

Лариса Суркова

РАСТЕМ  
И ИГРАЕМ  
С МАЛЫШОМ  
ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ

Развитие и воспитание  
каждый день

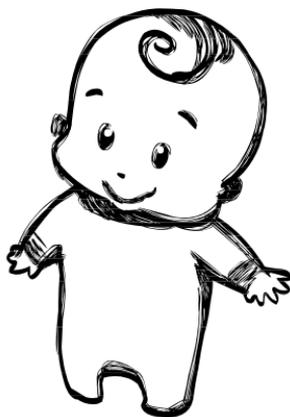


Издательство «АСТ»

Москва

Ваш ребенок — личность с первых дней своей жизни. Взаимоуважение — залог хороших отношений и качественного взаимовоспитания.

Лариса Суркова



# ЯНВАРЬ



## **1-я неделя** **УРА! НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ!**

Новогодние и рождественские праздники — это время, когда семья собирается вместе. И чтобы не провести все каникулы перед телевизором, стоит заранее составить программу досуга. Совсем не обязательно иметь четкое расписание семейных развлечений, распечатывать его и вешать на стену. Просто продумайте заранее, что любит ваш ребенок, от каких мероприятий не откажется папа, узнайте расписание новогодних елок и спектаклей в ближайшем театре и действуйте по настроению! Будет замечательно, если различные виды активности на свежем воздухе (катание на коньках, лыжах, санках) будут сочетаться со спокойным домашним времяпрепровождением. Ведь



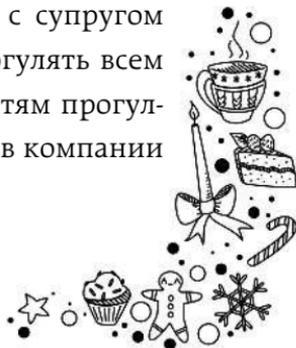
лучший отдых — это смена деятельности. При этом помните, что для малыша важен режим. Он должен высыпаться и иметь возможность перекусить чем-нибудь вкусненьким и полезным даже в круговерти праздничных дней.

## **Понедельник**

Сделайте то, о чем давно мечтали, но до чего никак не доходили руки. Поставьте домашний спектакль или навестите родственников и друзей, которые далеко живут. Главное — всей семьей!

## **Вторник**

Как можно больше времени проведите на свежем воздухе. Если есть возможность, отправьтесь за город, на дачу. Прогуляйтесь в парке, лесу, покатайтесь на лыжах, коньках, санках, ватрушках. Постарайтесь провести на улице всю светлую часть дня. Ведь когда закончатся выходные и вы с супругом (или один из вас) выйдете на работу, погулять всем вместе уже не получится. Между тем детям прогулки необходимы, а уж если они проходят в компании родителей — это еще и весело!



## **Среда**

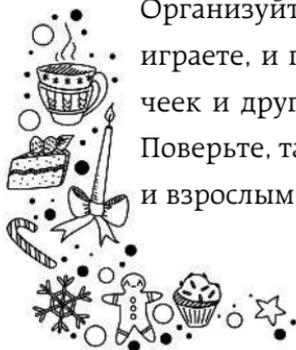
Если вам интересен культурный отдых, то сходите в театр, на елку, в музей. Совсем маленькие детишки будут в восторге от зоопарка. Сейчас много «контактных» питомников, где можно погладить козочку или подержать на руках кролика.

## **Четверг**

Устройте день рождественских подарков, но пусть они будут сделаны своими руками. За пару дней до праздника организуйте дома волшебную мастерскую. Купите книгу о поделках и мастерите вместе с детьми! Сделайте витраж, нарисуйте картину на дереве или на холсте, вырезайте фигурки и клейте аппликации.

## **Пятница**

Организуйте праздник прямо во дворе! Так вы и поиграете, и погуляете. Нарядите елку, поиграйте в ручеек и другие активные игры, чтобы не замерзнуть. Поверьте, такая веселая прогулка понравится и детям, и взрослым. Заодно и соседей своих поближе узнаете.

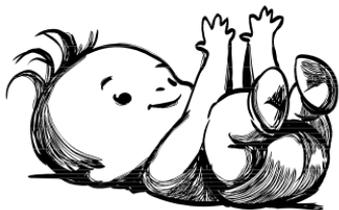


## **Суббота**

Хорошая идея устроить «День вкуснятины». Например, папа мог бы освободить маму от кулинарных обязанностей и сам приготовить с детьми простые и вкусные блюда. Также можно всем вместе испечь печенье: позвольте детям измазаться в муке, в тесте, вылепить неровные фигурки. Главное, чтобы они делали все самостоятельно!

## **Воскресенье**

Устройте домашний детский праздник или маскарад — будет весело и детям, и взрослым! Позовите друзей, соседей, отрепетируйте представление, нарядитесь в костюмы, поиграйте в сказку, приготовьте угощение и соберитесь в конце вечера за одним большим столом.





## **2-я неделя** **ПЕРЕСЕЛЯЕМ МАЛЫША** **В ОТДЕЛЬНУЮ КРОВАТКУ**

Чтобы решить вопрос об укладывании ребенка в свою постель, я предлагаю использовать метод постановки целей. Продумайте, что для вас важно. Зачем вы решили переложить ребенка в отдельную кровать? Чтобы выспаться самой, вести нормальную половую жизнь, потому что вскоре должен родиться еще один малыш, или потому что ребенок уже вырос и пора? А быть может, потому что бабушка и все окружающие стыдят вас и говорят, что вы «плохая мать»? Определите свою мотивацию, найдите истинную, то есть ту, которая продиктована интересами вашими и вашего ребенка, а не



«доброй тети». Ставьте долгосрочные цели. Применительно к нашему вопросу это может быть: «Через три месяца ребенок спит у себя в комнате всю ночь». Вполне реальный срок! При этом разбейте путь к достижению цели на несколько шагов, детально продумайте каждый шаг и пропишите на бумаге. Поверьте, это настроит мозг на нужный лад и поможет вам идти к намеченной цели.

## **Понедельник**

Перед тем как переводить малыша спать в свою кроватку, вам следует все тщательно спланировать. Подготовьте кроватку, новую пижаму и постельное белье с изображением любимых героев вашего ребенка, ночник. Купите новую «сонную» игрушку. Это может быть мишка, кукла или трактор — не имеет значения. Вручите ее ребенку именно перед первым засыпанием в своей кровати.

## **Вторник**

Итак, первое укладывание отдельно. Вечером после ванны садимся около ребенка, даем ему «сонную» игрушку и, рассказывая сказку про чудесного маль-



чика или девочку, которые спали в своей кроватке, поглаживаем ребенку спинку до полного засыпания.

## **Среда**

Ребенок понял, в чем дело, и плачет, не желая засыпать в своей кровати? Может быть, он просит пить, писать, кушать? Не обращаем внимания, читаем книжку, рассказываем «сонную» сказку, гладим спинку.

## **Четверг**

Делаем вместе с ребенком календарь «Молодец, ты здорово спишь один в своей кровати!», красиво оформляем его и вешаем на стену. Каждое утро в виде поощрения за самостоятельный сон наклеиваем в клеточку наклейку.

## **Пятница**

Записывайте победы! Они бывают каждый день. Малыш пролежал в кровати до 4 часов ночи? Ура! Ведь еще вчера он не мог этого сделать! Ребенок проспал впервые всю ночь? Здорово! Запишите это и позвольте ему и себе съесть кусочек торта. Победа в сражении строится из мини-достижений.



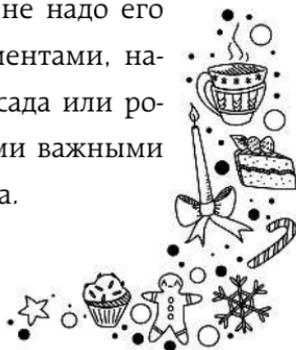
## **Суббота**

Это нормально, что дети противятся сну. Днем так интересно, а спать скучно и непонятно зачем. Переход от активного бодрствования ко сну нужно сделать плавным. Проговорите последовательность действий. Чем ближе время ко сну, тем меньше должно быть света, шума, семейной активности. Ритуал меняется по ходу развития малыша, но всегда это три-четыре последовательных действия, которые увлекают, но не разыгрывают, расслабляют, плавно подводят ко сну, насыщают маминой любовью и заботой.

## **Воскресенье**

Выдайте ребенку первую медаль «За отличный сон всю неделю», которую можно обменять на приз в магазине.

Помните, что «переезд» в собственную кровать — это все же стресс для ребенка. Поэтому не надо его сочетать с другими волнительными моментами, например, с началом посещения детского сада или рождением младшего ребенка. Между этими важными событиями должно пройти два-три месяца.





### **3-я неделя**

## **НАБЛЮДАЕМ ЗА ПРИРОДОЙ: ЗИМА**

Январь — самый холодный зимний месяц. Но именно сейчас можно показать ребенку настоящую зиму: лес тонет в сугробах, мороз рисует узоры на стекле, нахохлившиеся снегири расселись на ветках рябины — как много интересного вокруг! Каждый день на прогулке наблюдайте за природой, отправляйтесь в ближайший лес, парк или сквер, подальше от дорог и машин. Вдруг вам посчастливится встретить юркую белочку — сколько эмоций будет у ребенка! Все увиденное на прогулке можно закрепить дома: лепите, мастерите, рисуйте. Долгие зимние вечера как будто созданы для творчества и тихих игр.



## **Понедельник**

Что же происходит с травой и цветами зимой? Интересно, как на этот вопрос ответит ребенок. Раскопайте снег и покажите малышу, как зимуют растения. Рассмотрите деревья и кустарники в парке, найдите уже знакомую малышу елочку.

## **Вторник**

Расскажите ребенку, что делают зимой звери: медведь спит в берлоге, белочка тоже большую часть дня спит, просыпаясь лишь для того, чтобы подкрепиться. Осенние запасы очень выручают ее. Зайцы меняют свою серую шубку на белую, так они маскируются от хищников — волка и лисицы. Рассказывать о повадках жителей зимнего леса можно бесконечно!

## **Среда**

Покажите малышу, как прыгает зайчик или как ходит вперевалочку медведь. Какие следы они оставляют? Разучите с ребенком следующее подвижное упражнение на стихи Ирины Токмаковой. Выполняйте его утром в качестве зарядки, а еще оно поможет вам согреться на улице.



**Как на горке — снег, снег,**

(ребенок медленно поднимает руки вверх)

**И под горкой снег, снег,**

(медленно приседает, опускает руки)

**И на елке — снег, снег,**

(вновь встает и поднимает руки)

**И под елкой снег, снег.**

(приседает и опускает руки)

**А под снегом спит медведь.**

(На цыпочках бежит по кругу,  
держа руки на поясе.)

**Тише, тише... Не шуметь!**

(Грозит пальчиком или делает «Тссс!»,  
приложив палец к губам.)

## Четверг

Понаблюдайте за птицами, которые остались на зимовку: что они едят, как себя ведут. Расскажите ребенку, что им холодно и голодно, и предложите насыпать пшено в кормушки во дворе и парке. Или смастерите свою кормушку и повесьте ее за окном или в ближайшем сквере.



## **Пятница**

В морозный день привлечите внимание ребенка к снежному убранству деревьев, рассмотрите вместе с ним иней, лед, сковавший водоемы, потрогайте рассыпчатый снег. В теплую погоду покажите, что снег становится рыхлым, побросайте снежки. Можно слепить снежную бабу, маленьких зверушек. Поговорите о «зимних» ощущениях: мороз щиплет щеки, изо рта идет пар, от дыхания на шарфе может появиться иней и так далее.

## **Суббота**

Хорошая идея — «законсервировать» зиму! Для этого достаточно взять любую стеклянную банку и собрать в нее все, с чем ассоциируется у вас зима и что вы нашли на прогулках. Конечно, сохранить снег будет сложно (хотя благодаря морозильной камере вполне возможно), а вот шишки, еловые веточки, мандариновые корочки и кусочки серпантина, напоминающие о новогодних праздниках, будут замечательно смотреться вместе и напоминать об этом времени года.

