

Посвящения

Моей подруге Сью Огир

Спасибо за то, что подтолкнула меня в нужном направлении. Именно твоя дружба и профессионализм помогли мне сделать эту книгу такой, какой она должна была быть.

Моему мужу Бобу Иламу

Спасибо за то, что следил за моим продвижением. Твоя щедрость и любовь поддерживали меня в работе с маленькими детьми, которая стала очень важной частью моей жизни.

FUN BABY LEARNING GAMES

**ACTIVITIES TO SUPPORT DEVELOPMENT IN INFANTS,
TODDLERS, AND TWO-YEAR-OLDS**

Sally Goldberg

Салли Голдберг

ВЕСЕЛЫЕ РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ

С рождения до трех лет

АНО
АЛЬПИНА НОН-ФИКШН

Москва
2020

УДК 372.3+159.92272
ББК 74.100.575.23+88.412-38
Г60

Переводчик М. Кульнева
Редактор О. Нестерова

Голдберг С.

Г60 Веселые развивающие игры: С рождения до трех лет /
Салли Голдберг ; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн,
2020. — 344 с. — (Серия «После трех уже поздно»).

ISBN 978-5-00139-146-3

В этой книге вы найдете множество научно обоснованных описаний игр для детей от рождения до трех лет. Для каждой игры приведены инструкции, перечень необходимых материалов и подкрепленное исследованиями описание преимуществ, которые она дает.

Все описанные в книге игры стимулируют развитие в одном или нескольких из пяти направлений: когнитивном, моторном, социально-эмоциональном, речевом и самооценки. Каждая игра помогает ребенку освоить какие-то навыки.

Некоторые из них, вероятно, покажутся вам знакомыми, так как они основаны на самых традиционных играх. Некоторые из них, рассчитаны на то, чтобы вы видоизменяли и додумывали их сами. И во все перечисленные в книге игры вы можете играть по-своему.

УДК 372.3+159.92272
ББК 74.100.575.23+88.412-38

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

ISBN 978-5-91671-517-0
Серия «После трех уже поздно»
ISBN 978-5-00139-146-3 (рус.)
ISBN 978-0-87659-748-4 (англ.)

© Sally Goldberg, 2018
© Издание на русском языке,
перевод, оформление. ООО
«Альпина нон-фикшн», 2020

Содержание

Посвящения	1
Благодарности	7
Предисловие	9
Вступление	11
Введение	13

Часть I

С рождения до одного года	21
1 От рождения до трех месяцев	23
2 От трех до шести месяцев	59
3 От шести до девяти месяцев	93
4 От девяти до двенадцати месяцев	131

Часть II

От одного года до двух лет	169
5 От года до полутора лет	171
6 От полутора до двух лет	205

Часть III

От двух до трех лет	243
7 От двух до двух с половиной лет	245
8 От двух с половиной до трех лет	283

Эпилог. Сила родителей	321
Список литературы	323

Благодарности

В этой книге игры для самых маленьких упорядочены согласно возрасту и вписаны в общую картину взросления и развития ребенка. Вы сможете узнать, что должен уметь малыш на каждой стадии и как помочь ему освоить новые навыки. Не стройте догадки, а знайте наверняка.

Эта книга увидела свет благодаря помощи многих людей, которые вложили в нее свое время, силы и ресурсы. Когда она была в зачаточном состоянии, огромную помощь оказала мне Марни Кокрэн. Марни, спасибо тебе. Потом, через несколько лет, появилась Стефани Розелли, ответственный редактор Gryphon House, которой я благодарна больше, чем кому-либо другому. Она помогла мне сделать мою работу более научной, а потом постоянно поддерживала меня.

Также спасибо многочисленным мамочкам, которые испытывали эти игры на себе и своих детях, делились со мной впечатлениями и даже позировали со своими малышами для фото. Огромное вам спасибо. Особенно хочу отметить Корин Уайзер и ее дочь Ханну, Эмбер Блум и ее сына Тайлера, Рэйну Спектор и ее дочь Пери, Гуадалупу Гриффин и ее сына Габриэля, Кристин Рэндаву и ее сына Лайама, Трэйси Кристиньяк и ее дочь Райли, Пэтти Маджерус и ее сына

Томми. Ваши практические советы, озарения и терпеливые дети очень сильно мне помогли!

В конце концов книга получилась простой, но потребовались усилия многих замечательных профессионалов, чтобы она стала лучше во всех смыслах. Огромная благодарность выпускающему редактору Мелиссе Хеннингер, которая помогала мне держать планку высоко, и литературному редактору Карен Sommerfeld, которая вывела весь проект на совершенно новый уровень. Мелисса и Карен, спасибо вам обеим!

Предисловие

Ожидаая рождения первого ребенка, я, как губка, впитывала все доступные знания о материнстве. К счастью, будучи издателем семейного журнала, я не испытывала недостатка в материалах. Я читала все, что попадало ко мне в руки! И именно тогда мне посчастливилось познакомиться с доктором Салли Голдберг.

Мы с доктором Голдберг сразу же нашли наше общее призвание — учить родителей важности раннего развития детей. Однако меня заинтриговал ее нестандартный взгляд на родительство и истинную суть детства. Ее энергичный и здравый подход показался мне прекрасной альтернативой многочисленным модным методикам и гаджетам, влияние которых испытывают сегодняшние родители.

Я стала применять творческие идеи доктора Голдберг со своим первым малышом. Мы с сынишкой проводили время, классифицируя по цвету предметы домашнего обихода, создавая музыкальные инструменты из пластиковых ложек и контейнеров и делая собственные обучающие карточки. Я была невероятно горда, когда его воспитательница в детском саду сказала, что, вероятно, я много занимаюсь с ним, потому что он прекрасно развит по сравнению



со сверстниками. Сейчас мой младший сын так же успешно справляется со школьными занятиями. Спасибо вам, доктор Голдберг!

Родителям наверняка понравится этот свежий подход к обучению через игры. Идеи доктора Голдберг прекрасно подойдут как тем, кто сидит с детьми дома, так и работающим родителям. Даже если у вас мало времени, ее игры помогут вам по максимуму использовать драгоценные моменты, которые вы проводите с детьми. Доктор Голдберг демонстрирует нам, что часто ребенку можно дать самому управлять игрой. Пока малышу больше интересна коробка, чем лежащая в ней игрушка, перед вами открываются безграничные возможности для творческих игр. Прочитав эту книгу, вы убедитесь, что мусорное ведро — на самом деле сокровищница, хранилище предметов, которые только ждут, чтобы их использовали в игре. Вы сможете привить детям ценнейшие навыки, и для этого не нужно никаких вложений, кроме вашей креативности и времени.

Доктор Салли Голдберг продолжает вдохновлять меня как профессионала и как мать. Чтобы вновь почувствовать себя уверенно в водовороте забот, поглощающих современных родителей, мне достаточно лишь обратиться к ее работам. Спасибо вам, доктор Салли, за то, что напоминаете всем нам о том, какой это бесценный дар — родительство!

*Виктория Граймс,
издатель Today's Family Magazine*

Вступление

Эта книга — основанный на научных данных и исследованиях справочник, который поможет вам правильно играть с вашими малышами. Все описанные в ней игры стимулируют развитие в одной или нескольких из пяти областей: когнитивной, моторной, социально-эмоциональной, речевой и самооценки. В описании каждой игры приводятся сведения о том, чем она полезна.

Все эти игры были тщательно отобраны или специально разработаны для того, чтобы помочь ребенку освоить какие-то навыки или ускорить его развитие. Некоторые из них, вероятно, покажутся вам знакомыми, так как они основаны на традиционных играх. Некоторые из них рассчитаны на то, чтобы вы видоизменяли и додумывали их сами. И во все перечисленные в книге игры вы можете играть по-своему.

Читая книгу, вы всегда будете замечать, что ключевой участник игры — это вы. Никакая машина вас не заменит. Чтобы дать ребенку все необходимое, вы должны как можно больше времени проводить рядом с ним. Иногда возникают такие ситуации, с которыми чужому человеку попросту не справиться. А вы? Вы с ними справляетесь. Как? Легко. Вы — родитель, и вы

знаете, что нужно делать. Я подробнее говорю об этом в эпилоге, который называется «Сила родителей».

Мы живем в эпоху цифровых технологий, и в нашем распоряжении всегда есть множество удобных приспособлений. Однако ни одно из них не способно ускорить или облегчить процесс развития наших детей. Теплое человеческое прикосновение продолжает оставаться для них столь же важным, каким было во все времена.

Введение

Первые три года после рождения куда более важны, чем думают многие. Именно в этот период закладывается основа всей последующей жизни человека. Возможно, вы удивитесь, но научные исследования говорят о том, что если у ребенка к трем годам хорошо развиты речевые навыки, то, скорее всего, в шесть лет он будет хорошо учиться. В этой книге хочу поделиться с вами научно подтвержденными знаниями и принципами, о которых сейчас говорят многие авторы. Во-первых, богатая образовательная среда в раннем возрасте — в первые три–пять лет — создает основу для дальнейших успехов в обучении. Во-вторых, лучшее, что могут делать родители для развития ребенка, — это разговаривать с ним, читать и петь ему. Более того, именно речь, которую слышит ребенок, — главный фактор его обучения в первые годы жизни.

Жители Востока выращивают китайский бамбук. Они сажают его, а затем первые четыре года просто поливают и удобряют — почти без видимых результатов. Но затем, на пятый год, продолжая получать воду и удобрения, бамбук за пять недель вырастает до 40 метров в высоту. В Азии этот процесс принято

рассматривать как метафору личного роста и развития жизнестойкости. Образ растущего бамбука помогает понять, насколько важна богатая образовательная среда для маленького ребенка. Каждая книга, которую вы читаете малышу, каждая песня и каждая беседа с ним сами по себе не оказывают большого влияния, но вместе они приобретают огромную ценность. День за днем обогащая среду, в которой растет ребенок, вы создаете им наилучшие условия для старта. Теперь вы об этом знаете, и в вашем распоряжении есть сборник игр, в которые вы можете играть с детьми с рождения до трех лет.

Существуют пять областей развития, влияющих на нашу жизнь как по отдельности, так и во взаимодействии друг с другом: когнитивная, моторная, социально-эмоциональная, речевая и самооценка. Ниже приводится краткое описание каждой из них. Подобно тому как всем нам необходимо потреблять продукты из всех пяти пищевых групп, ребенок должен осваивать разные навыки, относящиеся ко всем пяти областям развития. Хотя современные технологии могут этому способствовать, главная роль все равно остается за играми, в которые вы играете с малышом. Каждая игра в первую очередь стимулирует развитие в каком-то одном из направлений, но будет полезна и в других.

- **Когнитивное развитие: знания о мире**
Ребенок познает мир с помощью пяти чувств — зрения, слуха, вкуса, осязания и обоняния.
- **Моторное развитие: способность целенаправленно задействовать крупные и мелкие мышцы при движении**

Крупная моторика связана с развитием всего тела. Мелкая моторика — это ловкость рук и пальцев. Превращение бессознательных крупных и мелких движений в сознательные моторные навыки служит важным этапом в развитии ребенка.

- **Социально-эмоциональное развитие: обучение межличностным взаимодействиям и развитие самосознания**

Взаимоотношения ребенка с окружающими людьми, подобно кругам на воде, расходятся от центра, которым служат отношения с родителями. Параллельно с этим возникает идея «себя». Когда родители радуются каждому шажку в развитии малыша, он ощущает полное принятие с их стороны. Вслед за этими отношениями возникают и закрепляются отношения с братьями и сестрами, бабушками и дедушками, тетями и дядями, кузенами и кузинами — семейные узы, формирующие у ребенка понятие принадлежности. И наконец, появляются отношения с близкими друзьями семьи, учителями, нянями и прочими людьми, принимающими участие в воспитании ребенка. Такие отношения крайне важны, так как формируют первую модель преданности.

Одна из важнейших функций всех этих отношений — создание безопасной обучающей среды. Люди могут различаться характером, стилем общения и интересами, но они любят ребенка. Совместно они образуют

группу, которая представляет для него в безопасном виде разнообразие людей в большом мире.

- **Речевое развитие: понимание услышанного и прочитанного, устная и письменная речь**

Речевое развитие связано со всеми другими направлениями развития ребенка. Кроме того, оно зависит от особых занятий: чтения, пения и разговора. Чем более богат язык, которым взрослые общаются с ребенком и между собой в его присутствии, тем лучше и быстрее развивается его собственная речь.

- **Самооценка: переход от самосознания к самоуважению**

Развитие самооценки, так же как и развитие речи, зависит от поведения взрослых. В этом и состоит главный принцип: делайте все, чтобы ребенок ощущал себя нужным и важным. «Пожалуйста» и «спасибо» — вот слова, которые вы должны произносить как можно чаще. Первое демонстрирует уважение, а второе — признание. В сочетании с полезными и важными заданиями эти два слова образуют идеальную формулу для развития внутренних сил вашего ребенка.

Естественное продолжение этой идеи — бескорыстная любовь. Родители всегда должны окружать ею своих детей, что бы ни происходило. Вспомним одну из мантр развития: «Ваш ребенок будет относиться к себе так, как вы относитесь к нему».

Несколько слов о занятиях с ребенком

Эта книга представляет собой полноценную, тщательно разработанную программу занятий. В отличие от большинства других книг, посвященных раннему развитию, эта не просто рассказывает об играх, но еще и объясняет, чем они важны и полезны с точки зрения развития ребенка в разных направлениях. Кроме того, для каждой игры приведены ссылки на исследования, которые подтверждают ее полезность.

Книгу можно использовать как справочник, обращаясь к тому или иному разделу в зависимости от возраста, стадии развития и интересов вашего ребенка. Описанные здесь занятия, как любые игры с малышом, принесут радость вам обоим. К тому же вы можете сами видоизменять их, чтобы они еще лучше соответствовали вашим с малышом нуждам и желаниям. Основная цель этой книги — дать вам исчерпывающее руководство по развитию ребенка, поэтому в начале каждой главы вы найдете информацию о том, какие этапы развития проходит ребенок в том или ином возрасте. Приведенные сведения основаны на средних показателях, а объяснения базируются на общепринятой образовательной теории и данных научных исследований.

Естественно, технологии будут играть определенную роль в жизни вашего ребенка, но на этом раннем этапе использовать их вовсе не обязательно. И даже наоборот, сейчас для него гораздо полезнее и веселее «вживую» играть с разными предметами и с вами,

чем просто реагировать на происходящее на экране. Кроме того, такие игры необходимы для полноценного развития. Программа, изложенная в этой книге, была тщательно разработана для формирования и закрепления ключевых навыков во всех областях развития, чего нельзя сказать о большинстве современных детских игр. Несомненно, ребенку необходимо осваивать и технологические достижения, но так, чтобы это не мешало ему развивать мышление, мелкую моторику, умение общаться, говорить и слушать, а также просто хорошее отношение к самому себе.

Описанные здесь занятия упорядочены согласно возрасту ребенка. В рамках каждого возрастного периода они расположены по стадиям развития. Чтобы выбрать занятия, подходящие для вашего ребенка, начните с возраста. Если ваш малыш развивается более-менее стандартно, обращайтесь прямо к соответствующей его возрасту главе. Найдите там игры, которые покажутся вам интересными и полезными, и играйте в них вместе.

Этапы развития, перечисленные в каждом из разделов, считаются общепринятыми среди специалистов по раннему развитию, но это не значит, что ребенок должен развиваться строго по графику. Поэтому совершенно нормально, если вы с малышом будете работать над достижениями, относящимися к разным возрастным группам. Каждый ребенок уникален и развивается разными темпами в разных направлениях, поэтому вы вполне можете сочетать игры из разных разделов.

Выбор занятий по этапам развития — также замечательный вариант для детей с особыми потребностями.

Часто такие дети отстают от сверстников в одной или нескольких указанных выше областей развития. В этой книге вы легко найдете подходящие занятия, ориентируясь не на возраст, а на потребности малыша.

Хотя игры в этой книге собраны по возрастным группам, вы не должны думать, что играть в них нужно только в определенном возрасте. Ко многим из них можно возвращаться снова и снова, иногда что-то меняя по мере того, как растет ваш малыш. Читать книжки, петь песенки и играть в простые игры с ребенком можно и нужно на протяжении всего раннего детства. От возраста зависит лишь то, насколько активно ребенок будет участвовать в совместной игре или занятии.

Если вы хотите стимулировать развитие своего ребенка в каком-то из пяти направлений или просто повеселиться вместе с малышом, начните с игр для соответствующего возраста. Затем, если этот уровень покажется вам слишком низким или слишком высоким для вашего ребенка, обратитесь к разделу для другой возрастной группы. Вы обязательно найдете именно то, что будет интересно и полезно для вашего ребенка. Главные цели каждого из предлагаемых занятий — игра и обучение. Эти два процесса неразрывно связаны между собой, так что с каждым игровым занятием ребенок будет делать маленький шаг к новым успехам. Постепенно у вас сложится привычный порядок игры, приносящий удовольствие вам обоим, и вы начнете замечать, как укрепляется ваша связь с малышом и развиваются ваши отношения с ним. Эти первые занятия будут приносить свои плоды еще много лет.

ЧАСТЬ I

С рождения до одного года

Прежде чем вы окунетесь в чудесный мир развивающих игр, я перечислю четыре принципа родительства, которые, думаю, вам понравятся. Надеюсь, они обогатят вашу повседневную жизнь родителя и воспитателя. Если вы начнете применять их прямо сейчас, общение с ребенком станет более радостным и полезным для вас обоих.

- Играйте: получайте удовольствие и веселитесь!
- Ведите себя естественно: будьте собой.
- Будьте отзывчивы: уделяйте внимание ребенку.
- Прикасайтесь к нему: обнимайте его почаще.

Ваш детский врач, наверное, неплохо знает вашего ребенка. Точно так же, как его няни, учителя и другие воспитатели. Однако никто и никогда не будет знать его лучше, чем вы. Вы начинаете приобретать родительский опыт с первого дня его жизни и даже раньше. Вероятно, вы очень скоро начнете

распознавать оттенки его крика и плача и понимать, что они означают: голод, жажду, грязные подгузники, боль или требование внимания. Ваш ребенок уникален, и у вас есть исключительная возможность наблюдать за тем, как день за днем развиваются и раскрываются его личность и характер. Другие люди будут помогать вам и давать советы, но никогда не забывайте о том, что вы — самый главный эксперт!



1

От рождения до трех месяцев

Новый член вашей семьи только что появился в доме. В эти первые восхитительные дни ваше общение должно быть сосредоточено на том, чтобы приветствовать малыша дома и создать для него благоприятную обстановку. Кроме того, помните: когда вы играете и разговариваете с ним, что-то делаете для него, вы устанавливаете схемы, которые могут закрепиться на всю жизнь. Ваша первая задача — дать ребенку любовь, внимание, уважение и начать твердо, но дружелюбно направлять его развитие. И лучше всего тут годитесь именно вы, родитель. Пользуясь этой программой, вы обеспечите ребенку много веселья, движения и постоянный приток новых знаний. Каждая ее часть опирается на научные факты и результаты исследований. В первой главе вы найдете сведения о том, как должен развиваться ваш малыш на самом первом этапе его жизни.

Каждый день замечая, как ваш малыш растет и меняется, не забывайте демонстрировать ему, насколько вы счастливы рядом с ним. Проводите с ним как можно больше времени, чтобы не пропустить ни одного, даже самого маленького шага вперед в его развитии. Удивляйтесь и радуйтесь всему новому, что замечаете в нем. От того, как вы будете воспитывать, любить, направлять, поддерживать, защищать и учить вашего малыша в эти первые месяцы его жизни, во многом зависит то, как сложится его дальнейшая жизнь.

Приобретение навыков через игру

Вы можете использовать эту книгу так, как вам удобно. Проходите последовательно все занятия, соответствующие определенному возрасту, или найдите в одной или нескольких главах то, что вам особенно понравится, и ограничьтесь этим. Также вы можете просмотреть список ближайших этапов развития и выбрать занятия, которые помогут вашему малышу достичь тех или иных из них. Далее следуют описания игр, соответствующих каждому из этапов.

Этапы развития

- Реагирует на звуки и прикосновения
- Смотрит на лица, узоры и предметы
- Следит глазами за движущимся объектом
- Изучает окружение
- Держит ручки и ножки согнутыми, а кулачки — сжатыми
- Поднимает головку и грудную клетку, лежа на животе
- Твердо держит голову в вертикальном положении

- Прижимается, когда его держат
- Реагирует на голоса
- Улыбается при общении
- Издаёт звуки, когда доволен
- Издаёт звуки в ответ на другие звуки
- Смеется, когда доволен
- Издаёт случайные звуки, похожие на гласные
- Реагирует голосом на громкие звуки
- Реагирует голосом на голоса других людей

Пора начинать!

Развитие когнитивных навыков через пять органов чувств

Укачивание

Новорожденные любят смотреть на лица, и ваше — самое интересное из них. Когда вы держите ребенка на руках, вы заметите, что он старается повернуть голову так, чтобы как можно лучше видеть ваше лицо.

Что нужно делать

1. Держите ребенка на руках и смотрите ему в глаза.
2. Приготовьтесь качать его в такт приведенным ниже словам. Пропевая каждую строчку, следуйте указаниям в скобках.

Малыш качается на вершине дерева. (Качайте ребенка)

Ветер дует, колыбелька качается. (Качайте ребенка)

Если ветка сломается, колыбелька упадет. (Опустите ребенка ниже)

Упадет малыш вместе с колыбелькой. (Еще раз опустите ребенка, а потом поднимите обратно)

Преимущества игры

Зрение помогает ребенку познавать мир. Благодаря зрительному контакту формируется и укрепляется ваша связь с малышом. Эта песенка помогает установить такую связь. Большинство родителей считают, что достаточно просто держать ребенка на руках, но на самом деле важно и то, что ребенок видит.

Что говорят ученые

Согласно исследованиям Терезы Фаррони и ее коллег, ребенок обучается поддерживать устойчивый зрительный контакт в возрасте примерно полутора-двух месяцев. Однако их исследование, опубликованное в 2002 году в журнале *Proceedings of the National Academy of Sciences*, показывает, что он начинает устанавливать его уже через два дня после рождения!

Погремушка

Один из первых игровых звуков, который слышат большинство новорожденных, — это звук погремушки. Раньше погремушки, как правило, были из непрозрачного пластика, но теперь их часто делают прозрачными, чтобы малыш видел, что именно гремит внутри. Для этой игры также подойдут ключи или колокольчик с приятным звучанием.

Что нужно делать

1. По очереди трясите погремушкой, колокольчиком или ключами. Вначале возьмите предмет сами, потрясите им и дайте ребенку отреагировать.
2. Предложите малышу самому взять предмет и потрясти его.
3. Передавайте погремушку друг другу, играя и издавая разнообразные интересные звуки.

Что потребуется

Погремушка, колокольчик или ключи.

Преимущества игры

Звук — также важный фактор обучения. С незапамятных времен родители использовали простые предметы, издающие приятные звуки, чтобы привлечь внимание ребенка. Часто они делали своего рода погремушки, например, из раковин и бусин. Современные погремушки бывают любых цветов, размеров и форм и изготавливаются из самых разных материалов.

Что говорят ученые

Пенелопа Лич, специалист по детскому развитию, в своей книге «Младенец и ребенок. От рождения до пяти лет»*, пишет о том, что органы чувств ребенка начинают работать еще до рождения и полностью готовы к использованию, когда ребенок появляется на свет. Вероятно, в утробе матери не слишком много запахов и вкусов и осязанию тоже непросто найти применение, но слух, согласно данным клиники Мэйо, хорошо работает уже на 18-й неделе внутриутробного развития.

Кормление

Кормление малыша — грудью или из бутылочки — способ, который изобрела природа для укрепления связи между вами. В естественном для кормления

* Лич П. Младенец и ребенок. От рождения до пяти лет. — СПб.: Лениздат, 1993.

Что нужно делать

1. Кормите ребенка, держа его на руках. Наслаждайтесь телесным контактом и, насколько это возможно, поддерживайте зрительный контакт.
2. В первые месяцы жизни кормить ребенка приходится часто, благодаря чему связь между вами укрепляется. Кроме того, для родителя это, вероятно, лучшая возможность узнать своего малыша поближе.

положении ребенок наилучшим образом видит ваше лицо. И это не зависит от того, как именно вы кормите малыша. Вы вполне можете использовать бутылочку — время от времени или постоянно. Однако очень важно при этом держать ребенка в традиционном положении для кормления и по возможности не поддерживать бутылочку.

Что потребуется

Если вы кормите ребенка из бутылочки, чистая бутылочка и соска.

Грудное молоко или молочная смесь.

Преимущества игры

Организм матери производит грудное молоко из всех продуктов, которые она съедает, и у ребенка пока не формируется предпочтений к каким-то конкретным вкусам. Вместе с тем создается основа для развития этих предпочтений в будущем. Очень умно со стороны природы!

Что говорят ученые

Американская ассоциация педиатров утверждает, что грудное молоко — оптимальная пища для всех детей. Его основные составляющие — сахар (лактоза),

легко усвояемые белки и жир, сбалансированные так, чтобы наилучшим образом удовлетворять потребности ребенка. Кроме того, в грудном молоке содержится нужное количество ферментов, антител и других ценных ингредиентов, которые поддерживают здоровье малыша и защищают его от инфекционных, аллергических и других болезней. Состав детских молочных смесей приближен к материнскому молоку; они могут изготавливаться на основе коровьего молока, сои и комбинаций специальных продуктов для детей с особыми потребностями. Более подробную информацию о кормлении грудью и смесями можно найти в замечательной и очень авторитетной работе коллектива авторов «Мой маленький: От рождения до пяти лет»*.

Ватные шарики

Новорожденным нравится все мягкое, и вата — прекрасный объект для исследования. Возможно, у вас уже есть дома ватные шарики. Для занятий с малышом лучше подойдут шарики большого размера.

Что нужно делать

1. Медленно и аккуратно раскройте кулачок малыша.
2. Вложите ему в ладонь ватный шарик.
3. Наблюдайте за реакцией ребенка. Скорее всего, ему будет приятно прикосновение к мягкому материалу.

Что потребуется

Большие ватные шарики.

* Коллектив авторов. Мой маленький. От рождения до пяти лет. — М.: АСТ, Астрель, Кладезь, 2010.

Преимущества игры

Как принято считать, человек запоминает 10% того, что он слышит, 50% того, что он видит, и 90% того, что он ощущает. Прикосновение — замечательный обучающий механизм. Книжки с разными текстурами и занятия с разными на ощупь предметами очень полезны для ребенка начиная с самого раннего возраста.

Что говорят ученые

Как считает Тиффани Филд и ее коллеги, прикосновения взрослого к ребенку улучшают его здоровье и помогают в лечении болезней. Исследователи разработали специальную массажную терапию для недоношенных детей, которая способствует здоровому набору веса.

Запах цветов

У новорожденных прекрасно развито обоняние. Его полезно стимулировать, но многие родители и воспитатели этим пренебрегают. Если у вас есть живые цветы — прекрасно, но можете взять и сухие или искусственные цветы, обрызганные нетоксичным ароматизатором.

Что нужно делать

1. Поместите ребенка так, чтобы ему было удобно смотреть на цветы.
2. Понюхайте их вместе. Не подносите цветы близко к носу ребенка, особенно если вы обрызгали их ароматизатором. Просто слегка помашите ими перед ребенком, чтобы вы оба смогли ощутить запах на безопасном расстоянии.
3. Понаблюдайте за ребенком, чтобы заметить его реакцию. Если вам показалось, что ему это не слишком понравилось, попробуйте повторить как-нибудь позже.