу осваивать его тело, управлять его движениями, стимулировать речь, зрительное, слуховое, тактильное восприятие, а также мелкую моторику. Что важно, эти занятия — еще и **замечательный способ выразить ребенку вашу любовь** понятно для него. Наконец, ежедневные игры **помогут формировать важную для вас обоим эмоциональную связь**, в которой возвращается **ваша способность понимать малыша не только умом, но и сердцем**.

Мне нравилась каждая минута работы над книгой. В ней есть и мой опыт материнства, и профессиональные знания о развитии маленьких детей в этот период — в комментариях, которыми снабжены многие игры и идеи. Надеюсь, что книга поддержит и вдохновит вас в начале вашего материнства. Ведь история каждой любви — это множество маленьких и конкретных событий, в которых мы передаем, как теплые лучи, свои чувства и согреваем ими другого человека. Буду рада, если идеи, которыми я делюсь с вами, помогут создать и **историю вашей любви с ребенком**.

Ваш автор Татьяна Аптулаева

P.S. Буду рада вашим откликам, отзывам и предложениям. Пишите мне — www.aptulaea.ru



что наша жизнь? игра!

Игра отлично способствует развитию ребенка. Я надеюсь, вы сможете это наблюдать день за днем в течение года. Я надеюсь и на то, что разнообразие идей в моей книге позволит вам, как маме, играть с ребенком с удовольствием — ведь это главный ключ для развития малыша. Когда мама радуется общению, ребенок все впитывает как губка, даже в таком младенческом возрасте.

Игры и занятия, наполненные игрой, — основа для развития каждого малыша. Почему же игра так важна? Придя в мир, ребенок сразу многому учится. В эти первые месяцы его мозг развивается самыми быстрыми темпами, чем когда-либо это будет в его жизни. Именно через опыт игры и радости он изучает мир вокруг, который важно пощупать, увидеть, услышать, ощутить и понять. Помочь ему в этом можете только вы — его мама.

Я постаралась собрать игры, которые легко воплотить в жизнь и использовать для этого простые вещи, буквально те, что находятся у вас под рукой дома — бытовые предметы и обычные игрушки. Это очень важное условие для вас как мамы, ведь кроме ребенка вы занимаетесь еще домашними делами. И кроме того, дом малыша — это идеальное место, где он лучше всего чувствует себя, развивается и с наслаждением играет. Так что занятия в каждой главе не потребуют от вас сложной организации или поиска материала и уже за счет этого приятны.

Когда вы играете вместе, не ставя перед собой цель, но с радостью, то поневоле развиваете малыша, чтобы исследовать, экспериментировать и получать новый опыт, которого он жаждет. Игрой вы стимулируете развитие его головного мозга, сенсорных и эмоциональных ощущений.

Общаясь так, вы будете наблюдать, как меняется и развивается ребенок. И обязательно будете вознаграждены, видя достижения в освоении его речи, знаний о мире, осознания своего тела и его возможностей. И с большим трепетом станете замечать, как укрепляются его отношения с вами и другими близкими, а ваша связь становится глубже, все больше наполняясь чувством любви.



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ?

Вы можете двигаться месяц за месяцем по мере взросления ребенка или выбирать игры из разных мест, которые подходят вашему настроению и уровню его развития. Вы можете повторять понравившиеся игры столько раз, сколько хотите и в любом возрасте. Поищите и выберите те универсальные идеи для вашего времени вдвоем, которые могут стать любимыми для вас обоих, в течение всех 12 месяцев.



ИГРЫ И ВОЗРАСТ

Желая использовать раньше идеи из более «взрослых» месяцев, будьте уверены, что ребенок сможет играть в эту игру. Некоторые занятия требуют более сложных навыков, которые у подросшего малыша появятся чуть позже. Все дети развиваются с разной скоростью. Руководствуйтесь тем, от каких игр малыш получает удовольствие. И загляните на стр. 278, где находится **Денверский тест** — таблица среднего возраста формирования навыков от рождения до 12 месяцев. Сверяйтесь с ним, чтобы подбирать игры для ребенка и при этом помните, что показатели являются усредненными.





идеи для любого настроения

Иногда вы можете быть уставшей от бессонных ночей, плохого самочувствия или просто быть расстроенной от того, что не понимаете, что хочет ребенок. Поэтому моя задача — дать вам столько идей, которые могли бы в каждый день вносить что-то новое. Вы найдете спокойные и расслабляющие занятия, когда, даже общаясь с ребенком, вы сможете восстанавливать силы и улучшать свое настроение.

не забывайте о себе!

Обратите внимание на те идеи, которые предназначены только для вас — это священные минуты вашего отдыха и время наедине с собой. Повторяйте их столько, сколько требует ваша душа и тело.

играйте сами

Какую бы вы игру не выбирали каждый день, **вы выбираете ее и для себя.** Если вы увлечены ею, то оба получите удовольствие и максимум результата, а теплота ваших отношений сделает время игр для ребенка особенным. Счастливый ребенок растет со счастливой мамой.

для чего иконки?

Все игры развивают у малыша разные навыки, одни нацелены только на 1–2, другие объединяют больше развивающих задач. Но большинство имеет акцент в чем-то конкретном. Для удобства мы ввели иконки — они ориентируют вас, на что нацелена та или иная идея:



зрительное восприятие



слуховое восприятие и развитие речи



тактильное восприятие



развитие крупной/мелкой моторики и физических навыков



развитие эмоций



развитие навыков социализации и укрепление связей с другими людьми



время только для мамы





Мама в этом месяце

- *Поддерживает физический контакт*
- *Изучает и привыкает к малышу*
- *Отдыхает и восстанавливается после родов*
- *Устанавливает эмоциональную связь с малышом*



1 месяц

Ваш малыш в этом месяце

- *Узнает ваш запах*
- *Различает ваше лицо на близком расстоянии*
- *Устанавливает с вами зрительный контакт*
- *Любит тесные объятия*

кожа к коже

В первые дни сохраняйте с вашим малышом близкий контакт — кожа к коже, держите в своих объятиях, лежите вместе голыми под одеялом, чтобы сохранить тепло, особенно если дома прохладно. Вы можете класть ребенка на свою грудь так, чтобы он слышал стук вашего сердца и его мерное успокаивающее биение. Исследования недоношенных детей показывают, что контакт кожа к коже не только развивает физически (вы должны при этом чувствовать себя спокойно), но и является одним из лучших способов установления эмоциональной связи с ребенком. Будьте уверены, что как родитель вы обязательно проводите какое-то время в тесных объятиях с малышом кожа к коже.



Больше, Больше Молока

Ополаскивайте прохладной водой перед каждым кормлением грудь, которой будете кормить, особенно в жаркую погоду. Перед тем, как приступить к кормлению, положите ладошку малыша на вашу грудь и сделайте ею поглаживающие движения, возможно, он попробует ее как-то ухватить. Запах вашей кожи и молока, прикосновение к вам — это большое удовольствие для вас обоих, которое стимулирует выработку материнского молока.





утренние умывалки

Умывая ребенка, изучайте его личико, находите знакомые черты и еще лучше убеждайтесь, на кого из родственников он похож. Этот ритуал можно делать медленно и с удовольствием, словно каждый раз заново знакомясь со своим родным человечком.

Дважды в день, утром и вечером, протирайте личико малыша теплой водой с помощью спонжика (ватного диска, влажной салфетки).

Каждое утро промывайте глазки малыша от наружного угла к внутреннему (носику) — в первые два месяца организм не выделяет слезы и глаза не могут самостоятельно очищаться.

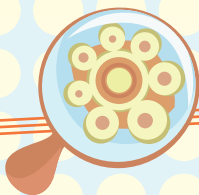
Носик очищайте только при повышенном отделении слизи, осторожно убирая все лишнее с помощью ватных турундочек.

Уши — только снаружи (ушную раковину, слуховое отверстие и преддверие слухового прохода).



коробочка памяти

Положите в нее первое фото вашего ребенка с УЗИ, браслет с именем и временем рождения из роддома. В этом году вы можете положить в нее первую погремушку, распашонку, чепчик и крошечные пинетки, открытку-приглашение на крещение — все, что будет рассказывать историю жизни вашего ребенка.



1
Месяц



СИГНАЛЫ МАЛЫША

Когда малыш не спит, он все время что-то делает, даже если это не так заметно для окружающих. Но любая мама всегда видит эти движения и мимику. Присмотритесь к младенцу. Просыпаясь, он уже подает сигналы о том, что пора уделить ему внимание. Он может слегка попискивать, покряхтывать, сопеть. Отвечайте на них: лягте рядом, посмотрите ему в глаза, погладьте личико, спинку, ручки и ножки.

сюсюкайте и воркуйте



Воркование и произношение длинных растянутых звуков, сюсюканье с малышом имеют жизненно важное значение для развития его речи с самого рождения. Исследования показывают, что длинные, четкие звуки, которые произносят родители своему новорожденному — это ключ для развития языкового процесса. Так что не чувствуйте себя неловко, используя певучую речь или преувеличенную мимику, чтобы произнести длинные гласные нежным голосом, когда разговариваете с ребенком.



Дневник достижений малыша



Каждый день, замечая в своем ребеночке что-то новое, записывайте свои наблюдения в его дневник и вклеивайте фотографии, которые вам нравятся. Хотя вам может показаться, что заводить такой дневник слишком рано для добавления заметок и фотографий неделя за неделей или из месяца в ме-

сяц, на самом деле это помогает вам быстро создавать его историю. Благодаря такому дневнику вы не забудете, каким ваш ребенок был, какой он сейчас и сможете навсегда запечатлеть в памяти столь драгоценный первый год. Если у вас близнецы, фотографируйте их и вместе, и по отдельности; когда они подрастут, то захотят увидеть фотографии своего братишки или сестренки и конечно, свою личную историю развития.

питание для настроения



И от еды зависит хорошее самочувствие младенца. Чем правильнее вы питаетесь, тем лучше чувствует себя ребенок, потому что все питательные вещества поступают в его организм сразу через ваше молоко.

+ полезные продукты для вас, а значит, и для малыша

- **мясо:** курица, говядина, телятина, кролик, рыбное филе (белые сорта),
- **овощи** (цветная капуста, картофель),
- **нежирные** молочные и кисломолочные продукты без добавок,
- **крупы** (гречка, овсянка, пшено, перловка, рис),
- **напитки:** минеральная вода без газа, травяные чаи;
- **сладости** — зефир, пасти ла;
- **фрукты:** зеленые яблоки, груши-конференц.

— потенциальные аллергены и газообразующие продукты

В период кормления грудью исключите продукты:

- содержащие искусственные ароматизаторы, красители, консерванты;
- колбасные изделия и копчености;
- с содержанием экстрактивных веществ, соли, эфирных масел (мясные и рыбные бульоны, чеснок, лук, консервы, маринады, соленья),
- вызывающие повышенное газообразование в кишечнике (виноград, сахар, кондитерские изделия).



время наедине



Для того чтобы между вами и малышом возникла сильная эмоциональная связь, вам вдвоем необходимо время от времени оставаться наедине, один на один, чтобы вы могли учиться понимать его язык, сигналы и ощущать в полной мере свое участие в том, что помогаете ему расти и развиваться. Здесь не нужно делать что-нибудь сложное и специальное — просто проводите вместе время, глядя на малыша и воркуя с ним, — это лучший способ для вас узнавать друг друга.

прикосновения и ощущения

Осторожно похлопывайте, поглаживайте кисти, ручки и ножки вашего малыша успокаивающими движениями и он полюбит нежные прикосновения, ощущая их своей кожей. Попробуйте также поглаживать ребенка шариком мягкой ваты по его спинке, ручкам и ножкам, ладонкам и ступням, чтобы дать ему новые ощущения.



ночная связь

Укреплению эмоциональной связи помогают ночные кормления. Обязательно кормите малыша по ночам, чтобы обеспечить достаточную выработку грудного молока. Для того чтобы сон был не слишком рваным, поставьте детскую кроватку вплотную рядом с вашей или даже положите малыша рядом с собой — вы довольно быстро научитесь откликаться на его малейшие попискивания и движения сквозь сон, не просыпаясь полностью. Но чтобы усталость и раздражение не накапливались как снежный ком от непривычного расписания, спите вместе с младенцем час-другой днем. Думайте о себе ради ребенка: оставляйте все дела и ложитесь отдыхать.

