

УДК 372.3/4
ББК 74.100.58
КТК 411
Т80

Трясорукова Т. П.

Т80 Трогательные игры для детей от 0 до 1 года : тактильно-эмоциональное развитие / Т. П. Трясорукова. — Ростов н/Д: Феникс, 2020. — 60, [3] с. — («Развитие. Обучение. Игра» с Татьяной Трясоруковой).

ISBN 978-5-222-32613-8

Трогательные игры для детей — это пособие для родителей, стремящихся своевременно и гармонично развить своего кроху. Ценность данного пособия состоит в том, что оно позволяет, во-первых, сформировать положительные отношения между ребенком и родителями через ласковое общение. Во-вторых, расширить тактильные ощущения малыша посредством нежного телесного контакта. В-третьих, с первых месяцев жизни крохи создать базу для его полноценного личностного и интеллектуального развития.

Пособие содержит потешки, прибаутки, песенки, стихи, комплексы игрового массажа, рекомендации и советы по развитию и воспитанию малышей. Оно заинтересует не только родителей, но и специалистов детских учреждений.

УДК 372.3/4
ББК 74.100.58



Учебно-методическое издание

ТРЯСОРУКОВА Татьяна Петровна

ТРОГАТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 0 ДО 1 ГОДА

Тактильно-эмоциональное развитие

Ответственный редактор
Технический редактор
Верстка:

Д. Волкова
Г. Логвинова
А. Патулова

Формат 70 x 100 ¹/₁₆. Бумага офсетная. Тираж 3000 экз. Заказ №

ООО «Феникс»
344011, Россия, Ростовская обл.,
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150
Тел./факс: (863) 261-89-50, 261-89-59

Изготовлено в России. Дата изготовления: 05.2019.

Изготовитель: ООО «Издательство Вперед»
Место нахождения: 296500, Россия, Республика Крым,
г. Саки, ул. Первомайская, д. 14
Фактический адрес: 295047, Россия, Республика Крым,
г. Симферополь, ул. Узловая, 12

© Трясорукова Т. П., 2019

© Оформление: ООО «Феникс», 2019

© В оформлении книги использованы
иллюстрации по лицензии Shutterstock.com

ISBN 978-5-222-32613-8



ОТ АВТОРА

Если вы обладатель этой книги, значит, в вашей семье или семье ваших близких случилось одно из самых прекрасных событий в жизни — в ней появился малыш. Но вместе с безграничным счастьем вас может охватить и чувство тревоги: что делать с маленьким сокровищем? Как его кормить? Как уберечь от болезней? Когда, наконец, с ним начать общаться? И как это сделать наиболее правильно?

Традиции ухода за маленькими детьми создаются и меняются прямо на наших глазах. Еще десять лет назад с ребенком начинали играть и заниматься, когда ему исполнилось хотя бы полтора-два года, а грудной младенец — что он может понять? Зачем как-то с ним специально играть? Теперь времена изменились, педиатры и психологи в один голос советуют родителям: играйте с малышом, занимайте его все время, пока он не спит. Но не всегда это легко сделать родителям, большинство из которых были лишены таких игр в нежном младенческом возрасте.

Материал этой книги предназначен для того, чтобы помочь мамам и папам «исправить положение», сформировать внутрисемейные традиции воспитания и развития своих малышей. Используйте тактильно-эмоциональные игры начиная с первых недель жизни своего крохи. Уверена, эта информация вам пригодится!

Уважаемые взрослые, мамы и папы!

Хочу пожелать всем, кто стал родителями, насладиться временем несравнимой близости и единства со своим малышом. Ласкайте, прикасайтесь, обнимайте, целуйте, носите их на руках. Лучше вас и ваших объятий для вашего крохи на свете нет ничего! Нежности много не бывает!

Свои отзывы и предложения присылайте на E-mail:

Tr.tatyana2010@mail.ru



ПРЕДИСЛОВИЕ

В середине XX столетия английский психоаналитик Дональд Вудс Винникотт впервые заявил о том, что ребенок ощущает себя единым целым с матерью в течение нескольких месяцев после рождения. Дальнейшие исследования в этом направлении ученых и специалистов (Л.С. Выготский, З. Фрейд, Э. Эриксон, Дж. Боулди, М. Айнсворт и др.) подтвердили, что именно ранний телесный и эмоциональный контакт матери и ребенка становится базовым началом для развития малыша. В современной литературе о новорожденных регулярно отмечается важность тактильного и эмоционального контакта матери и ребенка как главного условия, обеспечивающего успешную адаптацию новорожденного к новым условиям жизни. Ощущение близости матери, ее запаха, голоса, биения сердца, тепла тела ускоряет у малыша процессы роста, развития и реабилитации. Малыши, к которым прикасаются с любовью и лаской, быстрее устанавливают организованный режим, хорошо спят, меньше капризничают, охотнее идут на контакт. Ласковые прикосновения родителей улучшают поведение ребенка и его самоощущение.

В возрасте от 0 до 1 года именно телесный контакт является главной формой познания мира, через которую к малышу приходит максимальное количество информации. Важность телесного контакта невозможно переоценить и для эмоционального развития: благодаря ему у малыша формируется положительный эмоциональный тонус, что служит признаком физического и психологического здоровья.

Осваивая сложную науку родительства, молодые мамы и папы не всегда ясно понимают значение конкретных действий по отношению к своему малышу. Телесный и

эмоциональный контакт — это не просто поглаживание или ношение крохи на руках, а непрерывный процесс взаимодействия с малышом на всех этапах ухода, развития и общения с ним.

Психология ребенка от 0 до 1 года особенна. Если с физиологией все намного проще: ребенок хорошо кушает, полноценно спит, активен, не болеет, то психологию развития детей в течение первого года жизни понять сложнее. Быстрый темп и неравномерность развития определяют деление первого года жизни на различные периоды, каждый из которых характеризуется ведущими достижениями.

В первый период (первый месяц жизни) — период новорожденности — еще трудно выделить ведущее достижение в развитии, однако наряду с набором врожденных приспособительных реакций уже с 3–4-й недели жизни можно выявить первые предпосылки так называемого коммуникативного поведения: в ответ на обращенный к ребенку ласковый голос и улыбку начинает возникать «ротовое внимание» — ребенок замирает, его губы вытягиваются вперед, он как бы слушает губами. Вслед за этой реакцией появляется улыбка.

Во второй период (от 1 до 3 мес.) ведущим достижением является формирование зрительных и слуховых ориентировочных реакций, а также ответных эмоционально-выразительных реакций. Развивается умение сосредоточивать взгляд на висящей игрушке, лице взрослого, следить за движущимися предметами. В конце первого — начале второго месяца появляется ответная улыбка взрослому. К концу второго периода у ребенка ярко выражена эмоциональная реакция на общение со взрослым — «комплекс оживления». Его появление определяет грань между периодом новорожденности и младенчеством. Развитие движений характеризуется способностью удерживать голову в горизонтальном и вертикальном положениях.

В третий период (3–6 мес.) продолжается дальнейшее развитие зрительных и слуховых ориентировочных реакций, появляется ориентирование в окружающем мире, на основе которого формируются понимание речи, предпосылки предметной деятельности, сенсорное восприятие

ОТ 1 ДО 3
МЕСЯЦЕВ



Рекомендации специалистов



К концу второго — началу третьего месяца жизни расширяются психофизические возможности ребенка. Малыш уже может удерживать головку вертикально 1,5–2 минуты, реагирует на речь, дольше концентрирует внимание. Расширяется и его игровой диапазон, игры с ним становятся более разнообразными и продолжительными.

Играя с малышом, важно закреплять и расширять у него взаимосвязь между слуховым и зрительным восприятием. Для развития этой взаимосвязи рекомендуется проводить ряд игр, используя различные по звуку предметы (погремушки, игрушки-пищалки, детские музыкальные инструменты и т.д.). Возьмите предмет (игрушку), потрясите его перед крохой на расстоянии 40–45 см от его лица, привлекая внимание, затем медленно переместите руку вправо–влево, стимулируя ребенка следить за звучащей игрушкой глазами. Если уже возникло сосредоточение и слежение взглядом, дайте малышу возможность вначале услышать звук игрушки и только после этого покажите ее. Очень важно, чтобы в таких играх малыш, услышав характерный звук, «ждал» появления игрушки и реагировал специфическими эмоциональными реакциями: поворачивал глаза или голову в сторону сигнала, улыбался, начинал произносить звуки, интенсивно двигать ручками, ножками или ненадолго замирал, прислушиваясь к звуку.

Начиная с двух месяцев необходимо активно обогащать тактильную чувствительность крохи. Для этого нужно проводить несложные тактильные, массажные игры и пестовальную гимнастику. Когда малыш бодрствует, погладьте его ладошки и пальчики различными материалами (это может быть шелковый платочек, мягкая кисточка, меховушка, перышко, бубон и т. д.), периодически дуйте на разные части тела ребенка: коленочки, животик, лобик, щечки, ручки. Такие игры обогащают осязание малыша, совершенствуют его телесную чувствительность.

Проводя процедуры по уходу, тоже сочетайте их с пестовальной гимнастикой, легким игровым массажем. Помассируйте каждый пальчик крохи, погладьте ладошки, плавно двигаясь к плечикам. Стимулируя эти зоны, вы воздействуете на область головного мозга, которая отвечает за развитие речи. Переодевая малыша, поглаживайте по часовой стрелке его животик, а перевернув его с животика на спинку, легко массируйте спинку и ягодицы. Активизируйте рефлекторные зоны на ножках: для этого возьмите в руки ножку ребенка и погладьте указательным пальцем наружный край стопы (малыш повернет ножку наружу), затем погладьте внутренний край стопы (ножка тут же развернется вовнутрь). Дотроньтесь до подушечек на стопах возле пальцев (кроха подождет пальчики ног), а если потрогать середину стопы, пальчики распрямятся.

При проведении тактильно-массажных игр используйте народные и современные прибаутки, песенки-пестушки, потешки, стихи. Их простая рифма, повторяющиеся слова, эмоциональное обращение заставляют малыша прислушиваться, всматриваться в лицо говорящего, помогают успокоиться и доставляют массу удовольствия.

Двухмесячный кроха нуждается не только в тактильных играх, но и в общении. Почаще разговаривайте с ребенком, называя его по имени.

«Переговариваясь» с малышом, стимулируйте его голосовые реакции и ответную улыбку. Подражайте ребенку, произнося «его звуки» (г, к, а, а-а, у-у, гу, агу и т. д.), стимулируйте певучее гуление, произнося звуки с разной интонацией — напевно, протяжно, чередуя высоту голоса.

НАПЕВКИ-БАЮКАЛКИ

Замечено, что многие дети во время засыпания положительно откликаются на ласковые прикосновения к ним. Одним нравятся поглаживания спинки и живота, другим — ладошек и стоп. Предлагаемые «напевки-баюкалки» сочетают в себе комплекс расслабляющего массажа (ласковых движений), выполняемых в заданном колыбельной потешкой ритме. Такие игры помогают успокоить и расслабить ребенка, максимально подготовить его ко сну, а также обеспечивают малышу тесный тактильно-эмоциональный контакт с мамой.

«Не пора ли баиньки?»

Малыш лежит на ваших коленях, головка — на сгибе вашего локтя.

**Баю-баю, за рекой
Скрылось солнце на покой.**

Покачайте малыша на руках.

**У (ласково называем имя малыша) ворот
Зайки водят хоровод.**

Проведите несколько раз ладонью от плечика к запястью.

**Заиньки, зайньки,
Не пора ли баньки?**

Возьмите кисть малыша в свою руку, погладьте ее.

Вам под осинку,

Закройте ладошку малыша в кулачок.

(Ласково называем имя малыша) — на перинку,

*Положите малыша в кроватку на бочок,
ласково погладьте его по всему телу.*

ОТ 3 ДО 6
МЕСЯЦЕВ



Рекомендации специалистов



Три месяца — это уже «солидный» возраст. Малыш уверенно держит головку, пытается переворачиваться со спины на бок, а потом на живот. Ищет взрослого глазами, тянется за игрушкой, любит, когда с ним играют, заливисто смеется, гулит. Лучше всего кроха реагирует на эмоциональные игры, когда взрослый ему улыбается, произносит разные звуки, поет песенки.

В этом возрасте важны игры, укрепляющие мышцы и стимулирующие движения малыша, поэтому ежедневно проводите гимнастику и игровой массаж. Расширяя игровое взаимодействие, выполняйте движения за ребенка — играйте его ручками и ножками, помахивайте кистями рук, потопывайте его ножками, приподнимайте малыша, предлагая ему самостоятельно удерживаться за ваши пальцы. Играя с крохой, рассказывайте прибаутки, читайте стихи, напевайте песенки, озвучивайте свои действия, при этом старайтесь как можно ярче интонировать их голосом. Такие игры доставляют ребенку массу удовольствия и развивают не только тело, но и его эмоциональность.

Для развития пространственной ориентировки почаще носите малыша вертикально. Показывайте и называйте предметы и игрушки, так вы будете закладывать фундамент для развития памяти крохи. Подносите ребенка к большому зеркалу, показывайте на его отражение, называйте его имя, показывайте, где у него носик, глазки, щечки, ро-

тик, ручки и т. д., — эти несложные игры активизируют у малыша интерес к окружающему миру. Для развития слуха периодически включайте негромкую приятную музыку.

ОБНИМАЛОЧКИ-ЦЕЛОВАЛОЧКИ

Игры рекомендуется проводить с малышом с трех месяцев. Обнималочки-целовалочки — это игры-развлечения, направленные на формирование позитивных взаимоотношений между взрослым и ребенком, а также на укрепление эмоциональной связи между малышом и мамой. Игры желательно проводить 2–3 раза в день. Положение ребенка во время игры выбирает взрослый. Кроху можно положить на спинку, живот, бочок или держать вертикально на своих руках или коленях.

«Люленьки-агуленьки»

**Люли-люли-люленьки,
Где вы, где вы, гуленьки?**

Погладьте тело малыша от головы к ножкам.

Гуленьки-агуленьки!

Произносите звуки, похожие на гуление ребенка:

«Агу» и т.д.

Прилетайте, прилетайте,

Крепко (называем имя ребенка) обнимайте!

Легко помахав ручками малыша, поцелуйте его ладошки, обнимите.

«Обнималочка»

Вышли зайки на лужок,

Погладьте грудь малыша от центра к бокам.

Встали в маленький кружок.

Погладьте по часовой стрелке животик малыша.



СОДЕРЖАНИЕ

От автора	3
Предисловие.....	4
ОТ 0 ДО 1 МЕСЯЦА.....	8
ОТ 1 ДО 3 МЕСЯЦЕВ.....	10
Напевки-баюкалки	12
Игры-просыпалочки	16
ОТ 3 ДО 6 МЕСЯЦЕВ.....	24
Обнималочки-целовалочки	25
Игры-щекотушки.....	32
Игры-развлекалочки	36
ОТ 6 ДО 9 МЕСЯЦЕВ.....	44
Пальчиковые игры.....	47
ОТ 9 ДО 12 МЕСЯЦЕВ	56
Игры-качалочки	59
Литература.....	62