

## Программа развития ребенка 1-3 месяцев жизни

### 1. Физическое развитие

1. Предоставьте малышу такое положение на животе или руках взрослого, чтобы он старался поднимать и удерживать голову.
2. Частое выкладывание на живот, использование погремушки, чтобы он поднимал и удерживал голову в положении лежа на животе. Медленно поднимайте погремушки выше. Возможно, малышу удастся поднять головку еще выше и некоторое время удержать ее в этом положении. Погладьте спину ребенка и поговорите с ним ласковым голосом. Если ребенку трудно поднять голову, когда он просто лежит на животе, помогите ему, положив свернутое полотенце под грудь.
3. Положите ребенка на спину в удобное положение. Наклоните к нему свое лицо, а затем подвигайтесь то вправо, то влево, пытаясь удержать контакт. Ребенок будет стараться следить за вами, поворачивая головку. Вы можете при этом говорить с ним и еще более стимулировать его слежения за вашим лицом.
4. С целью создания благоприятных условий для координации движений руки и головы, держите ребенка в положении на животе лицом вниз, ребенок будет поднимать голову, а потом выпрямлять ножки.
5. Возьмите малыша «под руки», это даст ему возможность сосредоточить усилия на поднятии головы и выпрямлении ножек.
6. Для тренировки будущего умения ползать положите малыша на живот, подложите ему свою руку под подбородок, а второй касайтесь стоп ребенка – в ответ малыш будет отталкиваться ножками и продвигаться вперед. Можно положить одну руку под подбородок, а вторую под живот и слегка тянуть малыша вперед, он начнет делать скользкие движения ногами.
7. Для обеспечения ребенку ощущение комфорта и уюта во время сна не включайте громко музыку и следите за чистым воздухом в комнате.
8. Используйте укрепляющие процедуры в период бодрствования. Положите в руку ребенка погремушку или резиновую игрушку и помогите поднести ее ко рту, если он потянет игрушку в рот, не останавливайте его.
9. Проводите несложную гимнастику, сопровождая каждое упражнение ласковыми словами. Возьмите ребенка за колени и по очереди медленно сгибайте то одну, то другую ножку в бедре и колене, доводя угол до 90°. Если у малыша повышенный мышечный тонус, ему нелегко согнуть ножки, не следует прикладывать чрезмерные усилия, попробуйте немного потрясти ножку в горизонтальной плоскости, тогда сгибание будет более доступным.
10. Осторожно перемещайте ребенка с бока на спину и обратно, делайте это ритмично и сопровождайте песнями или музыкой.
11. Проводите ласкательную гимнастику с использованием песенок и потешек.

12. Закаливайте малыша, используя для этого воздушные ванны в течение 1-3 минут. Делайте массаж в теплой комнате, полностью раздев малыша. Потрите свои руки так, чтобы они были теплыми. Затем налейте на ладони немного детского масла или крема и потрите ладони, пока масло не станет теплым. Начинайте осторожно массировать круговыми движениями грудь и животик малыша. Поверните ребенка и массируйте спинку. Используйте ритмичные движения при массаже рук и ног. При этом ласково разговаривайте с ребенком и включите тихую спокойную музыку.

## 2. Эмоционально-социальное развитие

1. Носите малыша на руках «столбиком», чтобы он мог рассматривать все вокруг.
2. Ласково разговаривайте с ребенком, глядя на него, чтобы он мог рассматривать ваше лицо и прислушиваться к вашему голосу.
3. Маме не следует менять свой запах или передавать его другим людям, потому что ребенок к нему очень привыкает.
4. Наклонитесь к ребенку и сделайте ему смешную гримасу (высуньте язык), посмотрите на него и побуждайте повторить ваше действие. Даже если ребенок не будет за вами повторять, все равно он будет внимательно наблюдать за вашими движениями.
5. Приблизьте руки ребенка к своим губам и подуйте на них, потом поцелуйте, посчитайте ее пальчики и произнесите нежные слова: «Это наши пальчики, мы любим свои пальчики ...».
6. Положите ребенка в кроватку, разденьте его и прикасайтесь мягкой тканью к животу, ручкам, ножкам, произнося ласковые слова.

## 3. Познавательное развитие

1. Повесьте над кроватью яркую игрушку (на расстоянии 30-40 см от груди) так, чтобы ребенок видел ее, но не мог прикоснуться и только разглядывал, меняйте игрушку каждые 2-3 дня.
2. Соедините подвешенную игрушку лентой с рукой или ногой ребенка на короткое время. При движениях ногой или рукой игрушка будет приближаться к ребенку и он сможет фиксировать это зрением.
3. Когда ребенок лежит на спине, подсуньте свои пальцы под его плечи и подвигайте обе ручки малыша вперед, чтобы они коснулись друг друга. Покачайте ребенка в таком положении.
4. Привяжите к пальчикам ребенка яркие ленты или наденьте на руку звонкий браслет, помогите малышу прикоснуться другой рукой до лент или браслета.
5. Положите малыша на кровать и начните касаться его тельца звонкой игрушкой.
6. Выделите специальное место для проведения ребенком короткого времени бодрствования.
7. Упражняйте ребенка в умении прислушиваться, разговаривайте с ним полголоса, звените колокольчиком, гремите погремушкой, включайте приятную музыку, шуршите бумагой, напевайте.

## 4. Речевое развитие

1. Склонитесь над ребенком, загляните ему в глаза и спойте «а .. а .. а», «е ... е ... е». Затем помолчите и спойте песенку снова, кивком головы предложите ребенку ответить вам. Если он скажет какой-то звук, отчетливо повторяйте его.
2. Если вы слышите, что ребенок выдает протяжные звуки, склонитесь над ним, улыбнитесь и начните их повторять. Если ребенок замечает, что его гуление привлекает внимание взрослого, он начинает гукать больше.
3. Наследуя звуки, которые произносит ребенок, старайтесь встать так, чтобы он хорошо видел движения ваших губ. Желательно, чтобы губы были ярко накрашенными – это придаст яркости ощущениям и поможет сформировать у него представления о том, как звучит и как выглядит произнесенный вами звук. В дальнейшем ему будет легче следовать вашему голосу, и таким образом ребенок будет учиться разговаривать.
4. Все время разговаривайте с малышом четким и выразительным голосом, меняя интонацию, высоту, громкость.
5. Обратите внимание, как малыш сосет. Если ребенок хорошо хватает сосок, активно сосет – это свидетельствует о хорошей активности языка и губ. Если ребенку трудно сосать или он сосет неактивно, прикоснитесь губами малыша пустышкой, смазанной кусочком льда или тонкой кисточкой – пусть облизывается.
6. Теревите щеки малыша в виде массажа лица.
7. Обращайте внимание на то, чтобы ребенок, когда ест, не удерживал голову опущенной вниз – он не сможет правильно глотать.

#### 5. Сенсорно-творческое развитие

1. Говорите с ребенком во время бодрствования, напевайте детские песенки, двигайтесь под музыку, проговаривая рифмованные стишки и потешки.
2. Размещайте на расстоянии 1-2 метров от глаз ребенка цветные картинки, сезонные букеты цветов или листьев, вешайте над его грудью яркие игрушки, периодически меняйте на новые, перемещайте их в пространстве.
3. Сами одевайтесь в одежду приятных цветов, беспокойтесь об освещении помещения, цвете стен, на которых в лежачем положении малыш часто останавливает взгляд.
4. Включайте приемник или магнитофон, чтобы предоставить возможность в течение нескольких минут послушать спокойную или танцевальную мелодию.