

Е. Мулюкина, О. Агеенкова

Чудо-ребёнок

с самых пелёнок



*Пошаговая методика
развития ребёнка с рождения до года*

Елена Гумаровна Мулюкина
Оксана Владимировна Агеенкова
**Чудо-ребёнок с самых пелёнок.
Пошаговая методика развития
ребёнка с рождения до года**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8613109

*Чудо-ребёнок с самых пелёнок: Пошаговая методика развития ребёнка с рождения до года. / Мулюкина Е. Г., Агеенкова О. В.: Антология; Санкт-Петербург; 2014
ISBN 978-5-94962-249-0*

Аннотация

Эта книга поможет родителям детей до года разобраться с вопросами их физического и интеллектуального развития. Игры, упражнения, задания, приведённые в книге – это проверенная и действующая методика, которая позволит родителям создать собственную систему развития своего малыша.

Содержание

От авторов	4
Без чего можно обойтись в первый год, а что важно сделать в обязательном порядке?	6
5 причин развивать ребёнка в первый год жизни	6
Без чего можно обойтись в первый год, а что важно сделать в обязательном порядке?	8
Что же важно сделать в обязательном порядке в первый год жизни ребёнка?	9
Что мешает вам развивать вашего ребёнка?	11
Время, фантазия, интерес и другие подводные камни	11
Как упорядочить занятия с ребёнком	16
Практические задания	17
Развивающие занятия. Программа минимум	18
Примерный план физического развития ребёнка с рождения до года	18
3 основных принципа физического развития	18
7 родительских ошибок, которые мешают малышу развиваться физически	20
Упражнения для каждого этапа физического развития	22
9 упражнений, которые помогут ребёнку поползти	26
Динамическая гимнастика	29
Фитбол	30
Грудничковое плавание	31
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Мулюкина Елена Гумаровна, Агеенкова Оксана Владимировна Чудо-ребёнок с самых пелёнок. Пошаговая методика развития ребёнка с рождения до года

От авторов



Здравствуйтесь, дорогая мамочка! Мы очень рады, что у вас в руках оказалась эта не имеющая аналогов книга. Чем она отличается от других подобных изданий о детках до года?

Дело в том, что эта книга – практикум, книга, которая не только позволяет «знать», но и помогает начать действовать прямо с сегодняшнего дня.

Книга появилась в буквальном смысле из острой нужды. Нужды молодых мам, наших читательниц и участниц наших курсов, иметь под руками чёткую, понятную и проверенную опытом инструкцию о том, как развивать ребёнка до года.

Вы уже знаете о том, что начинать развивать малыша нужно с пелёнок, что есть огромное количество развивающих игрушек и игр, что полезно рано плавать, закаляться, что физическое развитие играет важную роль...

Всё это понятно, но остаётся вопрос – КАК? Как играть? Как развивать? Чем заниматься? Что делать, если не хочет ходить или ползать? Где на это всё взять время, в конце концов?

Книгу мы постарались сделать именно такой, которая не запутает вас ещё больше, а разложит всё по полочкам.

Она написана доступным и простым языком. Информация в книге собрана исключительно для практического применения – из нашего опыта и опыта наших курсанток.

Чтобы у вас не осталось сомнений, в течение книги мы будем приводить ответы на вопросы наших курсанток – участниц тренингов, которые мы проводим для мам. Вы также прочтёте, как они выполняли задания, которые на протяжении книги мы будем вам давать, и что у них получилось в итоге.

Скорее всего, у вас возник вопрос, кто мы такие и почему взялись за эту тему. Мы обыкновенные мамы. Зовут нас Елена Мулюкина и Оксана Агеенкова. У каждой из нас есть семья, по двое чудесных детей и свой интернет-проект для таких же интересующихся развитием ребёнка мам, как вы.

С рождения наших первенцев мы искали ту самую идеальную систему развития. Оказалось, что найти эту систему нельзя, её можно только создать самостоятельно. Тогда она действительно будет подходить вашему ребёнку, вашей семье и всему вашему быту.

Мы не только сумели создать систему развития для своих детей, но и придумали специальную программу, которая помогла многим мамам шаг за шагом сделать тоже самое.

Давайте уже от слов перейдём к делу. Начинайте читать, внедрять, применять те знания, которые получите во время прочтения книги. В ней есть специальные практические задания, которые мы настоятельно рекомендуем сделать, лучше сразу после прочтения.

Выполняйте задания, и уже через несколько недель у вас будет своя методика развития, которая идеально подойдёт вашему ребёнку. Каждый уголок вашей квартиры будет приносить настоящую пользу, а общение с малышом – радость. Удачи!

Елена Мулюкина и Оксана Агеенкова

Без чего можно обойтись в первый год, а что важно сделать в обязательном порядке?

5 причин развивать ребёнка в первый год жизни

Эта глава поможет вам решить, нужно ли заниматься ребёнком с рождения или лучше подождать до определённого возраста.

А также вы сможете расставить приоритеты между развивающими занятиями и узнаете, какие условия нужно создать для гармоничного развития малыша.

50 % способностей человека к обучению развиваются в первые 3 года жизни. Ещё 30 % развиваются от 3 до 8 лет. Всё остальное, чему человек научится в жизни, будет основано на этом фундаменте.

Учёный, нейрофизиолог Гленн Доман открыл и доказал важнейший закон: **мозг растёт и развивается лишь в том случае, если он работает**. И чем интенсивнее будет нагрузка на мозг малыша в первые годы его жизни, тем лучше разовьётся его интеллект.

Не менее важно и другое открытие Домана: **мозг ребёнка с самого рождения запрограммирован на обучение**, и пока идёт его активный рост (после трёх лет он существенно замедляется, а после шести практически прекращается), ребёнку не требуется никакой дополнительной мотивации для обучения.

За первый год жизни ребёнок осваивает колоссальное количество навыков и знаний:

- учится подавать сигналы взрослым;
- учится управлять своим телом – садиться, ложиться, вставать, сидеть, ходить, ползать;
- знакомится с новыми вкусами, запахами, звуками;
- учится различать своих и чужих;
- учится видеть опасность и контролировать свои действия.

Родившись, он всё вокруг себя видит впервые и торопится изучить весь окружающий мир!

Если грамотно организовать процесс, любой ребёнок с наслаждением будет учиться всему, что вы ему предложите. Более того – он это будет требовать и учиться, не дожидаясь вас. Причём с такой лёгкостью, которая и не снилась детям школьного возраста.

Почему так важно развивать ребёнка уже в первый год жизни? Ведь в старшем возрасте ребёнка тоже можно многому научить.

Мы выделили 5 причин развивать ребёнка с рождения.

Угасают врождённые рефлексy.

Способности, данные ребёнку при рождении, пропадают со временем, если их не использовать. Если вы не поддержите врождённые способности малыша, они не разовьются в полную силу.

Так, ребёнка легче научить плавать, пока он совсем маленький, потому что ещё живы необходимые для плавания рефлексy. Ребёнок инстинктивно задерживает дыхание, если подуть ему в лицо или полить на лицо водичкой. А если его опустить в воду, он начнёт совершать характерные для плавания движения.

Нужно ли учить плавать так рано? Безусловно, нужно. Плавание развивает лёгкие и мышцы, улучшает кровообращение, расслабляет и успокаивает. Это особенно актуально для ослабленных детей и детей с повышенным или пониженным тонусом.

Если поддерживать хватательный рефлекс, учить малыша висеть, держась за ваши пальцы, а потом за перекладину, то у него будут развиваться мышцы рук, пальчики будут сильные и разработанные. Такому малышу будет легче научиться пользоваться кружкой, ложкой, а потом писать, рисовать и т. п.

Закладка здоровья.

Организм ребёнка ещё только формируется. Гораздо проще заложить фундамент здоровья с первых дней, чем потом пытаться что-то исправить.

Активное развитие мозга в первый год жизни.

У детей, с которыми занимались с пелёнок, лучше развиты память, внимание, речь и другие способности.

Формирование впечатлений и отношения к миру.

У ребёнка закладывается картина мира, причём он не оценивает происходящее, а принимает его как должное – образ жизни, отношения взрослых между собой и к жизни. Если родители стремятся к саморазвитию, самообразованию, то и ребёнок будет считать эти стремления нормальными – так должно быть, так мир устроен.

Насколько были удовлетворены потребности крохи в безопасности, познании, общении, любить и быть любимым, влияет на его характер и уверенность в себе. Впечатления, полученные в раннем детстве, очень сложно, практически невозможно изменить, а они влияют на способность достичь успеха в самых разных сферах во взрослой жизни.

Легче научить, потому что ребёнок уже нацелен на обучение.

Ему нужно только создать условия для плодотворного развития. Как показывает практика, дети, с которым занимались чуть не с рождения, вырастают очень любознательными и открытыми для новых знаний. Им никогда не скучно, они всегда найдут чем занять себя и компанию.

Без чего можно обойтись в первый год, а что важно сделать в обязательном порядке?

Вы как мама, конечно же, хотите сделать всё возможное для развития своего крохи. Но информации и методик так много, что в них легко запутаться. А пока вы будете разбираться и выстраивать план развития малыша, ребёнок уже подрастёт, и какое-то время будет уже упущено.

Что же важно сделать в обязательном порядке в первый год жизни ребёнка?

Физическое развитие

Старайтесь держать ребёнка всё время голеньким или хотя бы только в трусиках.

Даже если у вас дома холодно, не кутайте малыша. Одетый как на северный полюс ребёнок чувствует себя вялым, расслабленным и двигаться не хочет. Следовательно, и мышцы не работают, а значит, не развиваются.

Раздетый ребёнок, чтобы согреться, начинает активнее двигаться. У него улучшается кровообращение, а это, в свою очередь, укрепляет его здоровье.

Не бойтесь, что ребёнок замёрзнет, ведь он всё время в движении! Наоборот, закаляйте малыша, повышайте его устойчивость к холоду и болезням.

Не ограничивайте движения ребёнка.

Гораздо полезнее для его развития играть на полу, чем в кроватке, манеже или ходунках. Используйте их только в крайних случаях, например, когда вы бегаєте по кухне с горячими кастрюлями.

Развивайте мышцы малыша.

Делайте с ним динамическую гимнастику, хотя бы самые простые движения, упражнения на мяче, плавайте или хотя бы регулярно играйте в воде.

Все эти занятия развивают силу, выносливость и гибкость ребёнка, укрепляют его здоровье, психику и позволяют увидеть мир под разными углами зрения.

Развитие речи.

Разговаривайте с малышом, комментируйте свои действия, то, что он видит вокруг себя. Читайте книжки, сказки, потешки. Играйте в пальчиковые игры. Стимулируйте развитие речи играми, просьбами, вопросами.

Самостоятельность

Приучайте ребёнка к самостоятельности. Всегда помните девиз Монтессори-педагогики: «Помоги мне сделать это самому». Не стремитесь сразу же помогать малышу и делать за него то, что у него не получается. Потерпите, позвольте ему справиться самостоятельно.

Поддерживайте у ребёнка позицию исследователя, научите его самостоятельно добывать информацию, принимать решения и действовать. Это укрепит его веру в собственные силы, разовьёт силу воли и сохранит ваши отношения.

Сенсорное развитие

Предоставьте ребёнку максимум тактильных ощущений. Не бойтесь давать ему под присмотром пощупать и поиграть предметами из самых разных материалов – текстильные и деревянные игрушки, кусочки ткани, нитки, бумагу, металлические кухонные приборы, цветы, овощи и фрукты.

Слушайте вместе с малышом разнообразную музыку и звуки, в том числе иностранные языки.

Придерживайтесь правила: всё, что можно увидеть, нужно увидеть, всё, что можно пощупать, нужно пощупать, всё, что можно услышать, нужно услышать.

Ребёнок учится не на словах, а на опыте своих ощущений. Обеспечьте малыша новыми ощущениями, создайте вокруг него такую развивающую среду, которая обогатит его жизнь новыми возможностями и впечатлениями.

Без чего можно обойтись

По собственному опыту скажем: можно обойтись без многочисленных бумажных пособий, компьютерных и видеопрограмм, в том числе презентаций. Лучше замените их настоящими предметами.

Конечно, если в вашей местности не увидеть живого жирафа и не услышать извержение вулкана, познакомьте малыша с такой экзотикой хотя бы на картинке или на экране. Это расширит его представления о мире.

Но если есть возможность посмотреть на что-то в реальной жизни, сделайте это в первую очередь.

Не стремитесь также завалить кроху развивающими игрушками.

Время уже показало, что самые лучшие развивашки – это обычные мячи, кубики, посуда. С их помощью ребёнок не только многое узнает о свойствах предметов, но и разовьёт свою фантазию, придумывая с такими, простыми на первый взгляд, игрушками самые разнообразные игры.

Мы не призываем совсем отказаться от развивающих игрушек, пособий, методик. Бесспорно, они оказывают большую помощь в раскрытии потенциала ребёнка.

Но если у вас нет возможности или не получается их использовать, не расстраивайтесь и не вините себя. Используйте другие многочисленные возможности, которые подарила вам жизнь.

Что мешает вам развивать вашего ребёнка?

Время, фантазия, интерес и другие подводные камни

Вашему малышу ещё не исполнился год? А вы хотите как можно больше с ним заниматься, чтобы ничего не упустить в его развитии?

Что вам мешает?

Конечно же, в первую очередь, сам малыш. Ведь он настолько непоседливый!

- Показываешь ему картинки, а он уползает.
- Только заинтересовала его полезной игрушкой, а он уже тянется к другой.
- Да и вообще игрушками его сложно заинтересовать, ему больше нравятся шнуры, розетки, миксеры, телефоны.

А если он ещё не умеет ползать, если ему ещё нет 6 месяцев, то ещё сложнее.

- В ладошки он играть не хочет – отнимает ручки.
- Ставишь ему музыку – а он на неё не реагирует.
- Читаешь ему стихи, поёшь песни, ноль реакции! Вообще непонятно, нравится ему или нет.

У любой мамы опустятся руки, когда не видишь результата и нет обратной связи. Ведь тогда же непонятно, есть ли вообще смысл заниматься.

А ещё ребёнок всё тянет в рот, книжки, карточки, краски, солёное тесто. Так что о занятиях творчеством и развитии мелкой моторики вроде бы как и речи быть не может.

Прежде чем перейдём к практическим заданиям, давайте разберём, как действовать, если во время игр и занятий с ребёнком вы столкнётесь с какими-то проблемами.

Ребёнок очень быстро теряет интерес к занятиям

Первая проблема, на которую жалуется большинство мам, – **ребёнок очень быстро теряет интерес к занятиям**.

Во-первых, вы должны понимать, что до года заинтересовать малыша надолго каким-то одним занятием очень сложно. Даже у самого усидчивого ребёнка внимания хватает на одну-две минуты.

Обязательно будут несоответствия между вашими желаниями о том, как будет проходить ваша игра, и между тем, как будет всё на самом деле.

Поэтому мы предлагаем вам сразу принять для себя решение не расстраиваться в подобных случаях. Не пытайтесь смоделировать заранее, как будет проходить ваше занятие. Не пытайтесь продумать всё до мелочей, потому что это просто невозможно.

Часто мамы придумывают полдня, как они будут проводить какую-то игру или занятие, а ребёнок отвергает это всё, и мама расстраивается и просто бросает начатое.

Поэтому давайте будем по максимуму использовать время, когда ребёнок сам проявляет к нам интерес и внимание.

Используйте максимально моменты, когда ребёнок сам проявляет интерес, хочет играть и общаться с вами.

Вы можете превратить в интересную весёлую игру те навыки, которые уже есть у вашего ребёнка. Например, когда малыш научился хватать, вы можете вкладывать ему в ладошку и вытягивать обратно разные предметы.

А когда ребёнок действительно не в настроении, не стоит приставать к нему с развивающими играми.

Не хватает времени на занятия

Во-первых, нужно обязательно сделать самые важные дела вовремя и желательно сделать их утром. Тогда вечером у вас не будет ощущения, что день прожит зря и что вы что-то недоделали.

Во-вторых, используйте для игр и общения режимные моменты – купание, переодевание, кормление, прогулки.

Кроме того, не стоит тратить много времени на подготовку игр и развивающих пособий.

Возьмите себе также за правило вставать на час раньше. Замечательно, если получится встать раньше ребёнка. Тогда вы будете намного свободнее и успеете сделать гораздо больше, чем если проснётесь вместе с ним.

Но даже если малыши проснётся одновременно с вами, ничего страшного в этом нет. Вы всё равно почувствуете прелесть ранних подъёмов, потому что времени и сил в течение дня у вас будет намного больше.

Чтобы день прошёл более организованно, в первую очередь, нужно установить **режим дня**. Да-да! Выполняя определённые действия каждый день в одной и той же последовательности, вы выработаете у себя привычку и начнёте действовать уже на «автопилоте».

Если ваша неорганизованность мешает вам жить так, как вы хотели бы, поставьте себе приоритетной задачей наладить режим дня и у себя, и у ребёнка.

Начните с того, чтобы раньше ложиться спать и раньше вставать. Чем раньше вы ляжете, тем меньше времени вам будет нужно, чтобы выспаться. Если вы что-то не успели сделать, оставьте эти дела на утро.

Вместе с вашим поменяется режим и у малыша. Обычно у родителей, которые поздно ложатся спать, и дети засыпают поздно.

С непривычки вставать раньше будет очень сложно. Для этого ставьте будильник и после его сигнала не залёживайтесь в постели, а сразу встаньте и выпейте стакан воды. Это поможет вам проснуться очень быстро.

Вопрос: «А если ребёнок всегда встаёт в разное время?»

Ничего страшного, если ребёнок будет просыпаться вместе с вами. Главное, чтобы вы встали пораньше.

У грудничков режим всегда плавающий. Даже если малыш не встаёт в какое-то определённое время, у него есть последнее утреннее кормление, после которого он спит ещё примерно час. Старайтесь вставать сразу же после этого кормления, иначе вы снова уснёте.

Обратите внимание: мы рекомендуем просыпаться раньше не для того, чтобы воспользоваться моментом, когда ребёнок спит. Вставайте раньше для того, чтобы у вас было больше сил. За счёт этого вы успеете в течение дня сделать больше дел.

Не хватает мотивации или скучно играть в одни и те же игры

Если вы читаете эту книгу, то скорей всего мотивация заниматься развитием своего ребёнка у вас уже есть. Однако даже увлечённым ранним развитием мамам бывает скучно играть в одни и те же игры.

Практически у каждого ребёнка есть любимые игры, в которые он требует играть по много раз подряд. В это время у него идёт самое мощное развитие.

Не нужно пытаться отвлечь его от того, чем он по-настоящему увлекся. Наоборот, поддержите интерес малыша, дайте возможность полностью погрузиться в этот исследовательский процесс и выжать из него максимум.

Если малыш чем-то очень сильно увлёкся, ни в коем случае не останавливайте его.

Помните об этом и в будущем. Если ребёнок в школе начинает выделять среди всех школьных предметов какой-то один, а к остальным теряет интерес и начинает отставать, не торопитесь бить тревогу и нанимать репетиторов.

Скорей всего, именно сейчас ваш ребёнок близок к тому, чтобы найти свой жизненный путь. И лучше раскрывать вот эту настоящую любовь к определённым предметам, помогать развиваться именно в этом направлении.

Малыши всё тянут в рот

Что бы вы ни предложили ребёнку: игрушки, карточки, книжки, – всё, что ему попадает под руку, он тянет в рот. Что с этим делать?

С этим нужно просто-напросто смириться. Это, на самом деле, не проблема и не вредная привычка, а один из мощных способов познания в этом возрасте. И пресечь такое познание – значит в какой-то степени затормозить развитие.

Поэтому ваша задача, если малыш тянет в рот что-то опасное, – заменить этот предмет на что-то безопасное.

Пусть у вас под рукой будет набор специальных игрушек, которые можно погрызть. После 6 месяцев это могут быть не только игрушки, но и твёрдые сырые овощи и фрукты.

В следующих главах вы также научитесь делать игрушки, которые можно будет тянуть в рот и пробовать на зуб.

Не хватает фантазии

Если вам не хватает фантазии, чтобы придумать для малыша интересное занятие или сделать ему игрушку, вы можете потерять уверенность в себе, появится недовольство собой, опустятся руки.

Также могут появиться сомнения, а нужно ли вообще заниматься развитием ребёнка? Может, лучше оставить всё как есть и просто подождать, когда малыш пойдёт в садик, где его всему научат?

Если же вы не согласны с таким положением вещей и хотите создать наилучшие условия для развития ребёнка, то проблему отсутствия фантазии нужно решать.

Решается она на самом деле очень просто. Мы выделили 3 самых простых способа.

Во-первых, вам нужно просто начать действовать.

Возможно, вы знакомы с понятием «мозговой штурм». Его правила просты. Когда вы пытаетесь придумать что-то интересное, записывайте любую идею, пришедшую вам на ум, какой бы бредовой она не казалась. Не оценивайте эти идеи, сейчас ваша задача – войти в творческое состояние.

Идей надо написать как можно больше, минимум 20. В процессе мозгового штурма вы начнёте выдавать всё более интересные идеи, так уж устроен наш мозг.

Если вам интересно, почему так происходит, почитайте книги о развитии креативности. С мамами – участницами наших курсов мы также развивали креативность на специальных тренингах: «Делаем поделки вместе с ребёнком» и «Мама-фантазёрка».

Во-вторых, чтобы развить свою фантазию, вам нужно погрузиться в творческую среду.

Окружите себя людьми, от которых вы будете заряжаться энтузиазмом, фантазией, которые вдохновляют вас своими результатами и образом жизни.

Почему мы проводим для мам тренинги, когда можно просто написать книгу или аудиокурс? Именно потому, что в тренинговых группах мамы общаются с единомышленниками, мотивируют друг друга. И эта творческая атмосфера помогает им придумывать потрясающие игры и занятия для детей.

Третий способ – элементарно начните хотя бы кого-то копировать.

Повторить опыт другого человека на 100 % у вас всё равно не получится, какую-то малую часть вы сделаете по-своему. Зато вы избавитесь от перфекционизма и будете чувствовать себя увереннее.

Не знаете, с чего начать

Сейчас достаточно много информации о том, как заниматься с ребёнком с пелёнок, – статьи в журналах, телепередачи, энциклопедии развития ребёнка, разнообразные методики. Интернет-сайты в изобилии предлагают мамам прекрасные интересные идеи для занятий, игры, потешки, поделки, карточки Домана, Монтессори-игры.

Информации настолько много, что мамы часто теряются и не знают, с чего начать. Не хватает полной картины, пошагового плана, как развивать ребёнка.

Это одна из причин, почему вы можете топтаться на месте. Если так, пора уже начать действовать, потому что время идет, ребёнок растёт. Он не будет ждать, пока вы сообразите, в каком направлении его нужно развивать.

Что если пустить всё на самотёк, не организовывать себя, заниматься от случая к случаю? Малышу-то всё равно, есть у вас план или нет... Страдаете от этого прежде всего вы сами.

Наверняка вы уже проверили на себе, каково это – иметь в голове кучу информации по поводу развития и не знать, как объединить всё в одну, понятную действующую систему...

Сразу хочется успеть всё, а в итоге ничего не успеваешь!

Хуже – от таких метаний начинают «зарастать» те области, в которых совсем недавно был полный порядок. Гора посуды, непричёсанная голова, судорожные попытки «занять» малыша чем-то полезным и полная растерянность. Не дай бог, в гости кто придёт! Да и муж наверняка недоволен таким беспорядком.

Растёт недовольство собой. Начинает казаться, что не додаёшь малышу чего-то важного.

Вместо того, чтобы жить полезно и радостно, начинаешь ругать себя по вечерам за то, что «день прожит зря», сравниваешь себя с другими «более успешными мамами».

А потом, что самое страшное, начинаешь неосознанно придирается к ребёнку – у кого-то малыш раньше заговорил, пополз, пошёл и т. д. И тут же мыслишки проскакивают: «Наверное, это потому, что я недостаточно занимаюсь...»

То есть вместо того, чтобы гордиться своим малышом и собой, вы начинаете бояться, что всё идёт не так, как надо. И ваша неуверенность передаётся ребёнку – он тоже начинает чувствовать себя «не таким хорошим, как все!» Разве этого вы желаете своему любимому малышу?

В конце концов, от такой неразберихи у вас просто опускаются руки.

Желание заниматься с ребёнком, развивать его всесторонне остается, а энергии на это уже никакой нет. Все силы ушли на переживания и самокопание.

В следующих главах вы получите практические задания, в какой последовательности лучше всего внедрять развивающие игры и занятия.

В следующих главах мы расскажем, как лучше организовать день. А сейчас давайте вернёмся к тому, как можно упорядочить все интересные идеи для занятий с ребёнком.

Как упорядочить занятия с ребёнком

Игры и занятия с малышом можно привязать к режимным моментам – сон, кормление. Например, после утреннего пробуждения петь и рассказывать потешки, после второго пробуждения читать детские книжки.

Есть и другие варианты. Наверняка у вас в доме есть места, где вы с ребёнком проводите время чаще всего: кровать, где вы укладываете ребёнка спать, диван в общей комнате, где вы с ним играете, и т. д.

Так вот, развивающие игры и занятия можно разделить как раз по таким зонам, где вы чаще всего общаетесь с малышом. Их может быть не очень много, всего 2–4.

Например, у нас возле кровати лежит гимнастический мяч, висят репродукции известных картин, плакаты для детей, а также рядом лежат несколько книжек, которые мы читаем с малышом.

Определите места в вашем доме, где вы с малышом проводите больше всего времени. В этих местах повесьте лист бумаги, на который в процессе чтения книги вы будете записывать занятия с малышом конкретно в этих зонах.

Шпаргалка должна висеть на видном месте, чтобы она вам всегда бросалась в глаза! Иначе вы просто будете забывать в неё подсматривать.

Практические задания

1. Поставьте на завтра будильник, чтобы встать на полчаса-час раньше обычного, и ложитесь спать до 12 часов ночи.

2. Повесьте лист бумаги в тех местах, где вы с малышом проводите больше всего времени. Это ваша будущая шпаргалка с занятиями. Заполнять её будете по мере выполнения заданий из этой книги. Пока можете только написать заголовок и украсить.

3. Выпишите, какие ещё идеи вы хотите применить в ближайшие 2–3 дня:

.....
.....
.....
.....
.....

Развивающие занятия. Программа минимум

Примерный план физического развития ребёнка с рождения до года

3 основных принципа физического развития

Для ребёнка физическое развитие в первые три года жизни – важнейшее из происходящих с ним событий. Все процессы напрямую связаны с мозгом, поэтому, развивая маленького человечка физически, мы можем быть абсолютно спокойны, что его мозг тоже активно совершенствуется.

Процесс «осознанного движения», когда мы делаем то, что хотим, называется психомоторикой. Сравните: одно дело, когда младенец просто бессвязно машет ручками, и совсем другое – когда он увидел автомобиль или другую игрушку, у него возникла мысль её сломать, и он смог это сделать. Наша задача как родителей в данном случае – помочь ему, поддержать и ни в коем случае не ограничивать.

Давайте коротко остановимся на основных **принципах**, которые мы должны соблюдать, когда занимаемся физическим развитием ребёнка.

Прежде всего, мы не должны считать, что физическое развитие – это какое-то одно действие, например, зарядка или гимнастика с малышом. Физическое развитие – это непрерывный процесс.

Самый главный принцип, которого мы должны придерживаться, если в чём-то сомневаемся, – **принцип естественности**.

Он замечательно описан в книге Жан Ледлофф «Как вырастить ребёнка счастливым», где автор сравнивает образ жизни и развитие детей в цивилизованных странах и индейских племенах.

Нередко у родителей возникает очень много вопросов, связанных, например, со здоровьем позвоночника: «Можно ли поднимать ребёнка за ручки?», «Можно ли ставить его на ножки?», «Нужно ли всегда поддерживать голову?» или наоборот: «Возможно, голову поддерживать не надо?»

По этому поводу существуют разные, часто противоречивые мнения педиатров и других специалистов.

Чтобы разобраться в проблеме, давайте посмотрим, как происходит развитие ребёнка в естественной среде и как общаются мамы с детьми в тех же индейских племенах.

Мы увидим, что женщины постоянно держат младенцев на руках – со вспомогательными приспособлениями либо без них. И это правильно: если ребёнок ещё совсем маленький, нужно обязательно носить его на руках, использовать слинг.

Когда мы носим ребёнка, перекалываем его из стороны в сторону, наклоняемся вместе с ним или совершаем другие действия, у него работают и укрепляются мышцы. Даже если ему ещё нет и месяца, он упирается в маму ножками, поднимает голову, хватается, пытаясь сохранить равновесие. Всё это даёт мощный толчок его физическому развитию.

Такие естественные, вписанные в жизнь упражнения помогают детям обрести уверенность, развить потрясающую ловкость и силу, укрепить спину, ручки и ножки.

Ребёнка в этих племенах могут взять за руку либо за обе руки и окунуть в родник, воду в котором, естественно, никто не греет специально. Мы же привыкли, что малыша сна-

чала надо поместить в тёплую воду и постепенно переходить на более холодную. В «диких» условиях дети не сопротивляются прохладной водичке, и, таким образом, происходит закаливание организма.

Ребёнок быстро приспосабливается к окружающей среде. Она для него естественна и благоприятна, и поэтому, повторюсь, что основной принцип в общении с малышом – естественность.

Мы не призываем вас перейти на такую систему воспитания, но, сравнивая образ жизни детей в племенах и цивилизованных странах, согласитесь, есть над чем задуматься.

Своих детей мы с самого рождения старались носить только на руках либо в слинге. На улице мы тоже гуляем практически без коляски. Сначала носили малышей в слинге, поверх которого надевали специальную слингокуртку, а с тех пор, как дети научились ходить, гуляем пешком. Удивительно, но наши ребята даже во время длительных прогулок на руки не просятся.

Следующий принцип – это **поэтапность**. Физическое развитие ребёнка должно идти пошагово, не перескакивая хаотично с одной стадии на другую.

Многие спрашивают, обязательно ли малышам ползать, ведь некоторые из них начинают сразу ходить.

Опять же, принцип естественности требует, чтобы наш ребёнок прошёл все этапы постепенно, ничего не пропустив. Это заложено природой, и он обязательно должен получить необходимый опыт.

Причём, если мы общаемся с ребёнком правильно – часто носим его на руках, даём ему возможность много двигаться самостоятельно, то проблем не будет. Он обязательно будет ползать.

Если ручки-ножки у ребёнка в порядке и нет каких-либо физиологических отклонений, он непременно пройдёт все нужные этапы и не пропустит их по своей воле.

Это может случиться только в том случае, если мы делаем что-то неправильно. Поэтому очень важно изначально выбрать грамотный подход к малышу, и тогда он не будет бояться отрыва от мамы, когда закончится «ручной» период.

Следующий принцип, о котором необходимо помнить, – **принцип ритуалов**. Чтобы не забывать о важных занятиях с ребёнком (массаж или гимнастика, например), мы предлагаем вам выработать систему ритуалов.

Например, вы можете сознательно стимулировать развитие малыша, поднимая его за ручки и вложив свои пальцы ему в ладошку каждый раз, когда его берёте. Таким образом вы будете развивать ручки.

Когда носите ребёнка на руках, прижмите его спиной к себе и держите не за живот, а чуть ниже. Малыш будет сохранять равновесие за счёт мышц живота и спины, укрепляя их.

У вас в течение дня есть все необходимые возможности для физического развития ребёнка. Если до и после занятий кроха практически не двигается – сидит в манеже либо у вас на руках, эффект от занятий будет очень небольшой.

Обращайте внимание на весь свой стиль общения с малышом. Подумайте, что ещё вы можете дать ему, держа на руках? Старайтесь, чтобы каждая минута дня была наполнена занятиями, помогающими ребёнку развиваться физически.

Конечно, необходимо понимать, что не надо гнаться за результатами. Гимнастика должна проходить в игровой форме, должна быть весёлой и доставлять удовольствие малышу.

7 родительских ошибок, которые мешают малышу развиваться физически

Как порою не терпится родителям увидеть своего малыша ползающим или бегающим по дому. Но передвигаться детки начинают не «вдруг», этому предшествует большая подготовка.

Чтобы эта подготовка прошла успешно, необходимо постараться избежать типичных родительских ошибок, которые мешают малышу развиваться физически. О них и поговорим.

1. Малышу не дают физической нагрузки для того, чтобы развить необходимые для ползания мышцы и навыки.

Иногда родителям кажется, что массажа один раз в день или гимнастики на мяче достаточно для того, чтобы малыш смог полноценно развиваться. На самом деле всё общение с малышом должно способствовать его развитию, в том числе и физическому.

Жизнь малыша должна проходить в движении. Пока ребёнок сам не может передвигаться, необходимое движение он получает у мамы на руках. Чем больше становится малыш, тем больше и разнообразнее он должен двигаться.

Даже если вы просто берёте малыша особым образом, вы можете развивать силу его рук. Например, как это делали Никитины, давая детям большие пальцы рук и позволяя подниматься, ухватившись за них.

Дайте ребёнку возможность больше двигаться. Не запирайте его в манеже или кроватке. Нет ничего более развивающего для вашего малыша, чем возможность исследовать пространство окружающего мира.

Поэтому наберитесь терпения, тщательно проверьте всю квартиру на наличие опасных для малыша предметов и выпускайте малыша «в большое плавание». Некоторые родители (так делали ещё бабушки с дедушками) завязывают дверцы, чтобы малыш не залез «куда не надо», или ставят на дверцы специальные блокираторы.

Можно сделать по-другому. Всё, что нельзя малышу, уберите в совершенно недоступное место. Нижние открывающиеся шкафчики заполните одеждой и игрушками малыша, пусть открывает, исследует, перебирает. А вы будете спокойны. Правда, уборки немного прибавится, но порядком в доме не грех пожертвовать во имя развития вашего чада, не так ли?

Делайте гимнастику вместе с малышом или при малыше. Скорей всего скоро он сам начнёт повторять за вами упражнения. Кроме того, такой здоровый образ жизни будет для него естественным.

Кстати, самый лучший способ прийти в форму после родов – это как раз делать гимнастику с малышом на руках. К тому же упражнения принесут радость и пользу ребёнку.

Существует немало упражнений, которые можно делать вместе с ребёнком, совмещая зарядку с весёлой игрой. Более того, заниматься можно даже с грудничком, при условии, что малыш уже уверенно держит голову.

Такая совместная зарядка поможет вам не только подтянуть фигуру и почувствовать себя лучше, но и стать ещё ближе с малышом. А поскольку вес вашей маленькой «гантельки» будет постепенно увеличиваться, то и нагрузка, соответственно, будет возрастать.

В качестве примера можете использовать видео со специальным комплексом упражнений со страницы: <http://www.blog.stoidey.com/?p=3473>

2. Малыша мало кладут на животик.

Часто родители жалуются на то, что ребёнок не любит лежать на животике, капризничает и плачет, как только его кладут таким образом.

Скорее всего, причина кроется в том, что малыша при этом ещё и оставляют одного, или он теряет из поля зрения маму. Поле зрения малыша сразу сужается, он видит только одеяло под своим носиком. Ребёнок начинает беспокоиться, а мама сразу берёт его на ручки.

Но если мама попробует положить малыша себе на живот или ляжет рядом с ним так, чтобы он её видел, ситуация сразу меняется. И с малышом можно провести ещё маленькое занятие или просто поговорить.

3. Малыш мало находится на подходящей поверхности.

Бывает так, что родители жалуются на то, что ребёнок не ползает. В то же время он постоянно находится либо на руках у мамы, либо в кроватке, в которой особо и негде «потренироваться».

Быть у мамы на ручках – это чудесно, но давать малышу возможность попробовать свои силы тоже нужно.

Для того, чтобы малышу было удобно учиться ползать, поверхность, на которой он находится, должна быть максимально удобной. Одеяло, которое собирается под ножками, и мягкий диван, в котором «буксуют» ручки, не подходят.

Идеальная поверхность – тёплая, гладкая, безопасная и конечно чистая. Можно использовать в качестве такой поверхности трек, предложенный Г. Доманом в книге «Гармоничное развитие ребёнка». Но лучше, если вы просто начнёте выкладывать ребёнка на полу, подстилая тёплое, но плотное одеяло.

4. Малыша чрезмерно кутают или одевают в неудобную одежду.

Если малыш одет очень тепло, совершать какие-либо движения для него будет затруднительно.

Также часто сама одежда не даёт малышу свободно двигаться, например, сползающие колготки, ползунки, в которых запутываются ножки, не говоря уже о пеленках.

Иногда малыш не может начать передвигаться самостоятельно из-за того, что нет сцепления с поверхностью, по которой он пытается ползти. В этом случае лучше тренироваться ползать в боди, которое оставляет открытыми ручки и ножки.

Например, в 4 месяца сын Оксаны, который передвигался мыслимыми и немыслимыми способами по дивану, даже в простых штанишках терял свою прыть. А в комбинезоне «с ножками и ручками» ему становилось сложно даже перевернуться.

5. Родители не придают особого значения ползанию.

Все знают, что ребёнок рано или поздно пойдёт. Родители помогают малышу, поддерживают его за ручки, ждут этого трогательного момента под кодовым названием «первый шаг».

Если бы мамы так же серьёзно отнеслись к ползанию, осознали его необходимость и **пользу** для малыша, это помогло бы им избежать других ошибок, из-за которых многие малыши начали ходить, так и не начав ползать.

Если садиться и ходить рано или поздно начинают все дети, то этап ползания некоторые малыши пропускают.

Почему так важно, чтобы ребёнок научился ползать?

- Ползание развивает опорно-двигательный аппарат, укрепляет мышцы спины, рук, ног ребёнка.
- Ползание улучшает координацию движений.
- Ползание стимулирует развитие мозга, налаживает взаимодействие между правым и левым полушариями.
- Ползание формирует пространственные представления о собственном теле.
- У ползающего ребёнка развивается умение ориентироваться в пространстве.
- Развиваются тактильные ощущения, так как малыш ползает по разным поверхностям.

• Осваивая новые территории, ребёнок в какой-то момент начинает уползать из поля зрения матери, становится более самостоятельным и независимым.

По мнению специалистов, у детей, минующих этот этап, в школе могут появиться проблемы с чтением и письмом.

Замечено, что многие дети с дислексией и дисграфией не ползали в младенчестве.

Таким детям сложно запомнить буквы и соединить их воедино. Они могут писать буквы неправильно, в зеркальном отражении, у них может быть плохой почерк.

Бывает так, что малышу уже пора начинать ходить, а он и ползать-то ещё не начинал. Тогда с большей вероятностью малыш предпочтёт прямохождение, а ценный опыт ползания останется для него невосполненным.

В идеале, когда соблюдены условия естественного и свободного развития, малыш начинает ползать в положенный срок. Но в большинстве случаев нам следует задуматься о подготовке к ползанию и созданию условий для него заранее, тогда не поздно будет исправить что-то в своём обращении с малышом, если мы увидим, что ползать он не начинает.

Дальше вы найдёте таблицу с упражнениями для развития каждого физического навыка малыша. Упражнения, помогающие ребёнку научиться ползать, мы выделили в отдельную главу.

Вопрос: *«Основная проблема в том, что доча кушает каждые 40–50 минут, а физические занятия можно делать только через 30 минут после еды, и у нас получается максимум два-три подхода в день. Напишите, пожалуйста, что делать».*

Если ребёнок ест каждые 40–60 минут, временной зазор для упражнений, конечно, небольшой, но «вклиниться» в него можно, начав заниматься через полчаса после приёма пищи. Если ребёнок недавно поел, не стоит делать перевёрнутую позу и упражнения в положении на животе. Иначе всё может выйти обратно. А вот висы на руках на турнике вполне приемлемы. Ничего страшного от них не будет, ребёнок всё равно после еды шевелится, бегает, прыгает.

Упражнения для каждого этапа физического развития

Определите по таблице, на каком этапе физического развития находится ваш малыш. В крайнем правом столбце отметьте галочкой те навыки, которыми он уже овладел, чтобы у вас сложилась ясная картина, к чему дальше стремиться.

Выберите подходящие упражнения для следующего этапа, занесите их в шпаргалки и повесьте на стенах в тех местах, где вы чаще всего занимаетесь с малышом. В течение дня (после пробуждения и во время бодрствования) сделайте несколько, минимум пять, подходов в занятиях.

Многие из предложенных упражнений оказывают всестороннее физическое развитие на организм.

Так, например, динамическая гимнастика и упражнения на фитболе укрепляют спинку, ручки, ножки ребёнка, а также развивают в нём умение контролировать равновесие. И, конечно, вы можете использовать другие известные вам упражнения, не вошедшие в эту шпаргалку.

Ориентируйтесь на реакцию малыша. Если ему что-то не нравится, он начинает плакать, устал или выглядит вялым, прекратите упражнение.

Если вы боитесь или сомневаетесь в каком-то упражнении, не делайте его – ваша неуверенность перейдёт ребёнку, и пользы от занятий будет меньше. Сомнения, как правило, означают, что вам не хватает знаний по этому вопросу и их нужно восполнить.

Хватается за пальцы взрослого	<ul style="list-style-type: none">• Вкладывать свои большие и указательные пальцы в ладони малыша.
Висит, держась за пальцы взрослого или перекладину	<ul style="list-style-type: none">• Поднимать и опускать малыша, вложив указательные пальцы в ладошки.• Динамическая гимнастика (висы и раскачивание за руки).
Ползает на животе	<ul style="list-style-type: none">• Класть малыша на живот.• Подставлять ладонь под стопы, чтобы малыш отталкивался.

Ползает на животе	<ul style="list-style-type: none"> • Динамическая гимнастика (одна рука под грудь, на другую поставить ребёнка, делать подбрасывающие движения).
Поднимает голову, лёжа на животе	<ul style="list-style-type: none"> • Класть малыша на живот. • Катать на фитболе в разные стороны и по кругу. • Динамическая гимнастика. • Слинг. • Класть перед ребёнком и сбоку от него игрушки (чёрно-белые лучше привлекают внимание).
Поворачивает голову	
Держит голову	
Переворачиваться со спины на живот и наоборот	<ul style="list-style-type: none"> • Динамическая гимнастика (укрепляет мышцы). • Класть сбоку от ребёнка игрушки. • Лёжа на спине, класть одну ногу на другую, перекачивая ребёнка на бок. • Приподнимать край простынки, чтобы ребёнок перекачивался под силой тяжести. • Просто катать с бока на бок.
Поднимается, опираясь на прямые руки	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «тачка» (положить на живот и поднимать за ножки). • На фитболе наклонять, чтобы касался ручками пола или брал игрушку.
Берёт предметы ладонью	<ul style="list-style-type: none"> • Вкладывать свои пальцы в ладонь малыша. • Вкладывать в ладонь малыша игрушки, мешочки с наполнителями, ленточки. • Класть игрушки перед ребёнком, подвешивать над ним. • Вкладывать ребёнку в руки предметы и забирать их.
Выпускает предметы из рук	
Стоит на всей стопе с поддержкой	<ul style="list-style-type: none"> • Динамическая гимнастика (одна рука под грудь, на другую поставить ребёнка, делать подбрасывающие движения). • Прыгать на столе, коленях, фитболе.

Встаёт на четвереньки	<ul style="list-style-type: none"> • Лежа на спине, соединять противоположные ручки и ножки.
Ползает на четвереньках	<ul style="list-style-type: none"> • Динамическая гимнастика (висы и раскачивание за ноги, подбрасывающие движения). • Упражнение «велосипед». • Положить на живот, держать ножки, под грудью и поднимать на четвереньки, отклоняя назад (сгибая колени). • Класть на наклонную поверхность, идеально – на гладкую, чтобы ребёнок с неё сползал (трек по Доману, горка от спорткомплекса, доска).
Садится	<ul style="list-style-type: none"> • Поднимать и опускать малыша, вложив указательные пальцы в ладошки, из положения лёжа на спине и через бок (сначала со спины на бок, потом присаживать). • Из положения стоя на четвереньках опрокидывать малыша назад.
Ходит с поддержкой	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять шаговый рефлекс (поставить на твёрдую поверхность и слегка наклонить вперёд – малыш будет переставлять ножки). • Упражнение «велосипед».
Берёт предметы пальцами	<ul style="list-style-type: none"> • Игры с мелкими предметами. • Развивающий коврик, книжка.
Стоит с поддержкой сам	<ul style="list-style-type: none"> • Фитбол, слинг, упражнения для укрепления мышц спины.
Встаёт с четверенек	<ul style="list-style-type: none"> • Давать игрушки, стимулируя отрывать руки от пола. • Класть игрушки так, чтобы их можно было взять только стоя (магниты на холодильнике)
Падает на попу или опираясь на руки	<ul style="list-style-type: none"> • Ставить на подушки и ронять – учить падать и подстраховываться.

Вопрос: «Вкладывать в руку ребёнка предметы и забирать их – зачем это нужно делать и что это даёт?»

Это даёт отработку хватательного движения: мы учим малыша брать и отпускать. Особенно это актуально в первые месяцы жизни. Но и с детками постарше мы будем играть в «На, возьми», «Дай мне, пожалуйста», а они будут брать и отдавать.

9 упражнений, которые помогут ребёнку поползти

До того, как рекомендовать упражнения, мы консультировались у опытного ортопеда и педиатра о возможности их применения и получили «добро» на каждое из них. Большинство из них мы начали делать в 1–2 месяца.

Но помните, что решение о том, делать или не делать каждое конкретное упражнение, принимают родители. Если сомневаетесь, проконсультируйтесь с врачом или откажитесь от использования упражнения.

Упражнение 1. Убирает тонус, помогает мышцам запомнить «правильное» ползательное движение. Поочерёдно соединяем коленку правой руки и локоть левой. Потом меняем ручки и ножки. Делаем каждый день.



Упражнение 2. Кладём малыша на животик и приподнимаем за ножки. Делаем каждый день, постепенно малыш начинает приподниматься на ручках. На фото Мише (сыну Оксаны) 3,5 месяца. Спустя пару недель он начал полностью выпрямлять руки.



Упражнение 3. Висы на ручках. Укрепляем руки малыша. Даём ему свои большие пальцы, перехватываем ручки остальной кистью. Приподнимаем, покачиваем. Начинаем делать очень аккуратно, смотрим на реакцию малыша.



Упражнение 4. Пробуем вставать на четвереньки. Цель упражнения – показать малышу положение «на четвереньках». Кладём его на животик и приподнимаем корпус. Через неделю занятий Миша начал самостоятельно подниматься на четвереньки (3 месяца 3 недели).



Упражнение 5. Кладём малыша на подушечку. Таким образом он оказывается в положении «на четвереньках» при помощи подушки. Если мы кладём малыша таким образом несколько раз в день, очень скоро он начинает приподниматься самостоятельно. Важно не оставлять малыша в это время одного, общаться с ним, рассказывать ему потешки и стишки.



Упражнение 6. Укрепляем спинку и мышцы пресса. Перехватываем малыша руками чуть ниже животика. Таким образом, ребёнок держится за счёт силы корпуса. В зависимости

от возраста малышу будет сложно держать в начале, но с каждым разом он будет делать это всё лучше и лучше. Когда малыш будет хорошо держаться, можете слегка наклонять его, давая ему дополнительную работу.



Упражнение 7. Помогаем ребёнку ползти. Подпираем его ножки, даём возможность оттолкнуться. Упражнение часто не работает с детками, у которых уже пропал врождённый ползательный рефлекс.



Упражнение 8. Указательные пальцы вкладываем в ручки малыша, а кистью перехватываем его выше ступней. Получается такой «кулёк». Поднимаем его по дуге и опускаем. Это упражнение взято из динамической гимнастики.



Упражнение 9. Берём ножки малыша и поочередно трогаем ими то носик, то ушки, то щёчки малыша, приговаривая потешки и стишки.



Вопрос: «Что делать, если ребёнок не ползает, а передвигается, сидя на попе?»

Если малыш не ползает, учите его всё-таки ползать. Ползайте с ним вокруг мячика, играйте с ним в догонялки на четвереньках, проползайте с ним под стульями. Можно сделать туннель из больших коробок или купить готовый тканевый.

Динамическая гимнастика

Ещё одно прекрасное совместное занятие – **динамическая гимнастика**. Это комплекс упражнений, которые развивают у ребёнка мышцы, подвижность суставов, вестибулярный аппарат и просто дарят огромную радость малышам.

Во время такой гимнастики ребёнок не лежит на столе, а вы не сгибаете его руки-ноги. В динамической гимнастике вы поднимаете малыша за ручки или ножки, поворачиваете его вокруг оси, раскачиваете, подбрасываете и т. д.

Рассказывает Елена: «Со Светозаром такую гимнастику мы начали делать примерно в 1 месяц. Делал сначала муж, я боялась. Сначала это были висы, потом раскачивания, скручивания, постепенно дошли до карусельки и забросов.

Я начинала с самого простого – поднимала Светозарика за ручки. Когда увидела, что ему эта игра доставляет массу удовольствия, малыш даже смеялся, стала продолжать уже увереннее.

Когда попробовала поднимать за ножки, Светозарик заплакал – не понравилось. Тогда подруга посоветовала поднимать за одну руку и одну ногу – помогло, малыш снова улыбался.

Делала я гимнастику где-то до года, потом у меня уже не хватало сил поднимать Светозара. Сейчас динамической гимнастикой с сыном занимается только папа.

Какие были результаты?

Конечно, кроме динамической гимнастики, мы ещё много чем занимались и занимаемся с сыном. Это и спортивные снаряды, и частые выкладывания на живот (да он и сам спит только в позе «лягушки»), и фитбол, и плавание.

Всё вместе это дало такие результаты:

- Светозар начал ходить сам, без поддержки в 9,5 месяца.
- В это же время начал сам плавать.
- Голову держал практически с рождения, спасибо хорошим родам.
- Переворачиваться начал где-то в 1,5 месяца.
- Сейчас в 1 год 4 месяца везде лазает! Причём стремится всегда вверх – залезает наверх двухъярусной кровати, на подоконники, на улице по скалодрому поднимается, горку уже давно одолел, тумбочки, табуретки, столы – все вершины давно взяты и очень любимы».

Различные упражнения динамической гимнастики и правильные захваты смотрите в видео на этой странице: <http://www.blog.stoidey.com/?p=3390>

Фитбол

Фитбол – это огромный надувной мяч, на котором очень удобно делать гимнастику с малышом. Кроме того, заниматься на нём можно и беременным, и просто взрослым людям, и детям – комплексов упражнений очень много.

Упражнения на мяче укрепляют мышцы спины и живота, развивают вестибулярный аппарат, то есть способность удерживать равновесие. Во время занятий можно читать ребёнку стихи и петь.

Есть фитболы с рожками, но они, скорее, подходят только малышам для прыгания по дому. Классический фитбол не имеет рожек. Это довольно большой шар, оптимальный размер которого, по нашему мнению, должен составлять 50–60 сантиметров в диаметре. Он обязательно должен быть плотным, с защитой от разрыва.

Что на нём можно делать? Всё что угодно – всевозможные покачивания на спине, животе, из стороны в сторону. Подходят и различные прыжки сидя, когда мы попкой сажаем ребёнка на мяч, держим за ручки и прыгаем, а также прыжки на ножках, если ребёнок уже может стоять.

Предлагаем вам ещё 8 интересных упражнений, доступных для самых маленьких.

• **«Пружинка».** Положив ребёнка на мяч животом вниз, средним и указательным пальцами одной руки зажмите лодыжку ребёнка, большим пальцем образуйте кольцо вокруг ножек. Другой рукой мягкими толчками надавливайте на спинку или попку малыша, чтобы получились пружинистые движения вверх-вниз.

• Положите ребёнка на животик. Придерживайте его за спинку и ножки и катайте малыша вперёд-назад, потом по кругу.

• Переверните малыша на спинку. Придерживая его за животик, покачайте в разные стороны, расслабляя мышцы спины.

• **«Складочка».** Положите ребёнка на фитбол вниз животом. Удерживая малыша руками за каждую голень отдельно, подкатите мяч к себе и согните ножки ребёнка в коленях. Затем откатите мяч обратно и распрямите ножки малыша.

• **«Солдатык».** Положите малыша животом вниз. Придерживая его, опустите ребёнка ножками к полу так, чтобы он смог опереться стопами и оттолкнуться от пола обратно. При перекатывании на мяче вперёд ребёнку надо достать ручками до пола.

• **«Достань игрушку».** Исходное положение – лёжа животом на фитболе, впереди расположите игрушку. Мы катим фитбол, держа ребёнка за ножки, а он должен игрушку схватить. Малыш очень быстро понимает, что от него требуется. Если он уже пытается хватать ручками, он подключится к игре. При этом вы можете называть игрушки, описывать, считать их и читать про них стихи.

• После 6 месяцев полезно выполнять такое упражнение. Посадите ребёнка на мяч, придерживайте его под мышками. Перекатывайте вперёд-назад, вправо-влево.

• Ну и, конечно же, прыгаем. Прижмите мяч к дивану, чтобы не двигался. Поставьте ребёнка на мяч, возьмите его под мышками или за руки, если он уже уверенно стоит. Предложите малышу попрыгать на мяче и с мяча на диван. При этом можно читать стихи, например, такие:

Девочки и мальчики
Прыгают, как зайчики,
Ножками топчут,

Весело хохочут.
Раз, два, три! (*Прыгаем на диван.*)

Вопрос: «*Наш малыш раньше любил кататься на фитболе, а сейчас к нему равнодушен. Как его снова заинтересовать фитболом?*»

Попробуйте новые упражнения. Если ребёнку уже надоело кататься на спинке и животике, скорее всего, ему понравится прыгать на мячике. Кроме того, можете поиграть в игру «Подними игрушку».

Грудничковое плавание

С какого возраста, как и зачем учить ребёнка плавать?

Плавание – мощный инструмент физического развития ребёнка. Дети, умеющие плавать, нырять и задерживать дыхание, намного крепче и сильнее остальных сверстников.

Начинать занятия можно уже после заживления пупочной ранки. Перед этим хорошо было бы проконсультироваться у педиатра и пройти обучение у инструктора по грудничковому плаванию.

Примерно до месячного возраста у младенца сохраняется рефлекс задерживать дыхание при попадании воды на лицо, до 3 месяцев сохраняются врождённые рефлексы автоматической ходьбы и ползания. Закрепить эти рефлексы можно во время обучения плаванию.

Начинать занятия можно в обычной ванне дома. Не надо ребёнка ограничивать в маленькой ванночке. Купание должно быть подвижным, поэтому малышу необходимо как можно больше нырять, двигать руками и ногами. Когда ребёнку станет в ней тесно, лучше найти возможность регулярно ходить в бассейн.

Постепенно снижайте температуру воды. При 36 градусах плавать и нырять нельзя, можно принимать только гигиеническую ванну, поэтому желательна температура максимум 35 градусов.

Можно также обливать ребёнка либо делать «холодное пятно». Поначалу мы плаваем в тёплой 35-градусной водичке, а затем максимально сильно открываем струю холодной воды, которая образует «холодное пятно». И чередуем холодное – тёплое – холодное – тёплое. Таким образом, вы закаливаете ребёнка, знакомите его с разными температурными режимами.

И конечно, помните: пользу такие занятия принесут, только если они доставляют удовольствие малышу.

Мы попросили ответить на вопросы наших читателей профессионального инструктора грудничкового плавания, автора сайта «Школа осознанного родительства» (<http://yuliyaermak.com>) Юлию Ермак.

Вопрос: «*Нам почти три месяца. Посоветуйте упражнения по нырянию и по плаванию!*»

В воде нужно обязательно двигаться. Благодаря этому активизируется кровообращение и насыщение кислородом мышц, суставов, связок, головного мозга. Лучше всего это происходит, когда ребёнок ныряет. При задержке дыхания головной мозг обогащается кислородом, и, естественно, ваша кроха развивается намного быстрее.

Когда ребёнок плавает на груди, вы можете поддерживать его одной рукой за затылок, а другой за подбородок, либо за ручку под плечом, положив на своё предплечье. Если же малыш плавает на спине, держите его под спинкой и над грудью.

Первые упражнения в воде – это проводки.

Вы учитесь удобно для вас обоих поддерживать ребёнка, а малыш привыкает к новым ощущениям. Поводите малыша вдоль ванной, восьмёркой, змейкой. Отталкивайтесь от бортика, работайте ручками-ножками.

Следующий этап – **поливаем лицо малыша водичкой**.

При попадании воды на лицо младенец будет инстинктивно задерживать дыхание. Вы должны увидеть, отследить, почувствовать, что ребёнок задержал дыхание. Научитесь устанавливать с ним такой контакт.

Ребёнок постарше может испугаться. Тогда поливать тоже нужно, но лейте воду не на лицо, а на затылок и щёчки.

Если такие поливания вы делаете достаточно часто, и малыш спокойно на них реагирует, переходите к следующему этапу – **нырянию**.

Для этого полейте малышу воду на лицо и, когда он задержит дыхание, макните его с головой в воду. И обязательно следите за реакцией. Если реагирует спокойно, повторите ещё. Если испугался, дайте отдохнуть и просто поплавайте.

Зачастую дети задерживают дыхание намного дольше, чем мы. Бывает, взрослый человек выныривает, ребёнок хоть и тоже вынырнул, но не дышит. Он, затаив дыхание, пытается удостовериться: а можно ли ему дышать или стоит ещё повременить? Дети настолько чувствительны к окружающему миру, что могут сами себя защитить в подобных ситуациях.

Существует мнение, что давать команду «Ныряем!» не надо, чтобы ребёнок в любой момент был готов оказаться в воде, сориентироваться в обстановке и вовремя задержать дыхание.

Справившись и с этим этапом, переходите к **самостоятельному плаванию**.

Для этого во время ныряния выпустите малыша из рук не более чем на 3 секунды, после этого подхватите его под мышки. И обязательно похвалите малыша!

Ребёнок будет учиться плавать сам, пробуя разные способы. Через какое-то время после начала таких погружений без ваших рук малыш сможет проплывать под водой 20–30 см.

Если есть возможность, пригласите домой инструктора по грудничковому плаванию, чтобы он показал вам, как правильно выполнять упражнения. А если хотите начать занятия уже сегодня, посмотрите видеопроинструкцию на этой странице: <http://yuliyaermak.com/index.php?newsid=54>

Вопрос: «Методика обучения нырянию для разных возрастов одинаковая?»

Эта методика рассчитана на то, что ребёнок начинает нырять до трёх месяцев. Но если вы опоздали, и ребёнок уже старше, нужно набраться терпения и готовить его чуть дольше. Чаще играйте в воде, поливайте ему воду на личико, предупреждайте: «Мы сейчас ныряем!», чтобы он задержал дыхание, подготовился к этому.

И даже если ребёнок хлебнул (не важно, какого он возраста), мы обязательно улыбаемся и говорим: «Как здорово, какой ты молодец, какой ты герой!».

Наверстать упущенное можно в бассейне, а если его нет, подойдёт опять-таки ванна, но действовать нужно аккуратно.

Вопрос: «Нужны ли специальные средства, например, круги?»

Они необязательны. Круг не несёт никакой функциональной нагрузки. Ребёнок в круге находится в вертикальном положении, а это уже изначально неправильная позиция для плавания.

Как правило, самостоятельно плавающие дети до года, а иногда и дольше плавают на животе и только под водой. Со временем малыш научится сам всплывать после погружения, переворачиваясь и выходя из воды лицом вверх.

Как обойти сложности, возникающие при обучении ребёнка плаванию? Как правильно выбрать бассейн?

Вопрос: *«Как проводить занятия, если ребёнок боится воды?»*

Когда вы идёте в ванну, у вас не должно быть страха в глазах. Дети – первоклассные «сканеры»! Если вы боитесь, они тоже боятся. Если у вас есть какие-то сомнения, вы должны найти способы развеять их.

Когда у вас появится уверенность в том, что вы всё делаете правильно, и когда сами перестанете бояться воды, вы сможете дать ребёнку максимум полезного.

Во время первых занятий не ныряйте, а просто плескайтесь, играйте с игрушками. Главное, чтобы и вы, и ребёнок получали удовольствие от процесса.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.