

Игры и упражнения на развитие детей от 0 до 1 года



Почти все родители задаются вопросом, как помочь ребёнку развиваться: что нужно делать и в какие игры играть с малышом, например, в 3 месяца, что изменить в 5 и так далее. С одной стороны, родители могут интуитивно выбирать ту или иную развивающую игру для малыша, но при этом важно не переусердствовать.

Как говорится, хороша ложка к обеду, а значит, делать всё нужно своевременно и по возрасту ребёнка.

Советы родителям по развитию ребёнка

Обращаясь к родителям, хочется подчеркнуть, что важно не вмешиваться в естественный рост, развитие малыша. Но при этом нужно аккуратно помогать, чтобы заложенное природой стремление к познанию мира не зачахло в ребёнке. Для этого родителям нужно помнить о трёх китах:

*Быть осведомлёнными касаясь того, что должен уметь делать малыш в том или ином возрасте.

*Внимательно наблюдать за ребёнком, чему он научился, какие навыки освоил, например, в 4 месяца, в 6 месяцев и т.д.

*Создавать развивающую среду для совершенствования умений и навыков ребёнка

Новорожденный ребёнок основные свои усилия направляет на то, чтобы кушать и спать. Выполнять какие-либо действия ему сложно. Можно начинать поглаживать малыша, делать ему массаж, ведь прикосновения нежных тёплых рук так приятны и полезны.

1 месяц

В этом возрасте у крохи активно «настраиваются» органы чувств. Поэтому развивающие занятия должны быть основаны на тактильных ощущениях — единственном понятном пока малышу способе познания мира.

Чаще поглаживайте его, говорите с ним. Четко видеть игрушки малыш пока не может, но его взгляд уже на несколько секунд фокусируется на чем-то определенном: в основном, карапуз пытается рассмотреть лицо мамы. Это пока самое интересное для него занятие. А потому постройте «беседы» на смене мимики, улыбках.

«Рассматриваем лица взрослых»

Игра подходит деткам с первого месяца. Играя в нее, Вы доставляете радость не только Вашему ребенку, но и себе. Игра способствует дальнейшему формированию зрительной активности малыша. Заниматься с ребенком могут один или двое взрослых.

Как играть: Ребенок лежит на вытянутых руках у взрослого лицом к нему. Взрослый, разговаривая с малышом и улыбаясь ему, пытается привлечь к себе его внимание, вызвать ответную реакцию - улыбку.

Через 3-5 дней, если взрослых двое, то один из них держит ребенка в вертикальном положении у себя на руках, чтобы малыш смотрел за плечо. Второй взрослый ласково разговаривает с ребенком и приближает свое лицо к нему, стараясь попасть в поле зрения малыша. Следует учитывать, что расстояние, с которого ребенок может увидеть лицо взрослого, равно 80-100 см, при более близком расстоянии малышу трудно охватить взглядом лицо.

Занятие считается успешным, если ребенок радостно рассматривает лицо взрослого, улыбается ему, агукает. Занятие можно проводить до 3-ех раз в день.

«Пальчики танцуют»

Как играть: В эту игру играют с пальцами на руках и ногах малыша. Перебирая пальчики малыша, вы помогаете ему получить представление о его собственном теле - о его руках и ступнях.

Пойте песенку и дотрагивайтесь по очереди до каждого пальчика на руке или ноге ребенка:

Эта свинка танцевала,
Эта свинка рисовала,
Эта свинка умывалась,
Эта свинка наряжалась.
А эта свинка - малышка,
Маленькая, как мышка.
И пусть сто лет пройдет,
Она не подрастет!

2 месяца

Теперь малыш умеет держать головку, лежа на животе, фокусировать взгляд на яркой игрушке на минутку, он пытается поворачивать головку влево-вправо. Развивающие игры для этого возраста направлены на тренировку зрения — игрушкой поводите медленно перед лицом ребенка на расстоянии 35-40 сантиметров. Это позволит ему научиться следить за предметами.

Погремушкой слегка позвоните сначала справа от крохи, потом слева - это будет развивать его слух.

3 месяца

В этом возрасте ребенок начинает эмоционально общаться. Есть первые попытки гулить, он узнает маму, папу, улыбается. Постройте развивающие занятия на развитии эмоциональной сферы. Читайте ему с выражением стихи, при этом старайтесь как можно ярче интонировать голосом.

Кошкина считалка
Раз-два-три-четыре-пять,
Кошке хочется считать.
Потому она немножко

Прибавляет к мышке кошку.
У нее такой ответ -
Кошка есть, а мышки нет!
Считалка малыша
Раз-два - три-четыре-пять,
Мой малыш пойдет гулять.
Очень скоро мой крошка
Будет топать по дорожке.
Подрстет мой милый друг -
Посчитает все вокруг!

4 месяца

Ребенок в этом возрасте очень любознателен. Он уже умеет хватать предметы и даже пытается тащить их в рот. Постройте развивающие занятия на развитии тактильных ощущений. Давайте ему разные кусочки ткани (шелк, ситец, атлас, вельвет), малыш с удовольствием будет перебирать их, изучая новые для себя ощущения в пальчиках.

На прочную нить или резинку можно нанизать крупные яркие бусины, пуговицы. Эту «гирлянду» следует подвесить в непосредственной близости от крохи, так, чтобы он смог дотянуться и потрогать предметы руками. Многие малыши с энтузиазмом перебирают круглые, плоские и рельефные предметы.

5 месяцев

Малыш очень подвижен, он уже хорошо ворочается с боку на бок, некоторые пытаются сидеть. Движение — это то, что сейчас занимает малыша больше всего. Постройте развивающие игры на несложных физических упражнениях, во время которых вы сможете читать ему уже известные стишки, петь песенки.

Например, для этого возраста хорошо подходит игра «Поехали-поехали»:

Мама ложится на диван на спину, сажает ребенка к себе на живот таким образом, чтобы его спинка опиралась на ее согнутые ноги:

Мы пошли - поехали в лесок за орехами!

По кочкам, по тропкам, по маленьким пенечкам!

Вдруг попалась ямка, Коля (Петя, Дима, Оля, Лена и т. д.) в ямку БУХ!

При этом мама слегка разводит ноги, держа малыша за ручки, таким образом у крохи пропадает опора в области спинки. На несколько секунд, не выпуская его рук, можно опустить его вниз, и снова поднять.

Больше разговаривайте с ребенком: сейчас у него активно формируется так называемая внутренняя речь — сказать он пока не может, но уже запоминает, как это должно звучать. Чаще показывайте малышу разные предметы и громко и разборчиво называйте их. Поощряйте лепет, ведь сейчас самое время перейти от гуления к эмоциональному лепету.

«Кто в зеркале?»

Эта игра направлена на развитие зрительного анализатора, формирование умения узнавать себя в зеркале.

Ребенку необходимо надеть яркий платок или кепку. Возьмите ребенка на руки, походите по комнате. Затем поднесите малыша к зеркалу, покажите ему на отражение и спросите: «Кто там в зеркале?», «Кто это?» Радостным и удивленным голосом ответьте: «Да это наш малыш! Это ... (имя ребенка)». Поднесите ручки ребенка к зеркалу, дайте возможность потрогать его. Затем потрогайте платок или кепку на

малыше, что привлечет его внимание: «Посмотри, на тебе платочек». Если зеркало большое, то можно положить ребенка рядом с ним — пусть изучает свое отражение.

От 6 до 12 месяцев

Начиная с полугода заниматься с ребенком желательно каждый день, ведь сейчас стремительно развивается не только его тело, но и головной мозг, самые разные его отделы.

«Прятки».

Эта игра развивает эмоциональную сферу ребенка, кратковременную память, реакцию. Через год-другой малыш с удовольствием бегать и прятаться по-настоящему, а пока мама может имитировать процесс исчезновения. Достаточно закрыть лицо руками и сказать: «Где же мой малыш?», а потом открыть ладони, улыбнуться и самой же ответить: «Вот же он!».

Такие нехитрые забавы вызывают у большинства детей сильные положительные эмоции, крохи оживляются, им очень нравится играть в мини-прятки.

Месяцев в 8-9 можно показывать ребенку игрушку, а потом прятать ее куда-нибудь рядом, чтобы малыш увидел, куда. А потому вместе ее «искать».

«Сорока».

Эта игра, известная нам всем с детства, развивает мелкую моторику, координацию движений, воображение и речь малыша. Указательным пальцем одной руки водите по ладони другой круговыми движениями:

Сорока-воровка, кашу варила,

Малышей кормила...

А затем начинайте загибать пальчики на руке, на которой «варилась каша»:

Этому дала, этому дала,

Этому дала и этому дала.

А этому (показываете на мизинчик) — не досталось.

Потом пальчики нужно начать разгибать по одному в обратном порядке:

Ты — воду носил, ты - дрова рубил,

Ты - крупу подавал, ты — ложкой мешал,

А ты, самый маленький, ничем не помогал!

Обычно бывает достаточно несколько раз показать малышу это забавную игру, и он начинает сам повторять за мамой движения.

Если этого не происходит, можно помочь крохе, взял его ручки в свои, и показав, как это делается.

«Смелый летчик».

Для этой игры лучше всего пригласить папу или дедушку, потому что малыши после 6-7 месяцев весят уже достаточно, чтобы маме было тяжело поднимать их на вытянутых руках над головой. Суть игры довольно проста — ребенка надо поднять горизонтально, подложив под грудку руку, и имитировать звук летящего самолета. Такая игра прекрасно тренирует вестибулярный аппарат ребенка, дает ему возможность посмотреть на окружающий мир с большой для него высоты.

«Строим домик».

Если ребенок хорошо сидит и уверенно ползает, нужно рассыпать по полу яркие кубики (без острых углов), лучше пластиковые. Задача ребенка — добраться до кубика, взять его и отдать маме, которая будет строить из собранных чадом элементов домик или башенку. Это не только прекрасная физическая тренировка, но развитие логики, воображения, координации движений. Каждую удачную попытку взять

«стройматериалы» следует эмоционально хвалить, тогда малышу процесс будет доставлять настоящее удовольствие.

«Ладушки».

Хлопки ладошками очень благотворны для развития моторики, слаженности движений, реакции и воображения. Действия просты и доступны малышам 6-8 месяцев — нужно просто хлопать:

Ладушки-ладушки, где были? У бабушки!

Что вы ели? Кашку, кашку - малашку!

На дорожку бабушка напекла оладушки!

Досыта поели, домой полетели!

Дальше нужно начать махать ручками, как в полете:

Полетели-полетели, на головку сели!

Мама и малыш поднимают руки и кладут на головы.

«Большое и маленькое».

Дайте ребенку большую коробку (от бытовой техники, от обуви), сложите в нее более мелкие игрушки или предметы и закройте крышкой. Задача малыша — открыть, достать и сложить обратно. Игру можно усложнять по мере взросления ребенка — прятать один из предметов, чтобы малыш смог понять, чего не хватает в его коробке.

Игра развивает мелкую моторику, логику, мышление, познавательные способности, внимание и память. Главное, чтобы положенные вами мелкие предметы были не такими уж мелкими, чтобы их можно было проглотить. Подойдут — чайная ложка, мандарин, коробочка от кольца, чайное ситечко и т. д.

«Кто в домике живет?».

Для этой игры вам понадобятся картинки, на которых изображены самые разные животные. Их можно скачать в интернете и распечатать, а можно нарисовать самостоятельно (если вы умеете это делать!). В большой плотный конверт или коробку сложите картинки. Во время игры доставайте их оттуда по одной, громко и разборчиво называйте ребенка названием зверя (тигр, кошка, слон, птица, собака), и показывайте, какие звуки производит это животное (кошка-мяу, тигр -р-р-р-р, слон - топ-топ, собака — гав-гав и др.).

Постепенно малыш сможет узнавать животных и воспроизводить не только их звуки, но и названия самих животных. Такая имитация очень полезна для развития речевых навыков, как внутренней речи, так и голосовой, для внимания, стимулирует познание окружающего мира.

«Нарисуем, что угодно!».

Для такого вольного творчества вам понадобится ватман, а лучше два больших ватмана, склеенных между собой, и пальчиковые краски. Краски обязательно должны быть пищевыми, чтобы кроха смог и порисовать, и попробовать их на вкус, не слыша запретов со стороны мамы. Листы бумаги расстелите на полу, выпустите на них маленького художника и дайте баночку с краской.

Такое рисование стимулирует мышление, развивает творчество, координацию движений. Заниматься пальчиковым рисованием маленькие дети могут довольно долго и увлеченно.

1-2 месяца ребенку - Подъём головы ребёнка

А вот первым достижением ребёнка будет подъём головы, что в последствии перерастёт в умение держать голову. Так как сил держать голову у ребёнка ещё нет, старайтесь помочь ему укреплять трапецевидную мышцу. Поэтому в состоянии бодрствования выкладываем ребёнка на животик и привлекаем его внимание игрушкой (яркой, большого размера), которую мы будем плавно поднимать перед глазами ребёнка. Не переусердствуйте, на первых парах достаточно нескольких повторений (подняли-опустили). Дальше – больше. Если помогать малышу таким образом, то в два месяца ребёнок уже должен хорошо держать голову.

1-2 месяца ребенку - фиксация взгляда

В первый и второй месяцы также не забудьте уделить внимание фиксации взгляда. Возьмите большую яркую игрушку (детки пока плохо видят) и плавно водите её влево-вправо, чтобы ребёнок мог следить за ней, а потом и поворачивать голову вслед за игрушкой. Чтобы улучшить видимость для малыша, нужно чаще брать его на руки.

3 месяца ребенку – тренировка рефлексов

Три месяца – тот период, когда родителям нужно помочь малышу тренировать рефлексы. Так выполняйте упражнение «обнимашки» - сводите и разводите руки малыша, а также скрещивайте их на животе. Также в этот период тренируйте рефлекс самосохранения ребёнка, чтобы малыш сам выводил руки перед собой, когда вы пытаетесь приблизить его к своему лицу (при этом сперва вы держите его на вытянутых руках).

Рекомендуется проводить упражнения на сгибание и разгибание ножек, упражнения с переворотами. При этом в три месяца малыш уже хорошо держит голову, ножками выполняет упражнение «велосипед».

4 месяца ребенку – тянем ручки развивающие игры для грудничков

В 3–4 месяца ребенок берёт игрушки, развивая не только тактильные ощущения, но и вкусовые. Малыш активно играет руками, он очень любопытен. Регулярное выполнение упражнения с переворотами позволит малышу в 4 месяца самому пытаться переворачиваться.

В возрасте 2-4 месяцев малыша полезно выкладывать на животик. Желательно без подгузника, а просто на клеёнке, накрытой пелёночкой. Разложите вокруг разные предметы (не только игрушки), предварительно хорошо их вымыв. Пусть ребёнок тянется к ним, пытается рассмотреть.

5 месяцев ребенку – стойка на руках и активное «говорение»

В этом возрасте малыш любит в положении лёжа активно подниматься на выпрямленные ручки, отрывая верхнюю часть туловища. По-прежнему заинтересовывайте его игрушкой, когда он на животике. Также продолжайте упражнение с переворотами.

Ну и конечно, много разговаривайте с малышом. Делать, впрочем, это нужно всегда, не только в 5 месяцев. Но именно сейчас важно помочь сказать ему первое слово. Поэтому смотрите в глаза малышу и общайтесь! Он ваш самый внимательный слушатель.

6 месяцев ребенку – поднимаем ножки, начинаем садиться

В 6 месяцев у ребёнка весьма большой интерес к своим ножкам. Ножки поднимаются высоко, а какие же они вкусные! Чтобы и дальше укреплять ножки малыша, повесьте игрушки над кроваткой так, чтобы до них можно было достать

ножками. Малыши в этом возрасте только начинают садиться. Хотя у многих деток самостоятельно сесть получается даже позже – в 6,5-7 месяцев. Чтобы укрепить мышцы спины, нужно делать упражнение «столбик»: взяв ребёнка на руки, обхватываем его за ноги, как будто обнимаем.

При этом малышу придется самому за счет мышц спины держать равновесие своего тела. Будьте на чеку и приготовьтесь подставить руку под животик ребёнка, когда он сложится. Делайте это упражнение почаще, тогда мышцы спины ребёнка окрепнут и сесть ему самому не составит труда. Также садиться малыш может, используя ручку мамы в качестве опоры. Не сразу, а по чуть-чуть освобождайте ребенка от своих рук, чтобы он мог принять вертикальное положение. Кстати, с 6 месяцев можно вводить прикорм.

Не забывайте о том, что очень полезно говорить с ребёнком читать ему детские стихи, потешки.

7-8-9 месяцев – садимся, ползаем, стоим

7 месяцев принесут новое достижение, так ребёнок научится поднимать голову в положении лежа на спине, сможет садиться, ещё может становиться на колени и приподнимать таз. Значит он готовится к ползанию. Продолжайте выполнять все те упражнения, что делали раньше.

В 8 месяцев ребёнок ползает, быстро переворачивается, самостоятельно сидит и может кратковременно стоять, держась за опору.

В 9 месяцев малыш хорошо стоит, держась за опору, и активно ползает. Обычно с 9 месяцев (у всех по-разному) ребёнок начинает ходить. Увлечите малыша игрушкой, чтобы он попытался пойти к ней. И побольше хвалите малыша. Давайте малышу отдохнуть, если он устал.

С 8-9-10 месяцев исследовательский талант малыша расцветает. Ему хочется всё увидеть, пощупать, открыть. Не пугайтесь, если ребёнок разбрасывает всё вокруг. Он не хочет разозлить вас, просто разрушение, дробление ему необходимо. Чтобы обойтись минимальными затратами, можно дать малышу газету, чтобы тот её разорвал. Просто удовлетворите эту потребность, тем самым вы поможете её перерасти.