



СИМОНА КЕЙВ, Д-Р КЭРОЛАЙН ФЕРТЛЕМАН

УМНЫЙ МАЛЫШ

100 ИДЕЙ ДЛЯ БЫСТРОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ОТ 0 ДО 2 ЛЕТ



Москва
2016

УДК 372.3/.4
ББК 74.102
К33

Simone Cave, Doctor Caroline Fertleman
CLEVER BABY
100 Play Ideas To Boost Your Child's Development

© Eddison Sadd Editions 2014

Перевод на русский язык *И. Антипкиной*

Художественное оформление *В. Брагиной*

Кейв, Симона.

К33 Умный малыш. 100 идей для быстрого развития детей от 0 до 2 лет / Симона Кейв, д-р Кэролайн Фертлеман ; [пер. с англ. И. В. Антипкиной]. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 208 с. : ил. — (Психология. Развивающие игры с детьми).

ISBN 978-5-699-83572-0

Это прекрасно иллюстрированное подарочное издание поможет решить проблему, с которой сталкиваются все молодые родители: как найти время для развивающих занятий с малышом и как их спланировать. Книга предлагает простые игры, которые помогут сформировать важные моторные навыки, научиться стоять, ходить, говорить и общаться с другими людьми. Важно, что практически все игры не требуют финансовых затрат и времени. Доказано, что такой режим занятий с ребенком гораздо полезнее для него, чем игровой марафон раз в неделю. Книга разделена на три части в соответствии с возрастными потребностями малыша: от рождения до полугода, от шести месяцев до года и от года до двух лет. Все игры одинаково подходят и мальчикам, и девочкам.

УДК 372.3/.4
ББК 74.102

ISBN 978-5-699-83572-0

© Антипкина И.В., перевод на русский язык, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

Содержание

Введение

6

Часть 1

Малыш родился

От рождения до 6 месяцев

9

Часть 2

Малыш подрос

От 6 до 12 месяцев

59

Часть 3

Малыш пошел

От года до двух

109

Список источников 204

Об авторах 204

Благодарность 204

Источники фотографий 205



Введение



Доказано: чтобы малыш вырос счастливым, творческим и интеллектуально развитым человеком, с ним необходимо играть. Исследования показывают, что простые игры запускают в мозгу ребенка сложные процессы. В результате у него быстрее формируются важные моторные навыки, он легче учится стоять, ходить, произносить звуки и общаться с другими людьми. Конечно, найти время для занятий бывает нелегко. Наверняка вы даже испытываете из-за этого чувство вины. Знайте: вы не одиноки. Абсолютно всем родителям кажется, что они проводят с детьми недостаточно времени.

Мы надеемся, что, прочитав книгу, вы поймете, как важно играть с ребенком, и сможете выкроить для этого минутку-другую в своем расписании. Когда вы узнаете, как именно конкретное занятие помогает развитию мозга или мышц, вам будет легче отложить в сторону телефон и достать с полки пластилин.

Кстати, некоторые из описанных игр отнимают всего несколько минут, но приносят огромную пользу. По своему опыту (у каждой из нас по трое детей) мы знаем, что иногда родители бывают настолько утомлены, что не способны тщательно продумывать план занятия — и это нормально. По несколько минут игры там и тут каждый день гораздо полезнее для ребенка, чем игровой марафон раз в неделю. Даже для двухлетнего ребенка 15 минут — это максимум, в течение которого он способен не отвлекаться.

Не обязательно приклеиваться к малышу и следить за ним каждую секунду бодрствования. Поначалу вы играете вместе,

а потом он сможет делать это самостоятельно. Однако насторожитесь, если ребенок способен подолгу играть один. Это может свидетельствовать о нарушении слуха.

Книга разделена на три части в соответствии с возрастными потребностями малыша: от рождения до полугода, от 6 месяцев до года и от года до двух лет. Но это деление очень приблизительное. Дети развиваются по-разному. Поэтому не бойтесь забежать в следующий раздел или продолжать «проходить» тот, который ребенок «перерос». Здесь нет четких правил. Если малыш получает от игры удовольствие, значит, он чему-то учится. Все описанные игры одинаково подходят детям обоих полов.

Не считайте себя обязанным «проиграть» всю книгу, отмечая крестиком каждую «пройденную» идею. Это превратит занятия с ребенком в тяжелую обязанность. Все люди разные. Если вам не нравится готовить, то незачем печь хлеб. Если у вас нет склонности к рисованию, то незачем закупать кисти и краски. Вы не единственный человек в жизни своего ребенка. Бабушки, дедушки и друзья семьи с удовольствием будут заниматься с ним тем, что нравится им и что у них хорошо получается. Пусть «прирожденные кулинары» готовят с вашим ребенком, а «прирожденные художники» — рисуют.

Просто выбирайте занятия по душе. Вам понравится, и вы станете с удовольствием играть с ребенком. В итоге и вам, и ему будет приятно проводить время вместе.

Симона Кейв и Кэролайн Фертлеман



Часть 1

Малыш родился

От рождения до 6 месяцев

С восхищением глядя на своего новорожденного, вы будете любоваться каждым его движением, вслушиваться в каждый звук и уже в первые недели поразитесь его огромной способности к обучению.

Играя с ребенком в веселые и стимулирующие игры, вы поможете его развитию.

Читайте и узнавайте, чем с ним можно заняться в ближайшие несколько месяцев.

Молодым мамам часто трудно выкроить минутку, чтобы просто сбежать в туалет, принять душ или почистить зубы. А мысль о необходимости еще и играть с малышом может вообще угнетать. Но любое общение с крохой можно превратить в приятное занятие, которое будет доставлять удовольствие вам обоим.

Правда, в первые месяцы жизни с младенцем трудно чем-либо заниматься, потому что он много спит. А когда не спит, вы заняты кормлением, пеленанием и сменой подгузников. Играть, в общем-то, некогда. Но постепенно ребенок будет бодрствовать все дольше, и, соответственно, вы сможете уделять ему больше времени. Ну а пока такой момент не настал, не казните себя. Для развития и развлечения очень маленьких детей достаточно играть с ними всего по одной минуте за раз.

С первого дня жизни

Показывайте малышу смешные гримасы или вкладывайте в крохотную ладошку свой палец и кусочки мягкой ткани для развития тактильных ощущений. У новорожденного уже есть автоматический хватательный рефлекс. В первые недели лучше всего играть, когда он поел и немного поспал, то есть не чувствует голода или усталости. Другой подходящий момент — во время смены подгузников, но только если ребенок рад происходящему. Если же капризничает, поскорее смените подгузник и покачайте его на руках. С детьми можно играть во время купания, особенно после шести недель, когда им начинает нравиться вода. А если коляска устроена так, что ребенок находится к вам лицом, то на прогулке можно строить ему рожицы и разговаривать с ним. Используйте любую

возможность, чтобы уделить крохе несколько минут. Речь не идет про настоящие игры с правилами. Мы предлагаем простые занятия, которые вы сможете на свой вкус встраивать в распорядок дня ребенка.

Ему это нравится

Уже через несколько недель после рождения ребенок дает понять, когда ему что-то нравится: открывает глаза шире и сучит ножками. С шести недель он учится улыбаться — и его улыбка точно означает, что он доволен игрой и хочет продолжения. Но если малыш отворачивает голову или избегает вашего взгляда, это признак усталости — с него достаточно. То же самое — когда он хнычет, зевает или хватается себя за ушки. Иногда на усталость указывает менее энергичное, чем обычно, поведение. Если ребенок поджимает губы или кривит рот, значит, он испугался и собирается заплакать. Как только вы заметили что-то подобное, немедленно прекращайте игру. В нашей книге можно отмечать, как реагирует малыш на разные игры, галочкой в квадратиках со смеющейся 😊 или грустной ☹ рожицей.

Наслаждайтесь каждым мгновением

В первые шесть месяцев жизни ребенок развивается огромными скачками. Вы увидите, как крошечное создание превращается в улыбчивого подвижного малыша, который умеет хватать игрушки, лягаться и даже трясти погремушку. Дети начинают познавать мир задолго до того, как научатся говорить. У них огромный потенциал. Они впитывают все, что видят и слышат. Максимально используйте это прекрасное время для развития ребенка.

1 Веселые рожицы



С рождения дети способны повторять выражения лиц, поэтому с ними можно играть и строить рожицы. Держите малыша на расстоянии 20–25 см (оптимальное, чтобы он сфокусировал зрение) и в течение одной-двух минут показывайте ему язык или открывайте и закрывайте рот. В этом возрасте дети видят еще нечетко, поэтому мимика должна быть преувеличенно активной. Дайте новорожденному достаточно времени, чтобы отреагировать. Дети любят человеческие лица, поэтому малыш будет восхищен и, если не проголодается и не заснет, попробует повторить за вами. Впрочем, уже

Что вам понадобится

- Только выразительная мимика



через день младенец не сможет воспроизвести эти гримасы. Но спустя примерно два месяца рефлексy станут более стойкими. К шести неделям малыш очень хорошо научится подражать мимике, а еще — улыбаться. Тогда можно показывать зубы, моргать и дуть ему в животик. Попробуйте произносить звуки «бу», «а», «ма», «па». Пока он не сможет их повторять, но будет с любопытством наблюдать за вами.

Младенцам нравится смотреть на свет и черно-белые контрастные изображения. Не садитесь возле лампы и не надевайте черно-белых маек, когда играете, чтобы ребенок не отвлекался.

Примерно к шести неделям малыш начнет улыбаться при виде вас. Отвечайте ему тем же. Первые улыбки будут обращены только к вам, а позже он научится приветствовать таким образом и других людей.

Польза для ребенка

УСИЛЕНИЕ ПРИВЯЗАННОСТИ

Рожицы — чудесный способ укрепить связь с новорожденным и подметить тот волшебный момент, когда он реагирует на ваше выражение лица. Особенно важно это для отца, поскольку его отношения с ребенком не укрепляются при грудном вскармливании.

РАЗВИТИЕ ЗРЕНИЯ

Зрение новорожденных размыто, они видят только крупные очертания и тени. Поэтому ваша мимика должна быть отчетливой: например, очень широко открывайте и медленно закрывайте рот. Даже сразу после рождения мышцы ребенка развиваются. Им поможет окрепнуть каждое движение, которое он пытается повторить за вами.

Фокусировка взгляда

Через два месяца зрение ребенка станет четче, и он начнет подолгу задерживать взгляд на вашем лице. Такая фокусировка помогает развитию глазных мышц малыша.

РАЗВИТИЕ РЕЧИ

Наблюдая за выражением вашего лица и копируя его, младенец получает первые навыки социализации и учится распознаванию социальных сигналов. На самом деле это ранняя стадия развития речи: наблюдая за движениями ваших губ, ребенок учится произносить звуки. А когда он станет общаться и с другими людьми, то у него появится еще больше возможностей запомнить выражения человеческих лиц.

2 Что это за звук?



Дети хорошо слышат даже в первые дни жизни, а к месяцу их слух развит полностью. Особенно им нравятся высокие звуки. Вы заметите, что и сами разговариваете с ребенком более тонким голосом, чем обычно. Малыши внимательно следят за знакомыми голосами. И очень любят, когда с ними мягко воркуют. Нравятся им и другие нежные высокие звуки, которые выделяются на фоне привычного бытового гула: например, звон колокольчиков или музыкальных шкатулок. Найдите минуту, чтобы завести музыкальную шкатулку, или

повесьте на окно «музыку ветра», а корзинку с малышом поставьте рядом. Младенцы любят и птичьи трели. Если около дома есть сад, выносите ребенка в тень деревьев, где он может послушать пение птиц. Дети также замирают и прислушиваются, когда раздается телефонный звонок, писк таймера в бытовой технике или звон бубенчика на ошейнике кота. Любой высокий звук они сразу различают.

Не переживайте из-за повседневного шума: работающего телевизора, радио, пылесоса,



Что вам понадобится:

- Ваш голос
- Музыкальная шкатулка
- Ветряные колокольчики («музыка ветра»)
- Связка ключей, которыми можно погреметь



громких голосов или сирены проезжающей «Скорой помощи». При нормальном уровне громкости они не повредят слуху ребенка. Резкий звук может напугать малыша в возрасте до трех месяцев, но если он длится пару секунд, то вреда не принесет. Зато вы поймете, что у вашего крохи со слухом все в порядке — и это хорошая новость.

А вот длительный громкий шум вреден. Особенно важно избегать грохочущей музыки, которая не только влияет на слух, но и возбуждает младенца. Как определить допустимый уровень громкости? Если при разговоре приходится повышать голос, значит, нужно сделать музыку потише.

Польза для ребенка

Успокаивающий эффект

Матери всегда пели младенцам, чтобы успокоить их. Дети еще в утробе запоминают материнский голос, поэтому его звук очень приятен им. Аналогичным образом действует музыкальная шкатулка: если ее всегда включать перед сном, она будет успокаивать малыша.

Обнаружение источника звука

Примерно в возрасте трех месяцев ребенок начнет поворачиваться к вам, услышав голос. Между четырьмя и шестью месяцами он научится с легкостью находить источник звука. Погремите ключами, пощелкайте пальцами слева или справа от него, и вы увидите, что малыш повернет голову в нужную сторону.

Привыкание к шуму

Дети довольно чувствительны к звукам и легко пугаются. Однако им надо привыкать к ним — не стоит излишне оберегать ребенка от шума.

Развитие памяти

Часто слушая одну и ту же мелодию, малыш начинает запоминать ее. Попробуйте включать определенную музыку в одно и то же время. Например, перед купанием, чтобы ребенок усвоил: эта мелодия означает «Пора купаться». Тогда к шести месяцам он научится предугадывать это событие.