

**Фонд поддержки детей, находящихся в трудной
жизненной ситуации г. Москва
ОГКУ СКДД «Дом детства» г. Ульяновск**

Методическое пособие для несовершеннолетних матерей из
числа воспитанниц и выпускниц организаций для детей-сирот
и детей, оставшихся без попечения родителей

«Развитие ребёнка от 0 до 3»

Ульяновск 2022

Введение

Первые три года жизни являются чрезвычайно важным и ответственным периодом в развитии ребёнка. В этом возрасте закладываются наиболее фундаментальные, глубинные личностные образования, такие как общая самооценка, доверие к людям, интерес к окружающему миру, познавательная активность и др. Недоразвитие или деформация этих качеств в раннем возрасте с трудом поддаётся компенсации или коррекции в более поздние периоды. Поэтому своевременное выявление возможных отклонений в развитии детей раннего возраста чрезвычайно важно..

Методическое пособие «Развитие ребёнка от 0 до 3» разработано ОГКУ СКДД «Дом детства» город Ульяновск в рамках реализации Гранта Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации «Социальная гостиница для несовершеннолетних матерей из числа воспитанниц и выпускниц организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Маленькая мама».

Цель пособия: Формирование ответственного и осознанного материнства молодых матерей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Формирование навыков общения с мамы ребёнком в рамках стимулирующей и безопасной среды для всестороннего и гармоничного развития детей в раннем возрасте.

Пособие включает в себя разделы:

- I. Развитие ребёнка на первом году жизни
- II. Развитие ребёнка с 1 года до 2 лет
- III. Развитие ребёнка с 2 лет до 3 лет
- IV. Режим дня для ребенка до 1 года
- V. Таблица режима дня для ребенка от 1 до 3 лет
- VI. 15 развивающих игр для детей до 3 лет
- VII. Развивающие приложения для детей до 3 лет
- VIII. Потешки и песенки малышам

Развитие ребенка от 0 - 3 лет



«Лучший способ сделать детей хорошими – это сделать их счастливыми»

(О.Уальд)

Побед и прекрасных открытий на этом пути!

I. Развитие ребенка на первом году жизни

Для всех родителей рождение ребенка – это долгожданный, радостный, но, в то же время, очень тревожный момент. Каким будет малыш? Как он будет развиваться? Будет ли он здоров? Эти вопросы возникают у всех мам и пап независимо от их возраста, образования и благосостояния, поэтому важно иметь общее представление об этапах развития ребенка до года по месяцам. Вот как проходит развитие ребенка младенческого возраста по месяцам

0 – 1 месяц

Малыш пытается поднимать и удерживать голову, лежа на спине; концентрирует взгляд и следит за движущимся объектом (человеком или предметом); положительно относится к приему пищи; успокаивается, когда ребенка берут на ручки или кормят; реагирует на световые, шумовые и тактильные раздражители; продуцирует голосовые шумы, визги; прислушивается к голосу взрослого, звучащим игрушкам.

1 – 3 месяца:



Ребенок поворачивает и удерживает голову, лежа на спине и сидя на руках у взрослого; выполняет движения руками и ногами (сгибает, разгибает, вытягивает); концентрирует взгляд на неподвижном предмете или лице взрослого; следит за передвигающимся объектом; пытается захватывать предметы,

находящиеся в поле его зрения; рассматривает свои руки; улыбается, гулит (произносит звуки и их сочетания, например, агу, а-а-а, бу-у и др.); прислушивается к голосу взрослого, музыке, звучащим игрушкам и реагирует на них.

3-6 месяцев:



Ребенок поднимает голову и верхнюю часть туловища, лежа на животе; переворачивается с живота на спину и наоборот; подползает к предмету; при поддержке взрослого опирается ступнями на твердую поверхность; концентрирует взгляд на неподвижных объектах; следит за передвигающимися людьми и предметами; поворачивает голову в разные

стороны; захватывает, рассматривает, ощупывает предметы, находящиеся в поле зрения; улыбается и смеется в ответ на голос родителей, при виде яркой игрушки; рассматривает свои руки и лицо взрослого; узнает знакомых взрослых, испытывает радость от взаимодействия с ними, пытается подражать их действиям; лепечет (произносит сочетания звуков, типа, ба-ба, па-па, да-да и др.); реагирует на голос взрослого, музыку и звучащие игрушки.

6 – 9 месяцев:



Малыш ползает, прочно стоит на твердой поверхности при наличии опоры, ходит при поддержке за обе руки; пьет с чашки, ест с ложки; играет с другими детьми; активно действует с окружающими предметами, попадающими в поле его зрения; эмоционально реагирует на знакомых и незнакомых взрослых, проявляет инициативу в общении с ними, эмоционально реагирует на удовлетворение или неудовлетворение своих желаний и потребностей (плачет, смеется, кричит); заинтересовывается своим отражением в зеркале; активно действует с предметами (бросает, стучит, перекладывает, кусает и др.); выполняет по просьбе взрослого доступные поручения (например, дай, посмотри и т.д.); ориентируется в пространстве (поворачивается, смотрит, показывает пальчиком в сторону предметов, людей); внимательно следит за действиями окружающих взрослых, повторяет за ними отдельные звуки, слоги, передает интонацию; эмоционально реагирует на музыку и звучащие игрушки.

9 – 12 месяцев:



Ребенок прочно стоит без опоры, ползает, поднимается, приседает, наклоняется, делает несколько шагов без поддержки; держит чашку, ложку, пьет из чашки, старается кушать самостоятельно; выступает инициатором при общении со взрослыми людьми; различает, когда его хвалят, а когда ругают; узнает себя и родных в зеркале, на фотографиях; эмоционально реагирует на свои успехи и неудачи, на удовлетворение и неудовлетворения желаний; стремится все делать самостоятельно; совершает различные действия с окружающими предметами (складывает игрушки, нанизывает кольца на стержень, прокатывает мяч и т.д.); рассматривает картинки; слушает, как читают родители; подражает действиям взрослых; произносит первые слова (например, мама, дай, на, баба, дедя и др.); называет себя по имени; показывает на своих пальчиках сколько ему лет; пытается танцевать, подпевать; с удовольствием слушает музыку.

Наблюдайте за развитием своего ребенка и радуйтесь его достижениям, ведь до года происходят самые большие и стремительные изменения, благодаря которым младенец делает первые шаги и начинает познание мира вокруг!

Время так стремительно бежит, что зачастую родители не замечают, когда же прошел первый и начался второй год жизни их ребенка, который знаменуется завершением младенчества. Наступает новый период в психофизическом

развитии ребенка, который носит название ранний возраст. Данный возрастной период отмечается качественными и количественными изменениями, происходящими с малышом. Знание этих изменений поможет каждому родителю ориентироваться в вопросах развития и быть уверенным, что с ребенком все хорошо

II. Развитие ребенка от 1 до 2 лет



Физическое развитие ребенка 1 - 2 лет.

Малыш хорошо ходит, бегаёт, лазает, пытается подпрыгивать, перешагивает через препятствия, лежащие на полу, самостоятельно садится и сидит, бросает и ловит мяч, повторяет за движениями взрослого, например, поднимает руки, наклоняется, захватывает предметы и т.д.

Социально-нравственное и личностное развитие ребенка 1 - 2 лет.

Ребенок 1 - 2 лет знает свое имя и имена своих родителей, дедушек и бабушек, близких тетей и дядей; эмоционально реагирует на общение со взрослыми и детьми, на удовлетворение и неудовлетворение своих потребностей и желаний (смеется, кричит, плачет, капризничает и т.д.); проявляет первые самостоятельные желания (появляются слова «хочу», «не хочу», которые могут быть искажены в произношении, например, «фочу» и т.д.); вступает в игровое взаимодействие с детьми (наблюдает за действиями другого ребенка, подражает его действиям, делится игрушками и сладостями и т.д.); имеет представление о своем внешнем виде.

Познавательное развитие ребенка 1 - 2 лет:



Малыш ориентируется в двух и более контрастных величинах; собирает двух и трехместную матрешку и пирамидку; ориентируется в двух формах, например, шар и куб; экспериментирует с песком, водой, камнями; пытается подобрать путем прикладывания геометрическую форму к соответствующему отверстию грани игрушки, типа «Почтовый ящик»; знает три-четыре цвета; ориентируется в трех разных величинах одной формы, например, шар большой, этот поменьше, а тот - маленький; выполняет несложные просьбы, например, принеси куклу, поставь

чашку и т.д.; начинает использовать предметы- заместители (палочка вместо ложки и т.п.); выполняет два-три игровых действия с игрушками, например, поит куклу и укладывает ее спать, подбрасывает и прокатывает мяч и т.д.; называет предметы и людей на картинках, понимает короткий рассказ или сказку, показывает части тела, переворачивает страницы книг и журналов («читает»); рассматривает фотографии и узнает на них близких родственников; в отдельных случаях проявляет смекалку и сообразительность, например, подставляет скамеечку, чтобы залезть на что-то; начинает распознавать вес, температуру и фактуру предметов (тяжелый, горячий, твердый); различает «много» и «один» предметов; знает и называет живые и неживые объекты, погодные явления.

Речевое развитие ребенка 1 - 2 лет.

Ребенок правильно произносит отдельные гласные и согласные звуки, называет основные предметы и действия с ними, использует высказывания из двух-трех слов, например, «мама ня» («мама возьми»), «ляля па» («кукла упала»), «дай ка» («дай камень»), и другое; соотносит слова с предметами, людьми и действиями. Обратите внимание на развитие мелкой моторики у детей, которое тесно связано с речью

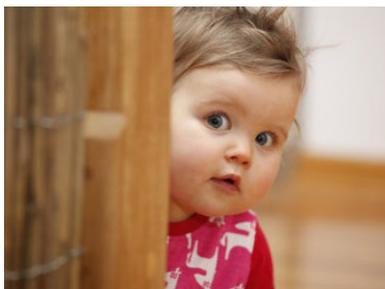
Художественно-творческое развитие ребенка 1 - 2 лет.

Ребенок с удовольствием выполняет танцевальные действия и меняет их в зависимости от темпа, тональности и ритма, звучащей музыки; эмоционально-tonированно подпекает; повторяет за взрослым человеком музыкально-ритмические движения танца, например, «ладушки-ладушки», «шарики-фонарики» и другое; его внимание привлекают яркие цвета, одежда, игрушка; начинает пользоваться в своем творчестве карандашом, мелками, фломастером, исходя из их функционального предназначения (рисует линии в разном направлении, заполняя все пространство листа бумаги); строит простые постройки из строительного материала или конструктора

III. Развитие ребенка от 2 до 3 лет

Возрастной период от 2 до 3 лет – это наиболее тревожное для родителей время, так как три года знаменуются кризисом, переломным моментом в жизни каждого ребенка. Для того чтобы быть более уверенным в том, что малыш растет и изменяется в соответствии с нормой, следует ориентироваться на основные показатели разностороннего развития ребенка раннего возраста от 2 до 3 лет.

Физическое развитие ребенка 2 - 3 лет



Главное отличие в физическом развитии ребенка в данный возрастной период состоит в том, что он совершает основные действия самостоятельно, без поддержки и помощи, а так же может действовать по показу или по словесному указанию взрослого. В период от 2 до 3 лет: ребенок ходит, бежит, прыгает на двух ножках, приседает, перешагивает через препятствие, лежащее на полу,

проходит по наклонной доске, ходит на цыпочках; бросает мяч не только взрослому или другому ребенку, но и еще может попадать в цель, например, кольцо или корзину; ловит мяч двумя ручками; подражает действиям взрослого; выполняет одновременно несколько действий, например, топает и хлопает; может кататься на трехколесном велосипеде; делает первые попытки в плавании, катании на коньках, лыжах.

Социально-нравственное и личностное развитие ребенка 2 - 3 лет.

Ребенок активно взаимодействует со взрослыми и детьми; эмоционально реагирует на удовлетворение и неудовлетворение своих потребностей, на оценку своих действий со стороны взрослого; проявляет самостоятельность в различных видах детской деятельности; у него зарождаются элементы самооценки (чаще всего, малыш оценивает себя как «хороший»); имеет представление об опасности, но не всегда придерживается правил безопасности; одевается и раздевается самостоятельно, знает назначение предметов личной гигиены, без напоминания моет ручки перед едой, использует салфетку.

Познавательное развитие ребенка 2 - 3 лет



Малыш различает контрастные по форме, цвету и величине предметы; ориентируется в четырех-пяти цветах, оттенках и называет некоторые из них; различает четыре-шесть геометрических форм и называет, по просьбе, некоторые из них; собирает детскую пирамидку, состоящую из 4 - 8 колец и четырехсоставную матрешку; подбирает плоскостные геометрические фигуры к объемным формам и наоборот; складывает разрезную картинку из двух-трех частей (разрезы по горизонтали и вертикали); находит предмет по признаку (мягкий, твердый); складывает несложный узор из мозаики; понимает слова, обозначающие количество объектов, например, «два», «три» и т.д. и соотносит число с реальными объектами; свободно ориентируется в знакомом помещении; пытается быть опрятным и придерживаться правил личной гигиены (чистит зубки, моет ручки и т.п.); замечает изменения в погоде и называет их; активно включается в уборку квартиры, ухаживание за животными и растениями.

Речевое развитие ребенка 2 - 3 лет

Ребенок сопровождает отдельными звуками совершаемые им, другими людьми и объектами действия; узнает персонажей по звукоподражаниям, например, «пи-пи», «чух-чух» и т.д.; правильно произносит все звуки речи (могут быть исключения в произнесении шипящих и свистящих звуков, а также звуков [р] и [л]); называет предметы, действия, качества; использует все части речи (кроме причастия и деепричастия); вступает в коммуникативные контакты со взрослыми и сверстниками; рассказывает сказки, стихи, небольшие истории о событиях из своей жизни, о животных и т.д.; повторяет слова и фразы за взрослым.

Художественно-творческое развитие ребенка 2 - 3 лет Ребенок эмоционально тонированно подпевает, различает музыкальный темп и ритм, в зависимости от этого меняет танцевальные движения; быстро запоминает слова песенок, танцевальные движения; повторяет за педагогом музыкально-ритмические движения и делает это соответственно характеру музыки; одновременно может выполнить несколько действий, например, петь, хлопать в ладошки, кружиться, махать ручками, поворачиваться корпусом и т.д.; понимает, что нарисовано на картинке или иллюстрации, и может найти, по просьбе, реальный предмет; использует в своем творчестве фломастеры, мелки, карандаши, кисти, краски и пластилин; создает простейшие рисунки (различные линии, расположенные в одном или нескольких направлениях), поделки из пластилина, глины или теста (колбаски, шарики); проявляет желание творить вместе с взрослым.

IV. Режим дня для ребенка до 1 года



Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности человека на протяжении суток.

Соблюдение рационального, соответствующего возрастным особенностям ребенка, режима дня способствует его здоровому росту и развитию. Привыкая выполнять различные виды деятельности в одно и то же время ребенок в каждый момент времени подготовлен к предстоящему виду деятельности, что обеспечивает их более легкое и быстрое выполнение. Соблюдение правильного режима дня обеспечивает хорошее настроение ребенка и поддерживает в нем живой интерес к изучению окружающего мира, способствуя его нормальному моторному и психоречевому развитию.

Режим дня ребенка включает следующие обязательные элементы: режим питания, время пребывания на воздухе в течение дня, кратность и продолжительность сна, обязательные занятия по развитию навыков в соответствии с возрастом, свободное время.

В первые месяцы после рождения здоровый новорожденный малыш большую часть суток спит, так как все внешние раздражители являются очень сильными для нервной системы ребенка, привыкшего к уютной внутриутробной среде обитания, и вызывают ее быстрое истощение. По мере взросления ребенка продолжительность сна постепенно сокращается а время бодрствования – увеличивается.

Возраст	Режим дневного сна	Ночной сон	Режим бодрствования
От рождения до 2 месяцев	6 раз по 2,5 часа	6 часов	Во время кормления
2-4 месяцев	5 раз по 2-2,5 часа	6,5 часов	4 раза по 1,5 часа
4-6 месяцев	4-5 раз по 2 часа	7 часов	4 раза по 2 часа
6-9 месяцев	3-4 раза по 1,5-2 часа	8 часов	4 раза по 2,5 часа
9-12 месяцев	2 раза по 1,5-2 часа	9-10 часов	4 раза по 3-4 часа

Тесно связан с режимом сна-бодрствования режим кормления малыша. Сон ребенка первых месяцев жизни очень чуткий и легко нарушается под воздействием различных посторонних раздражителей в том числе чувства голода.

Возраст	Режим	Пример
От рождения до 2 месяцев	7-8 раз, через каждые 3 часа	6,9,12,15,18,21,24 (без ночного кормления)
С 2 до 6 месяцев	6-7 раз, через каждые 3,5 часа	6, 9.30, 13, 16.30, 20, 23.30 (без ночного кормления) 6, 9.30, 13, 16.30, 20, 23.30, 03 (с ночным кормлением)
С 7-12 месяцев	5 раз, через каждые 4 часа	6,10,14,18,22

Существенное значение в режиме дня имеет пребывание ребенка на свежем воздухе. Общая продолжительность пребывания на открытом воздухе детей до 1 года жизни должна составлять не менее 5-6 часов в сутки. Свежий воздух действует на малыша успокаивающе, улучшает обменные процессы, повышает защитные силы организма. Летом все игры и занятия должны проводиться на

свежем воздухе, в холодное и переходное время года предусматриваются двух разовые прогулки по 1,5-2 часа.

Свежий воздух также оказывает благоприятное влияние на сон. Воздействуя на кожу и слизистые оболочки носа и верхних дыхательных путей, он обеспечивает более быстрое засыпание ребенка и более высокое качество сна. Сон на улице может заменить прогулку, особенно в холодное время года.

Режим дня ребенка в целом индивидуален, однако в идеале, нужно стремиться к тому, чтобы ребенок после пробуждения кушал, а затем, бодрствовал до следующего сна. Хорошо выспавшийся малыш с аппетитом ест и потом спокойно и активно играет или занимается, а устав от игр, легко отходит ко сну.

Во время бодрствования малыша нужно стараться, чтобы он был активен и весел. Необходимо одевать ребенка в свободную одежду, не сковывающую движения, обеспечить доступ к игрушкам, соответствующим его возрасту, и самое главное, активно участвовать в играх и занятиях с малышом всей семьей.

V. Таблица режима дня для ребенка от 1 до 3 лет

Режим дня у малыша 1-1,5 лет



Время кормлений: в 7.30, в 12, в 16.30 и в 20.00.

Период бодрствования: 7-10 утра, 12-15.30 дня, 16.30-20.30 вечера.

Период сна: 10-12 утра, 15.30-16.30 дня, 20.30-7.00.

Прогулка: после завтрака и после полдника.

Водные процедуры: в 19.00.

Перед тем, как вы соберетесь укладывать ребенка спать (за 30-40 минут), следует прекратить все активные игры и водные процедуры. Если малыш не просыпается в нужный час, его следует разбудить. Период бодрствования не должен быть более 4,5 часов.

Режим дня у малыша 1,5-2 лет



Время кормлений: в 8.00, 12, в 15.30, и 19.30.

Период бодрствования: с 7.30 до 12.30 и 15.30-20.20 вечера.

Период сна: 12.30-15.30 дня и 20.30-7.30 (ночной сон).

Прогулка: после завтрака и после полдника.

Водные процедуры: в 18.30.

После 1,5 лет тихий час у малыша проходит только единожды в день. Всего ребенок в этом возрасте должен спать в сутки до 14 часов. В качестве ежедневных водных процедур предпочтительно использовать душ.



Режим дня у малыша 2-3 лет

Время кормлений: 8, 12.30, в 16.30 и 19.

Период бодрствования: с 7.30-13.30 и 15.30-20.30.

Период сна: 13.30-15.30 и 20.30-7.30 (ночной сон).

Прогулка: после утреннего приема пищи и полдника.

Водные процедуры: в летнее время – перед обедом, в зимнее – после дневного сна и после ночного. Купание – перед сном

на ночь.

В течение дня у ребенка один дневной сон. Если малыш спать отказывается, принуждать его не нужно, но режим бодрствования в этом случае следует сделать максимально спокойным – чтение книжек, рисование с мамой и пр. Чтобы кроха не переутомлялся.

Советы родителям: как приучить к правильному режиму дня ребенка раннего возраста



В первую очередь, следует понимать, что жестких норм по организации режима дня не существует: *оптимальным режим будет тот, который совпадает с потребностями малыша.* Итак, что советуют специалисты – как же приучить кроху к режиму дня?

• **Переводите ребенка на новый режим постепенно**, с учетом его состояния здоровья и индивидуальных особенностей. Понять, не слишком ли вы торопитесь, вы сможете по настроению малыша.

• Следите, чтобы **каждое важное мероприятие происходило каждый день в одно время**. По вечернему купанию, завтраку/ужину, ночному сну малыш должен определять время суток.

• Укладывая кроху на ночь спать, **не допускайте баловства и капризов** – будьте спокойны, но настойчивы. Если малыш плохо спит ночью — успокаивайте его, сидите рядом с ним, но лучше не забирайте в родительскую кровать и не разрешайте игры.

• **Отучайте малыша есть по ночам**. Он уже в том возрасте, когда может обойтись без ночных кормлений. Тем более что маме нужен по ночам полноценный отдых.

• На период установления режима **старайтесь не приглашать гостей** и четко следить за тем, чтобы малыш просыпался вовремя (не пересыпал).

• Недостаток кальция в детском организме может выразиться плаксивостью и капризностью – **убедитесь, что малыш получает полноценное питание, и в рационе ребенка хватает продуктов, содержащих данный микроэлемент.**

- **Постепенно увеличивайте время прогулок и вводите ежедневные купания.** Помните, что чем более насыщенной является жизнь малыша (естественно, в строго определенное для этого время), тем быстрее он засыпает вечером.

- Ну и, конечно, **не забывайте об обстановке в семье.** Конфликты, ссоры, ругань и крики на малыша не способствуют ни психологическому комфорту ребенка, ни установлению режима.

VI. 15 развивающих игр для детей до 3 лет

Успех взрослого человека строится на пирамидках, кубиках и пазлах.

В первые три года жизни интеллект ребёнка развивается с невероятной скоростью. Каждую секунду в головном мозге карапуза появляется более миллиона новых нейронных связей. Они создают фундамент, который питает способность к обучению, влияет на характер и становится трамплином для будущих профессиональных взлётов.

В этом помогают развивающие игры — обычные и виртуальные. Но помните, что родителям тоже нужно включаться в процесс. Обмен сигналами, заинтересованность и помощь со стороны взрослых, одобрительные слова, улыбки и обнимашки активизируют

участки мозга, ответственные за коммуникативные навыки. А без них успех невозможен.

Развивающие игрушки для детей до 3 лет

Прежде чем завалить малыша развивалками, учтите, что избыток игрушек снижает качество самой игры. Внимание ребёнка рассеивается, он не может ни на чём сконцентрироваться. Но когда выбор ограничен 3–4 вариантами, карапуз подходит к занятию более творчески и дольше играет.

1. Пирамидка



- **Возраст:** от 8 месяцев.

Это одна из первых развивающих игрушек в жизни малыша. Снимая кольца с оси и нанизывая их обратно, ребёнок совершенствует мелкую моторику и усидчивость, учится соотносить размеры и знакомится с понятием «больше-меньше», изучает цвета, получает первые навыки счёта.

8–9 месяцев, когда малыш уже уверенно сидит, — идеальный возраст для знакомства с первой, самой простой пирамидкой с крупными яркими деталями. Ползунок будет снимать кольца, ощупывать их и разбрасывать. Отличный вариант для деятельного карапуза — пирамидка из 4–5 текстурных деталей из безопасного пластика, которые можно использовать как грызунки.

В год-полтора ребёнок переходит от ощупывания предметов к простейшим манипуляциям с ними. При помощи родителей он уже может научиться собирать пирамидку. В этом возрасте рекомендуются варианты игрушек с кольцами одного цвета.

С полутора лет можно предлагать малышу высокие разноцветные башенки-конусы.

В два года будут полезны пирамидки, обучающие азам счёта в пределах пяти.

2,5–3 года — время собирать более сложные пирамидки, которые позволяют изучать оттенки и фигуры.

2. Кубики



Играть с кубиками ребёнок может с четырёх месяцев. Он будет вертеть их в руках, рассматривать и пробовать на зуб. Но тяга к строительству проявляется ближе к году. Сначала малыш складывает кубики в ряд, потом — один на другой. Экспериментируя с падающими башенками, маленький архитектор совершенствует координацию, внимание, логическое мышление.

До года предлагайте малышу большие мягкие или пластиковые кубики с округлыми гранями.

Карапузам старше года подойдут деревянные или пластиковые кубики поменьше, с яркими картинками и гранями разных цветов. Начинайте с наборов из шести кубиков и постепенно увеличивайте количество деталей.

3. Пальчиковый лабиринт

Возраст: от года

Передвигая разноцветные деревянные бусины по спирали, карапуз развивает логическое мышление и мелкую моторику, осваивает пальчиковые захваты, учится концентрировать внимание. Кроме того, игрушка помогает изучать цвета. Взрослый может попросить малыша найти синюю бусину, передвинуть красную, показать жёлтую



4. Сортер



Возраст: от года

Сортер может быть любой формы: куба, домика, машинки, пирамидки, цилиндра. Главное, что в нём есть отверстия, к которым юный умник должен подобрать соответствующие по форме и размеру детали.

Игры с сортировщиком улучшают память, тренируют моторику, глазомер и логическое мышление, учат непоседу быть внимательным и самостоятельно решать проблемы. И, конечно, способствуют изучению фигур.

Чем старше ребёнок, тем сложнее и мельче должны быть детали. К трём годам это может быть сортер с фигурками в форме букв или цифр.

5. Доска Сегена

Возраст: от полутора лет

Это отличные тренажёры памяти, концентрации, логического мышления, мелкой моторики и способности принимать решения. Чем младше ребёнок, тем крупнее должны быть элементы пазла и проще способ их соединения.

В полтора-два года рекомендуется собирать крупные пазлы из двух-трёх элементов, которые нужно просто приложить друг к другу, как детали разрезной картинки.

После двух лет малыш уже способен разобраться с классическими пазлами с блокировкой, а количество элементов можно постепенно увеличить (до шести к трём годам).



7. Матрёшка



Возраст: от полутора лет

Эта народная игрушка — настоящая находка для пытливого детского ума. Она развивает много всего и сразу: представление о размерах, логическое мышление, мелкую моторику и память. Матрёшка учит выполнять прямые и обратные действия (разобрать-собрать) в определённой последовательности.

А ещё с ней можно играть в первые ролевые игры. Например, большая кукла может быть мамой, маленькая — дочкой. Такие забавы подстёгивают воображение, улучшают коммуникативные навыки, побуждают решать проблемы и искать выход из конфликтных ситуаций.

Полуторагодовалому ребёнку подойдёт набор из двух-трёх разъёмных матрёшек. С двух лет малыш уже может учиться собирать матрёшку из 4–5 кукол, а ближе к трём — из шести.

VII. Развивающие приложения для детей до 3 лет

Согласно свежим рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), детям до одного года вообще не стоит проводить ни минуты у экрана, будь то телевизор, компьютер или смартфон.

У двух- и трёхлеток планшет не должен занимать более часа в день (чем меньше, тем лучше). И даже этот час лучше посвящать чему-то полезному для интеллекта, под присмотром и при активном участии родителей. Предлагаем несколько вариантов полезных приложений для самых маленьких.

1. Развивающие игры для малышей

- **Платформы:** Android, iOS
- **Возраст:** от года

Приложение содержит 48 развивалок для бутузов от года до пяти лет. Для самых маленьких есть пазлы, игры на сортировку по цвету, форме и размеру, детские песенки.



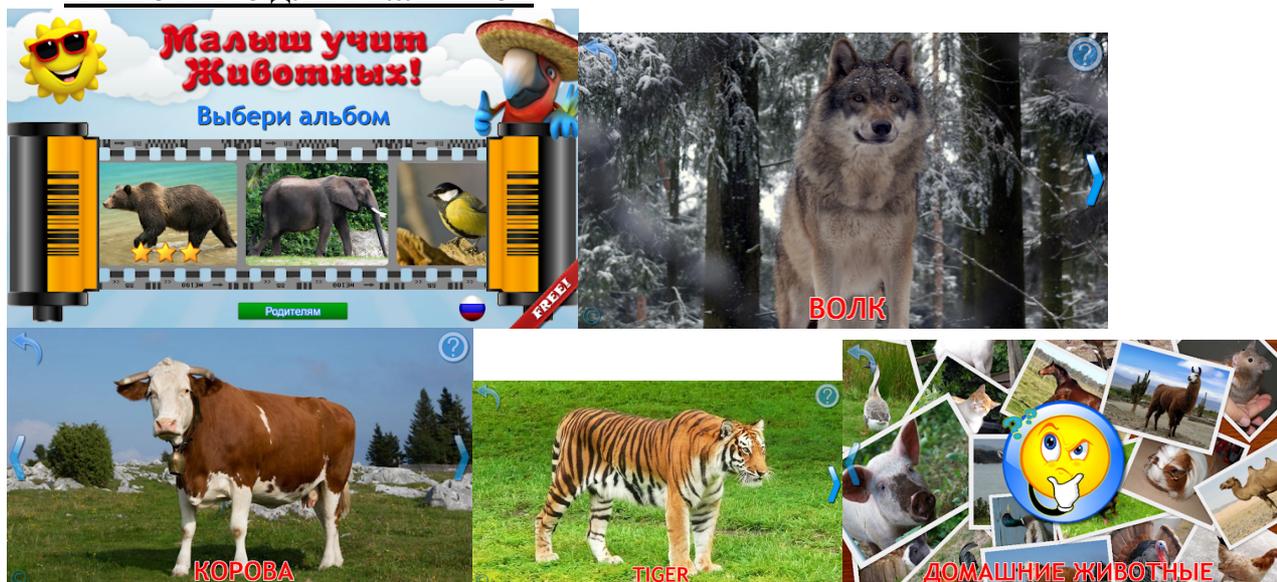
2. Животные для малышей

- **Платформы:** Android, iOS
- **Возраст:** от года

С помощью этой бесплатной утилиты ваш умник выучит названия зверей и птиц, а также звуки, которые они издают. После прохождения курса малыша ждёт экзамен-викторина. Независимо от результата, знатока фауны поощрят аплодисментами и коротким сеансом игры «Лопай шарики».

Приложение ещё более полезно для малышей, которые с раннего возраста изучают иностранный язык. Оно доступно на шести языках, и ваш полиглот будет без труда запоминать новые слова.

Животные для Малышей



3. Прятки! Кто сказал «гав»?

- Платформы: Android, iOS
- Возраст: от года

60 мультяшных персонажей — животные, машинки, игрушки, предметы — прячутся в маленьких домиках. Ребёнку предстоит их найти и познакомиться с каждым поближе: послушать стишок, посмотреть короткий анимационный сюжет, узнать, какие звуки издаёт тот или иной герой.

4. Лопаем шарики!

- Платформа: Android
- Возраст: от полутора лет

Всё предельно просто. Пока вы стоите в пробке или заняты важным разговором, ваше дитя увлечённо лопаёт пальцем шарики на экране смартфона или планшета. И радуется звуковым эффектам. Приложение развивает концентрацию, реакцию, мелкую моторику и внимательность. А также позволяет изучать цвета и фигуры, поскольку шарики имеют разную форму.

Лопаем шарики игры для детей



5. Развивающий планшет: рисовалки и игры для детей

- **Платформа:** Android
- **Возраст:** от двух лет

Умный планшет — это бесплатный набор мини-игр, которые помогут малышам двух-трёх лет в изучении цветов, цифр и азов математики, животных. Одна из полезных опций — виртуальная раскраска с большим выбором картинок.



6. Учим фигуры и цвета

- **Платформа:** Android
- **Возраст:** от двух лет

В бесплатном приложении собрано несколько обучающих и развивающих игр для детей от двух до четырёх лет. Малышу предлагают выбрать овощи и фрукты подходящего цвета или фигурки нужного размера. В наборе также есть задания на сортировку и поиск одинаковых предметов.

VIII. Потешки и песенки

Это кто уже проснулся?
Кто так сладко потянулся?
Потягушки-потягушечки,
От носочков до макушечки!
Мы потянемся — потянемся, Маленькими
не останемся!
Вот как, вот как мы растем, Растем!
Вот как ножками пойдем, Пойдем!

Для умывания:

Водичка-водичка,
Умой наше личико,
Чтобы глазоньки блестели,
Чтобы щечки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

Ты мне ручки подай,
Да с кровати вставай,
Умываться пойдём,
Где водичка найдём!

От водички, от водицы
Всё улыбками искрится!
От водички, от водицы
Веселей цветы и птицы!
Таня умывается,
Солнцу улыбается!

Ай, лады, лады, лады
Не боимся мы воды,
Чисто умываемся,
Маме улыбаемся.
Знаем, знаем, да-да-да
Где ты прячешься, вода!
Выходи, водица,
Мы пришли умыться!
Лейся на ладошку
По-нем-ножку.
Лейся, лейся, лейся
По-сме-лей -
Детка умывайся веселей!

Щечки? Мыли.
Носик? Мыли?
А глазки? Забыли.

Мы проснулись,
Мы проснулись.
Сладко, сладко потянулись.
Маме с папой улыбнулись.

***Знаем, знаем – да-да-да!

В кране прячется вода!
Выходи, водица!
Мы пришли умыться!
Лейся понемножку
Прямо на ладошку!
Будет мыло пениться
И грязь куда-то денется!

Моем ручки до и после еды с потешкой:

Ладушки, ладушки,
С мылом моем лапушки.
Чистые ладошки,
Вот вам хлеб и ложки.

Водичка-водичка,
Умой Настино личико,
Настя кушала кашку,
Испачкала мордашку.
Чтобы девочка была
Самой чистенькой всегда,
Помоги, водичка,
Умыть Настёне личико.



:

Для кормления :

Это — ложка

Это — чашка

В чашке гречневая кашка

Ложка в чашке побывала-

Кашки гречневой не стало!

Как же так?

* * *

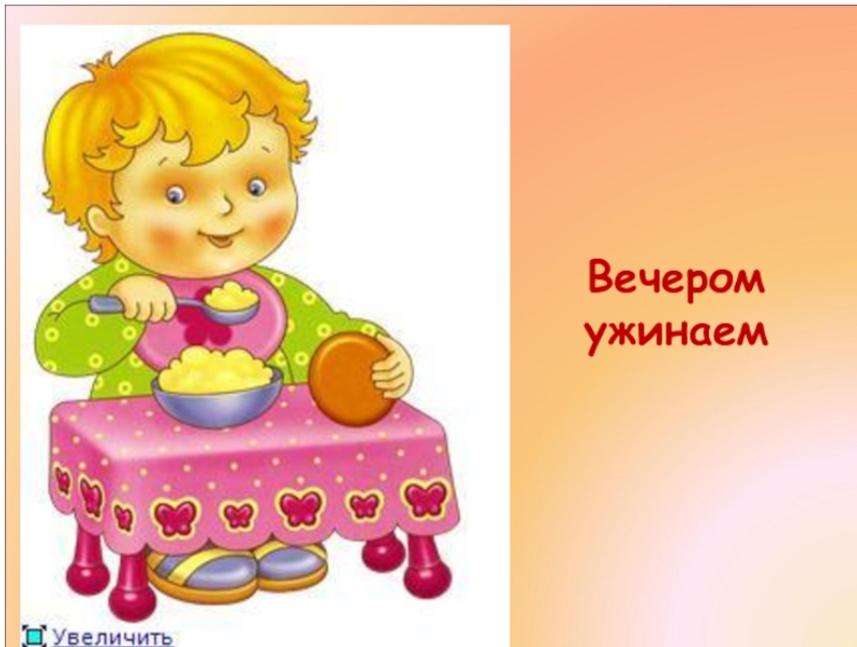
Ну и каша! Так в рот и просится!

Нос и щеки наелись досыта.

Подбородку тоже досталось. И
мизинчик

Попробовал малость. Чутьочку съели

Лобик с макушкой, остальное ушки
докушали!



Когда детка плачет:

Го-ро-шин-ки,

Не-про-шен-ки,

Откуда вы взялись?

Трамваем или поездом

До Маши добрались?

Нет, портить настроение никто вас не
просил!

А может, мы не плакали,

А дождик моросил?

После прогулки:

Отчего так хороши

Стали наши малыши:

Губки-алы,

Зубки — белы,

Щечки-розовы?

— Да с мороза мы!

Встречайте!

Сладким чаем угощайте!

Для массажа:

Потягунюшки, порастунюшки
(поглаживаем от головы до пяточек)
Поперек толстунюшки,
А в ножки – ходунюшки, (двигаем
ножками)
А в ручки – хватунюшки, (сжимают и
разжимают кулачки)
А в ушки — слышунюшки, (мягко
нажать на ушки)
А в глазки — глядунюшки, (мягко
нажать на глазки)
А носику — сопунюшки, (мягко
нажать на носик)
А в роток — говорок, (мягко нажать
на ротик)
А в головку — разумок! (мягко
нажать на лобик)

* * *

(гладим малыша от головы до
пяточек)
Потягуни-потягушечки
От носочков до макушечки!
Мы потянемся, мы потянемся,
Маленькими не останемся!
Вот уже растем, растем, растем!
для массажа животика:
(гладить животик по часовой стрелке)
Розовый животик
Мурлычет, словно котик,
Заурчал щеночком
Забулькал ручеечком.
Ах животик ты, живот,
Кто же там внутри живёт?
Кто мешает баиньки
Маленькому зайнышке?
Мы погладим пузики,
Толстые арбузики.
Спит щеночек, спит котёнок.
Улыбается ребёнок.

* * *

На лугу, на лугу (гладим животик по часовой стрелке)
Стоит миска творогу (кладём ладонь на животик),
Прилетели две тетери (пощипываем бочка снизу вверх)
Поклевали (двумя пальцами пробегаем по животу)
Улетели (поглаживаем малыша)



Рельсы, рельсы. (проводим одну, потом другую линии вдоль позвоночника)
Шпалы, шпалы. (проводим поперечные линии)
Ехал поезд запоздалый. («едем» ладонью по спине)
Из последнего вагона
Вдруг посыпалось пшено. (стучим по спине пальцами обеих рук)
Пришли куры, поклевали. (стучим указательными пальцами)
Пришли гуси, пощипали. (щипаем спинку)
Пришла лисичка, (гладим спинку)
Хвостиком помахала.
Прошёл слон, («идём» по спине тыльной стороной кулаков)
Прошла слониха, («идём» кулаками, но с меньим усилием)
Прошёл маленький слонёнок. («идём» тремя пальцами, сложенными в щепоть)
Пришёл директор магазина, («идём» по спине двумя пальцами)
Всё разгладил, всё расчистил. (поглаживаем спину ладонями верх-вниз)
Поставил стол, (изображаем стол кулаком)
Стул, (стул — щепотью)
Печатную машинку. (печатную машинку — пальцем)
Стал печатать: («печатаем» по спине пальцами)
Жене и дочке,
Дзинь-точка. (на этих словах каждый раз щекочем бочок)
Шлю вам чулочки,
Дзинь-точка.
Прочитал, (водим пальцем, как будто читаем)
Помял, разгладил, (щипаем, а затем поглаживаем спинку)
Прочитал,
Помял, разгладил,
Сложил,
Отправил. («кладем письмо» за шиворот)



(поглаживание)

На малышку глядя,
Спинку мама гладит:
Рыбка по морю плывёт,
Белка хвостиком метёт,
Как по небу облачка
Мы погладили бочка.
Как летят снежинки,
Так мы гладим спинку!

Пау – паучина паутину шил!
(водим пальцем по кругу)
Вдруг закапал дождик
(постукиваем пальцами)
Паутину смыл!
(гладим сверху вниз)
Выглянуло солнышко
Стало припекать
(гладим снизу вверх)
Пау – паучина трудится опять!
(водим пальцем по кругу)

для массажа ступни:

(приговаривать, поглаживая ступню)
Маленькая ножка
Бежала по дорожке,
Маленькая пяточка,
На пяточке заплаточка
(пощипывать пяточку)

Ой-ее-ее-ечки!
Спал Медведь на коечке.
Свесились с кровати
Две босые пятки.
Две босые, две смешные,
Ой, смешные пятки!
Увидала Мышка,
Мышка – шалунишка,
Влезла на кроватьку,
Хвать его за пятку!



для знакомства с телом:

Где же наши ручки?
А вот наши ручки!
Где же наши ножки?
А вот наши ножки!
А вот это Мишин нос
Весь козюльками зарос.
А вот это глазки,
А вот это ушки,
А вот это щёчки толстые подушки,
Ну а это что? Живот!
А вот это Мишин рот!
Покажи-ка язычок,
Пощекочу тебе бочок.
Ротик мой умеет кушать,
Нос дышать, а ушки слушать,
Глазоньки моргать- моргать,
Ручки – всё хватать-хватать.
Стенка, стенка (касаться поочерёдно
щёчек)
Потолок (лобик)
Два окошка (глазки)
Дверь (ротик)
ЗЗЗЗвонок (жмём на носик)

Сидели два медведя
На тоненьком суку
Один взбевал сметану (взбиваем),
Другой молот муку (модем)
Раз ку-ку, два ку-ку
Оба шлепнулись в муку.
Рот в муке (показать ротик), нос в
муке (показать носик)
Ухо в кислом молоке. (показать
ушки)



Для купания:

Здесь водичка холодненька...

Здесь водичка холодненька, здесь —
тепленька,

Здесь — горяченька, а здесь —
кипяток, кипяток!

* * *

Кто тут будет куп-куп, (потрогали
рукой водичку, похлопали ладошкой по
воде)

По водичке — хлюп-хлюп? В ванну
быстро — прыг, прыг,

В ванне ножкой — дрыг, дрыг!

Будет мыло пениться, и грязь куда-
то денется.

Вот когда я взрослым стану

И купаться захочу

Влезу сам

В большую ванну

Оба крана откручу.

Сам потру живот и спинку

И веснушки на носу.

Заверну себя в простынку

И в кроватку отнесу!

Мы пойдем купаться

И в воде плескаться,

Брызгаться, резвиться,

Будет Настя мыться.

Мы помоем ножки

Нашей милой крошке,

Вымоем ручонки

Маленькой Настенке,

Спинку и животик,

Личико и ротик -

Чистая какая

Доченька родная!

(вытирая малыша после купания)

Мы ручки мыли? Мыли!

Мы ножки мыли? Мыли!

Мы спинку мыли? Мыли!

и т.д.

И теперь мы чистые зайчики пушистые!



Перед сном:

Люли, люли, люленьки, летят сизы гуленьки.
Летят гули вон, вон. Несут детке сон, сон.
Будут гули ворковать, будет детка крепко спать.
Будут гули говорить, чем детку накормить.
Полетят они в лесок и найдут там колосок,
Станут кашку варить, станут детку кормить,
Белой кашкой с молочком и румяным пирожком.

Подстригаем ногти с потешкой:

Это кто у нас? Мизинчик!
Бегал с другом в магазинчик!
Покупал игрушки,
Сладкие ватрушки!
Подари нам ноготок!
Ну-ка ножницы – цок, цок!
Здравствуй, пальчик безымянный!
Как солдатик оловянный
На посту всегда стоит
И имеет грозный вид!
Подари нам ноготок!
Ну-ка ножницы – цок, цок!
Это кто тут? Пальчик средний!
Со щенком играл в передней
Прятались, смеялись,
По полу кувыркались!
Подари нам ноготок!
Ну-ка ножницы – цок, цок!
Пальчик указательный –

* * *

Ходит Сказка по домам,
По высоким теремам,
Жди ее, глаза закрой.
Спи, глазок, Спи, другой
Сказка добрая придет,
Сердце доброе найдет,
Жди ее, глаза закрой
Спи, глазок,
Спи, другой.

Очень любознательный!
Это кто? А это как?
На вопросы он мастак!
Подари нам ноготок!
Ну-ка ножницы – цок, цок!
Это пальчик наш большой!
Стричься рад со всей душой!
Он в хорошем настроенье
Ел клубничное варенье!
Подари нам ноготок!
Ну-ка ножницы – цок, цок!





Потешки – утешки:

У киски боли,
У собачки боли,
А у моего малыша
Заживи-заживи-заживи.

Комплекс оживления:

Ой, мой маленький, ненаглядненький,
Мой хорошенький, мой пригоженький.
Ах ты, моя девочка, золотая белочка,
Сладкая конфеточка, сиреневая веточка!

* * *

Вот приходит мышка в гости,
Нацепила бант на хвостик.
Динь, динь, донна, донна,
А сегодня (имя ребенка) дома?
Пальцами пробежаться по руке ребенка
вверх до мочки уха
и потянуть за нее («позвонить»)

Смотрит солнышко в окошко,
Светит в нашу комнату.
Мы захлопаем в ладошки -
Очень рады солнышку.

Солнышко, солнце,
Выгляни в оконце,
Посвети немножко,
Дам тебе горошка!

Дождик, дождик, веселей!
Капай, капай, не жалей!
Только нас не замочи!
Зря в окошко не стучи -
Брызни в поле лучше:

Как на Солнышка именины
Испекли пирог из глины
Вот такой ширины!
Вот такой вышины!

Потягивая за ручки в положение
сидя:

Вот такой расти
Ко мне в гости ходи
Вот такой расти
Нам на радости.

Ребенок сидит на Ваших коленях, а
Вы имитируете различный характер
движения:

По ровненьким дорожкам,
По кочкам, по кочкам,
По бугорочкам,
Да в ямку – бух!
Задавили сорок мух
* * *

Два пожарника бежали
(показываете на одну, затем другую
щеку малыша)
И на кнопку нажали – пип!
(пальцем нажимаете на носик ребенка).
* * *

Во время прочтения Вы имитируете
действия героев, движениями головы
подкрепляете ответы «да» и «нет», а
также побуждаете к этому малыша.

Кто живет под потолком? Гном.
Что себе построил он? Дом.
Ну а сколько он живет? Год.
Кто с ним утром кофе пьет?
Кот, кот, кот.
Кто с ним бегаёт по крыше?
Мыши, мыши, мыши.
Ну а как его зовут?
Скрут, Скрут.
У него есть борода? Да, да.
А манишка, а жилет?
Нет, нет, нет.
Он капризничает, да?
Никогда.

* * *

Кто там маленький живет,
Утром рано он встает,
Молочко из блюдца пьет,
Любит пеночки лизать,
Любит хвостиком махать,
Лапкой умывается.
Как он называется?





Потешка – зарядка для пальчиков
Мой Мизинчик, где ты был?

С Безымянным щи варил,
А со Средним кашу ел,
С Указательным запел.
А Большой меня встречал
И конфетой угощал.

Перебирают по очереди пальчики
ребенка, приговаривая:

— Мальчик- пальчик,
Где ты был?
-С этим братцем в лес ходил,
С этим братцем щи варил,
С этим братцем кашу ел,
С этим братцем песни пел.

* * *

Пальчик толстый и большой
В сад за сливами пошел,
Указательный с порога
Указал ему дорогу,
Средний пальчик – самый меткий
Он сбивает сливы с ветки,
Безымянный собирает, а мизинчик-
господинчик
В землю косточки сажает.

* * *

Раз, два три четыре пять!
Будем пальчики считать -
Крепкие, дружные,
Все такие нужные.
На другой руке пять:
Раз, два, три, четыре пять!
Пальчики быстрые, хоть не очень
чистые!
Много пальчикам хлопот:
То играют в ладушки,
То зачем-то лезут в рот,
Книжки рвут у бабушки...
Переделав все дела,
Тянут скатерть со стола.
Лезут в соль и в компот,
А потом наоборот.
Пальчики дружные, все такие нужные!
Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик — прыг в кровать,
Этот пальчик уж вздремнул,
Этот пальчик уж уснул.
Этот крепко, крепко спит,
И тебе он спать велит.

* * *

Этот пальчик в лес ходил.
Этот пальчик гриб нашел
Этот пальчик чистить стал
Этот пальчик жарить стал
Этот пальчик встал и съел
Потому и потолстел!

* * *

Что за ножки, что за ножки
У тебя, у нашей крошки!
Ни собачке и ни кошке
Не дадим твои мы ножки.
Эти ножки, эти ножки
Будут бегать по дорожке.

* * *

Шел король по лесу, по лесу, по
лесу,
Нашёл себе принцессу, принцессу,
принцессу. (в общем, там посл. слово в
каждой строчке – по 3 раза)
Давай с тобой попрыгаем,
И ножками подрыгаем,
И ручками похлопаем,
И ножками потопаем.
("бежать" вверх по ручке, приговаривая)