



Министерство  
социальной защиты  
Алтайского края



*Программа  
“Школа материнства”  
обучение беременных женщин и  
матерей с новорожденными  
детьми навыкам ухода за детьми*



Министерство социальной защиты Алтайского края  
КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

**Программа  
«Школа материнства»  
обучение беременных женщин и матерей с  
новорожденными детьми навыкам ухода за детьми**

Барнаул, 2020

**Авторский коллектив:**

Ткаленко У.А., психолог КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

Кудинова Т.Н., психолог КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

Черных И.С., психолог КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

Эндерс Э.С., психолог КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

**Визуальное оформление:**

Рапин Г.Г., специалист по связям с общественностью КГБУСО «Краевой кризисный центр для женщин»

## Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
Указание вида и типа программы.....	5
Цель программы.....	5
Задачи программы.....	5
Описание участников программы.....	5
Сроки реализации программы.....	5
Этапы реализации программы.....	6
Методы и формы работы.....	6
Требования к специалистам, реализующим программу.....	6
Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы.....	6
Ожидаемые результаты реализации программы.....	6
ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ.....	7
Список литературы.....	9
Приложения.....	10

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема сохранения здоровья матери и ребенка является одной из самых актуальных проблем современного общества. До недавнего времени беременная женщина находилась под наблюдением и контролем только медицинских работников. Но это не только медицинская, но и социальная проблема, имеющая и экономическое, и нравственное, и общественное значение. В последние годы возник интерес к психологическим проблемам материнства, начинают изучаться психологическое состояние женщины во время беременности, ее личностные особенности, ее переживания и эмоции.

Исследованиями последних лет показано, что психоэмоциональное состояние женщины влияет на благополучие протекания беременности и родов, также показано, что проведение подготовки к родам и материнству уменьшает количество осложнений беременности и родов и благоприятно влияет на развитие ребенка в перинатальный период.

Зачастую женщины во время беременности сталкиваются с беспокойствами, страхами и повышенным уровнем тревоги. Чаще всего они беспокоятся о здоровье будущего ребенка и испытывают страх в отношении родов. Многие из этих и других тревог происходят от незнания некоторых аспектов, связанных с беременностью, родами, развития ребенка. Очень важно во время беременности выяснить вопросы, которые волнуют беременную, и ее отношение к предстоящим родам. С этой целью предполагается проводить психопрофилактическую подготовку женщин к родам в виде бесед, лекций, аудиовизуальных занятий и пр.

Программа «Обучение беременных женщин и матерей с новорожденными детьми навыкам ухода за детьми. Школа материнства» разработана в рамках проекта «Оказание комплексной помощи беременным женщинам, воспитывающим детей раннего возраста в кризисных ситуациях «Гармония души», реализуемого в рамках Всероссийского конкурса «Семейная гавань» при поддержке Благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко.

Данная программа направлена на подготовку женщины к материнству во всех аспектах этого вопроса. Работа в этом направлении объединяет психологическую подготовку женщины к будущему материнству, профилактику неадекватного типа воспитания и взаимодействия матери с ребенком до первого года жизни ребенка.

В рамках программы были разработаны дневники, которые женщина может заполнять самостоятельно или совместно со специалистом.

«Дневник будущей мамы: шаг за шагом вместе» направлен на формирование осознанного и позитивного материнства у будущих мам.

«Дневник материнства: первый год жизни» поможет женщинам установить тесную эмоциональную связь с новорожденным ребенком с помощью определенных игр и упражнений. Также в дневнике представлены советы и рекомендации, которые помогут мамам в воспитании ребенка.

### **Указание вида и типа программы**

Программа «Школа материнства» представляет собой авторскую интегрированную социально-психологическую программу, предназначенную для реализации в учреждениях социального обслуживания населения.

### **Цель программы**

Цель - психологическая подготовка женщины к будущему материнству и профилактика неадекватного типа воспитания и взаимодействия матери с ребенком до первого года жизни ребенка.

### **Задачи программы**

1. Установить доверительное взаимодействие с женщинами по вопросам будущего материнства и взаимодействия с ребенком до первого года жизни.
2. Содействовать формированию ответственного отношения к зачатию, рождению, воспитанию и развитию ребенка;
3. Способствовать развитию навыков родительской компетентности в общении и в совместной деятельности с ребенком.
4. Способствовать получению необходимых знаний о процессах развития и воспитания здорового физически и психически ребенка;

### **Описание участников программы**

Беременные женщины и женщины с детьми до 1 года.

### **Сроки реализации программы**

Программа состоит из трех разделов:

1. Беременность (занятия для беременных женщин).
2. Послеродовый период, уход за ребенком от 0 до 5 месяцев (занятия для женщин с детьми от 0 до 5 месяцев).
3. Уход за ребенком от 6 месяцев до 1 года, его развитие (занятия для женщин с детьми от 6 месяцев до 1 года)

Программа рассчитана на 34 встречи. Занятия по данной программе могут проводиться как индивидуально, так и в группах 2 – 4 раза в месяц. Продолжительность занятия составляет 60-90 минут. Для проведения групповых занятий желательно формировать группы не более 10 человек, стараясь объединять с одинаковыми сроками беременности или одинаковым возрастом ребенка.

### **Этапы реализации программы**

Организационно и содержательно программа будет осуществляться в три основных этапа.

На подготовительном этапе происходит установление контакта с женщиной, мотивирование на участие в программе и оценка ее ресурсов, включающая определение проблемных сфер и оценка имеющихся ресурсов.

На основном этапе осуществляется содержательная работа, включающая работу с женщинами по программе.

На завершающем этапе реализации программы подводятся итоги работы с семьей, проводится оценка достигнутых результатов, определяется необходимость дальнейшей работы.

### **Методы и формы программы**

При реализации программы используются следующие методы и формы работы: диагностические и проективные методики, практические упражнения, письменные практики, рефлексия, медитативные техники, информирование.

### **Требования к специалистам, реализующим программу**

Для реализации программы необходимо участие специалиста-психолога, который должен:

- иметь высшее профильное образование;
- знать перинатальную психологию, возрастную психологию и психологию развития;
- быть готовым к проведению индивидуальных консультаций и иметь соответствующий опыт;
- иметь знания и опыт проведения психологического тренинга.

### **Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы**

Занятия проводятся в помещении, позволяющем свободно разместиться на мягких пуфах и комфортно взаимодействовать участникам друг с другом.

Необходимое оборудование: ручки, наборы цветных карандашей, краски, кисти, альбомы, ватманы, отдельные распечатанные бланки методик, мягкие игрушки, погремушки, развивающие игрушки.

### **Ожидаемые результаты.**

Выполнение программы позволит участникам:

1. Повышение мотивационной готовности у женщин к участию в данной программе;
2. Снижение тревожности и повышение инициативности и интереса к познанию себя и своего ребенка;
3. Сформированность ответственного отношения к зачатию, рождению, воспитанию и развитию ребенка;
4. Повышение уровня родительской компетентности в общении и в совместной деятельности с ребенком;
5. Повышение уровня необходимых знаний о процессах развития и воспитания здорового физически и психически ребенка;

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

### 1. Занятия для беременных женщин

№	Тема	Цели	Кол-во занятий	Методы и приемы
1	«Я в ожидании ребенка»	Создание условий для адаптации женщин к новому образу своего тела, принятию своей беременности.	1	Беседа, практические занятия
2	«Изменения, происходящие со мной»	Развитие собственной чувствительности через доверие к естественным процессам в организме, осознание своих личных переживаний и понимание, что они не одиноки в своих переживаниях.	1	Беседа, практические занятия
3	«Мои страхи и опасения»	Снижение тревожности и повышение инициативности и интереса к познанию себя и своего ребенка.	1	Беседа, практические занятия
4	«Мой внутренний мир»	Развитие понимания себя, своих состояний, чувств и эмоций.	1	Беседа, практические занятия
5	«Я и мой ребенок»	Принятие своего образа и образа ребенка, развитие ответственного отношения к зачатию, рождению, воспитанию и развитию ребенка.	1	Беседа, практические занятия
6	«Я – родитель»	Осознавание себя в роли родителя и осмысление своих позиций в процессе взаимоотношений с детьми.	1	Беседа, практические занятия
7	«Идеальная семья»	Осознавание влияния семейного микроклимата на благополучие ребенка и других членов семьи, осознание своей ответственности по	1	Беседа, практические занятия



		отношению к ребенку.		
<b>8</b>	«Мы и окружающие люди»	Осознание специфики собственных отношений с ближайшим окружением и понимание путей изменения их в лучшую сторону.	1	Беседа, практические занятия
<b>9</b>	«Подготовка к родам»	Развитие собственной чувствительности через доверие к естественным процессам в организме, подготовка к естественным родам;	1	Беседа, практические занятия
<b>10</b>	«Мы и наше будущее»	Принятие беременной женщины своего нового образа «Я» и образа своего ребенка, осознание возможных трудностей и радостей в будущем.	1	Беседа, практические занятия

## 2. Занятия для женщин с детьми от 0-5 месяцев.

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Цели</b>	<b>Кол-во занятий</b>	<b>Методы и приемы</b>
<b>1</b>	Первый месяц	Вовлечение матери в активную родительскую позицию, стимуляция эмоционального контакта матери и ребенка, стимулирование положительных эмоций малыша	2	Беседа, игровые упражнения, массаж.
<b>2</b>	Второй месяц	Развитие слухового и зрительного восприятия, стимулирование эмоционального контакта матери и ребенка	2	Беседа, игровые упражнения, массаж.

<b>3</b>	Третий месяц	Развитие фиксации взгляда на лице взрослого и на неподвижном предмете, стимуляция движений ребенка, стимуляция слухового и зрительного восприятия, укрепление эмоциональной связи матери и ребенка	2	Беседа, игровые упражнения, массаж. Используется музыкальное сопровождение
<b>4</b>	Четвертый месяц	Развитие поворотов головы к невидимому источнику звука, развитие целенаправленного захвата руками, формирование привязанности	2	Беседа, игровые упражнения, массаж. Используется музыкальное сопровождение
<b>5</b>	Пятый месяц	Стимуляция движений ребенка, стимулирование захвата предметов, укрепление эмоциональной связи	2	Беседа, игровые упражнения. Используется музыкальное сопровождение

#### 4. Занятия для женщин с детьми от 6 месяцев до 1 года

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Цели</b>	<b>Кол-во занятий</b>	<b>Методы и приемы</b>
<b>1</b>	Шестой месяц	Стимуляция движений ребенка, развитие слухового и зрительного восприятия	2	Беседа, диагностика, игровые упражнения
<b>2</b>	Седьмой месяц	Развитие познавательной активности	2	Беседа, диагностика, игровые упражнения
<b>3</b>	Восьмой месяц	Развитие у ребенка навыков совместной игры с матерью	2	Беседа, диагностика, игровые упражнения
<b>4</b>	Девятый месяц	Развитие манипулятивных действий ребенка с предметами	2	Беседа, диагностика, игровые упражнения
	Десятый месяц	Развитие мелкой моторике, познавательная деятельность	2	Беседа, диагностика, игровые упражнения
<b>5</b>	Одиннадцатый месяц	Стимуляция ходьбы и двигательная координация ребенка	2	Беседа, диагностика, игровые упражнения
<b>6</b>	Двенадцатый месяц	Развитие целевых действий с предметами	2	Беседа, диагностика, игровые упражнения

## Список литературы

1. Ануфриев А.Ф., Костромина С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей. М.: Ось-89, 1997.
2. Баженова О.В., Баз Л.Л., Копыл О.А. Готовность к материнству: выделение факторов, условий психологического риска для будущего развития ребенка // Синапс. 1993. № 4. С. 35-42.
3. Батуев А.С. Психофизиологическая природа доминанты материнства // Психология сегодня. Ежегодник Рос. психол. об-ва. 1996. Т. 2. Вып. 4. С. 69-70.
4. Боровикова Н.В. Адаптация к новому образу «Я» у беременных женщин // Вестник Балтийской академии. 1998г. № 15. С. 81-86.
5. Брутман В.И., Радионова М.С. Формирование привязанности матери к ребенку в период беременности // Вопр. психол. 1997. № 7. С. 38-47.
6. Брутман В. И., Варга А.Я., Хамитова И.Ю. Влияние семейных факторов на формирование девиантного поведения матери // Психол. журн. 2000. Т. 21. № 2. С. 79-87.
7. Коваленко Н. П. Психологические особенности коррекции эмоционального состояния женщины в период беременности и родов. Санкт-Петербург, 1998г.
8. Копыл О.А., Баз Л.Л., Баженова О.В. Готовность к материнству: выделение факторов, условий психологического риска для будущего развития ребенка // Синапс. 1993. № 4. С. 35-42.
9. Мещерякова С.Ю. Психологическая готовность к материнству // Вопр. психол. 2000. № 5. С. 18-27.
10. Сигал Мэрилин. Ребенок играет: от рождения до года. Питер. 1996г.
11. Смирнова Е.О. Воспитание малыша в семье от рождения до года. Москва : Аркти, 2004. 160 с.
12. Филиппова Г.Г. Психология материнства (сравнительно-психологический анализ): Докт. дис. М., 2001.
13. Цареградская Ж.В. Ребенок от зачатия до года. М.: Астрель. 2005. 281 с.

### Занятия для беременных женщин

#### Занятие № 1

**Цель:** создание условий для адаптации женщин к новому образу своего тела, принятию своей беременности.

##### 1. Вводное слово ведущего

Беременность и рождение ребенка одно из самых важных событий в жизни женщины. Все меняется, озаряется другим светом, но вместе с радостью приходят переживания и тревоги. И все, что происходит в этот момент с вами, напрямую влияет на протекание беременности. Беременность – прекрасное время в жизни женщины. Однако это очень сложный период. Психологическое состояние будущей мамы выдвигается на первый план. Ведь во время беременности весь женский организм очень сильно меняется, что способствует развитию подсознательной тревоги. В нервно - гуморальной системе тоже происходит физиологическая перестройка, что приводит к переутомлению, слабости и беспокойству. Наверное, вы и сами уже поняли и прочувствовали это? Квалифицированное сопровождение беременности женщины необходимо, ведь душевное состояние и настроение будущей мамы очень сильно отражается на малыше. К тому же, внутреннее состояние беременной женщины тесно связано с ее здоровьем, которое так необходимо для полноценного развития ребенка.

##### 2. Принятие правил работы в группе.

Ведущий зачитывает правила, и группа обсуждает каждое правило.

1. Участник должен написать свое имя на карточке (бейджике) для того, чтобы другие участники знали, как обращаться к участнику.

2. Правило «Здесь и сейчас» - мы обсуждаем в группе то, что происходит с нами здесь в этот момент, что мы чувствуем и что мы делаем и что происходит с нами здесь и сейчас.

3. Разговоры на тренинге - во время работы в группе одномоментно имеет право говорить только один участник. Это позволяет слушать и слышать других. С другой стороны каждый из участников имеет право говорить все, что он хочет, но только "в круг", то есть не разрешается перешептываться со своим спутником.

4. Правило конфиденциальности - участники группы должны понимать, что нельзя выносить за пределы группы любую информацию личного характера, которую они узнают о ком-то из участников в ходе работы.

5. Отсутствие критики, я-высказывания – каждый участник группы говорит только про себя, критика исключается.

##### 3. Упражнение «Путешествие по сказочной поляне»

Инструкция. Участникам предлагается встать с мест и отправиться в путешествие по сказочной поляне и всем, кто будет встречаться на пути, дарить доброе пожелание и называть свое имя. Затем каждая участница

говорит несколько слов о себе, какой срок беременности, первый ли это ребенок и говорит свое, что он ожидает, придя на тренинг.

#### **4. Упражнение «Я в ожидании ребенка»**

Инструкция. Расслабьтесь, сделайте глубокий вдох и выдох и подумайте о том, что бы вам хотелось изобразить по теме «Я в ожидании ребенка». Далее необходимо изобразить на листе картину. Когда рисунки будут готовы, ведущий их собирает и показывает остальным участникам тренинга. А участники пробуют догадаться, кто изображен на рисунке. Участникам предлагается нарисовать себя в данный период их жизни, так как они видят себя. Затем ведущий предлагает участникам высказать предложения о том, что они хотели бы дорисовать на каждом рисунке. Если автору понравится какая-либо идея, то он может дать разрешение дорисовать это на его картине». Обсуждается каждый рисунок и отдается владельцу.

*Рефлексия:*

*-Какие эмоции вы почувствовали, когда рисовали картину?*

*-Какие ощущения в теле заметили?*

*-Какие мысли у вас возникали при рисовании?*

#### **5. Релаксационное упражнение "Три плана"**

Инструкция. Упражнение выполняется в парах. Члены пары садятся напротив друг друга и закрывают глаза на одну минуту. Задача участников упражнения как можно полнее почувствовать внешние воздействия: слуховые, зрительные, обонятельные, тактильные. Затем партнеры рассказывают друг другу о своем опыте, начиная со слов: "Во внешнем плане Я ощущал...".

Партнеры опять закрывают глаза и в течение минуты обращают внимание только на ощущения, идущие от своего тела, стараясь как можно полнее почувствовать и осознать свои мышечные зажимы, болевые ощущения, напряжение и т. д. Через минуту они рассказывают об этом друг другу, начиная словами: "Во внутреннем плане я ощущал...".

После этого они рассказывают о тех мыслях, которые сопровождали вышеописанные ощущения, начиная со слов: "В это время я думаю...".

#### **6. Рефлексия и подведение итогов:**

*-Что полезного было на занятии?*

*-Что нового узнали?*

*-О чем хотелось бы поговорить на следующем занятии?*

*-Что хотелось бы пожелать участницам тренинга?*

**7. Домашнее задание.** Вам необходимо ознакомиться с дневником «Дневник будущей мамы: Шаг за шагом вместе». Написать в колонки дату ведения дневника и мои данные (страница 4). Можно измерить свой вес и обхват живота и внести данные в таблицу. Она поможет вам отслеживать ваши показатели в течение всей беременности. Далее необходимо ознакомиться с информацией, представленной в разделе «Первый триместр»,

она поможет вам лучше понять, какие изменения происходят в вашем теле в настоящий момент. Вы можете оценить симптомы и отменить их наличие и интенсивность у себя. Следующим шагом переходим в раздел «Первый месяц» и проходим тест, который поможет определить уровень тревожности. Данный тест необходимо проходить каждый месяц с целью отслеживания вашего эмоционального состояния.

## **Занятие №2**

**Цель:** развитие собственной чувствительности через доверие к естественным процессам в организме, осознание своих личных переживаний и понимание, что они не одиноки в своих переживаниях.

### **1. Упражнение "Медные трубы"**

Инструкция. Ведущий предлагает разделить на две равные группы и образовать два круга внутренний и внешний стоя лицом друг к другу. Стоящие лицом друг к другу образуют пару. Затем участник стоящий во внутреннем круге оказывает искренний вербальный знак внимания партнеру, стоящему напротив, то есть говорит ему что-либо приятное. Тот отвечает: "да, конечно, но кроме того я еще и ..." (называет то, что в себе ценит, и акцентирует особое внимание на своем положении). Знаками внимания могут быть отмечены поступки, навыки, внешность и др. Затем партнеры меняются ролями, после чего делают шаг влево и таким образом, образуют новые пары, взявшись за руки. Все повторяется до тех пор, пока не будет сделан полный круг. Обсуждение.

### **2. Мини-лекция. Психологические особенности беременной женщины.**

Беременная женщина – человек особый. С изменившимся, обостренным эмоциональным мировосприятием, с повышенной требовательностью к окружающим и ранимостью.

Беременность рассматривается как критический период жизни женщины, в ходе которой изменяется ее сознание и взаимоотношения с миром.

Рассматривая беременность как стадию развития, можно выделить основные отличительные характеристики этого периода. Эти изменения затрагивают как психофизиологический, так и психологический уровень.

На психофизиологическом уровне выделяют изменения в следующих сенсорных областях.

**Акустическая:** беременным часто не нравится громкая музыка, они часто предпочитают классическую или медитативную музыку. Они вздрагивают, когда слышат громкий звук или внезапный шум.

**Визуальная:** многие женщины сообщают об изменениях в зрительном восприятии, в частности, эмоциональных реакциях на визуальные стимулы, такие, как изображения уродств, жестокость, неприятные события; в то же

время беременные начинают глубже чувствовать красоту и гармонию. Они так же более чувствительны к цветовым сочетаниям.

**Кинестетическая:** большинство беременных женщин становятся более чувствительными к способу прикосновения к ним и другим тактильным сигналам.

**Запах:** появляется более дифференцированное чувство обоняния. Поскольку сильные запахи могут быть вредны для будущего ребенка, а некоторые запахи действуют на мать целебно и успокаивающе, более дифференцированное обоняние позволяет ей избегать или искать определенные запахи и их источники.

**Вкус:** многим беременным женщинам не нравятся определенная пища и напитки, так же, как вещества, которые являются вредными для нормального развития плода, например, никотин, алкоголь, кофеин и т.п. Однако беременные часто начинают бессознательно употреблять в пищу те продукты, в которых имеются необходимые питательные вещества.

Психологические изменения во время беременности проявляются в так называемом синдроме беременности – это новое психогенное состояние, ограниченное определенным периодом времени, который начинается не в день зачатия, а при осознании женщиной своего нового положения, и заканчивается не родами, а в момент «пигмалионизации» своего ребенка. Синдром беременности переживается женщиной, как правило, на бессознательном уровне, имеет определенные временные границы и характеризуется следующими симптомами.

На первом этапе женщины чаще всего испытывают аффект осознания себя беременной. Чем выше социальный и интеллектуальный уровень беременной женщины, чем более она независима и профессионально успешна, тем больше вопросов о смысле деторождения будет поставлено ею перед собой, тем труднее ей будет решиться стать матерью.

Часто женщины первое время «полагаются на волю случая», подсознательно желая, чтобы все разрешилось «само собой» (например, выкидыш или необходимость прерывания беременности по медицинским показаниям). Если беременность не была запланирована, в большинстве случаев женщина обращается в консультацию с опозданием, когда беременность уже становится очевидной для нее самой и ей не остается ничего иного, кроме принятия себя в новом качестве. Это явление характеризуется как симптом принятия решения. Для данного симптома характерно подсознательное отделение себя женщиной от факта собственной беременности; в этот момент как бы существует два полюса: «Я и беременность». И в самоощущениях делается акцент на себе (на своем «Я»), а отнюдь не на материнстве и будущем ребенке.

Следующим этапом развития синдрома беременности является рефлексивное принятие нового собственного образа: «Я в положении» (симптом нового «Я»), который характеризуется признанием физиологических изменений в своем организме.

Особого внимания заслуживает симптом эмоциональной лабильности. Под этим симптомом подразумевается эмоциональная дезадаптивность, которая проявляется в колебаниях фона настроения. У некоторых женщин возрастает пассивность и появляется ощущение высшей удовлетворенности и наслаждения. У других в это время наступает легкая депрессия и усиливается физическая активность, возможно, потому, что беременная пытается отрицать новое ощущение собственной пассивности. Колебания настроения могут выражаться во внутреннем напряжении различной степени – от ощущения скуки, медлительности, возрастающего недовольства собой до вербализованного чувства угнетенности.

С момента осознания и внутреннего принятия себя беременной у женщины обнаруживается симптом противоречивого отношения к беременности. Даже самая желанная беременность окрашивается противоречивым аффектом, в котором одновременно сосуществуют радость, оптимизм, надежда и настороженное ожидание, страх, печаль. Здесь и опасения, и страхи, связанные с предстоящими родами, иногда доходящие до паники («Вынесу ли я роды?»); и неуверенность в своих способностях родить и стать полноценной матерью; и страх за здоровье и судьбу будущего ребенка, обеспокоенность возможным ухудшением материального положения своей семьи, возможным ущемлением личной свободы; и, наконец, переживанием своей телесной метаморфозы и связанной с этим сексуальной непривлекательности.

Далее возникает характерная для беременности психическая перестройка самосознания женщины с постепенным включением в него образа ребенка (симптом принятия новой жизни в себе). Этот этап чаще всего наступает тогда, когда женщина начинает ощущать первые шевеления плода. Ребенок своими движениями как бы заставляет признать себя отдельным человеческим существом со своей собственной жизнью, которой мать управлять не может.

По мере роста плода чувственный компонент этих ощущений становится более ярким, приобретает оттенок предметности. Женщина в этот период начинает трактовать поведение будущего младенца: «проснулся», «веселится», «беспокоится» и т.п. Наделенная смыслом беременность воодушевляет будущую мать, создает соответствующий аффективный фон, которым она одухотворяет своего будущего младенца, его присутствие вызывает чувство нежности, окрашивается в теплые эмоциональные тона.

Симптом принятия новой жизни в себе представляет собой вершину синдрома беременности, являясь своеобразным индикатором восприятия, переработки и оценки женщиной опыта этого психофизиологического состояния. Он характеризуется надвигающейся ответственностью за судьбу ребенка, снами, мечтами и фантазиями о нем.

Далее наступает симптом завышенных притязаний, внутри которого следует разделить феномен недоверия к окружающим и феномен отношения к отцу будущего ребенка. Женщина, подсознательно требуя особого



отношения к себе, может манипулировать окружающими. Изменяется и восприятие мужчины, который превращается в отца будущего ребенка. Большинство мужчин, подсознательно ожидая изменения социометрического статуса и свою ненужность (связанную с перспективой появления другого значимого человека в жизни своей женщины), на сознательном уровне скрывают вызванную этим тревогу, реализуя свои новые ощущения в неосознанном избегании жены. Таким образом, женщина оказывается лишенной мужской поддержки в тот момент, когда она больше всего нуждается в ней. Большинство женщин во время беременности испытывают так называемый сенсорный голод, вызывающий повышенную раздражительность, нередко переходящую в агрессию по отношению к окружающим, а в особенности к своему мужчине. В данном случае уместно говорить о симптоме ощущения депривации, сопровождающемся духовным отчуждением.

Начиная с периода в 20 - 25 недель возникает еще одна проблема, заслуживающая особого внимания. Физиологические изменения, происходящие с беременной женщиной, нередко делают для нее невозможной полноценную сексуальную жизнь, что создает или увеличивает дистанцию в общении с мужчиной. Перечисленные факторы могут способствовать возникновению симптома сексуальной непривлекательности периода беременности.

Следующим и одним из более ярких и эмоционально насыщенных симптомов является симптом страха перед родами. Вероятно, каждая женщина в некоторой степени испытывает внутренний конфликт, который выражается, с одной стороны, в желании, наконец, родить, а с другой стороны, избежать родов. С одной стороны она ожидает благополучного завершения беременности, с другой стороны, роды вызывают страх и беспокойство. На степень психической незащищенности женщин перед родами указывает то, с какой легкостью большинство из них соглашаются на применение любых обезболивающих препаратов, не думая о возможных последствиях для ребенка.

Одним из последних симптомов, переживаемых женщиной в период беременности, является симптом нетерпения. Женщина испытывает нарастающее нетерпение и возбуждение, связанное с уже надоевшей беременностью, и непреодолимое стремление к ее окончанию. В этот же период наблюдаются характерные колебания настроения: от радости, потому что ребенок вот-вот станет реальностью, до различных сознательных и бессознательных тревог всех беременных (о возможности смерти от родов, о том, нормальный ли ребенок и не повредят ли его во время родов). Некоторые женщины испытывают радостное возбуждение от того, что снова смогут играть активную роль при родах и оставить вынужденно пассивную роль беременной.

Завершающим симптомом синдрома беременности является пигмалионизация родившегося ребенка: переход в восприятии матери от его фантастического образа к реальному.

Наиболее важными факторами, говорящими о характере переживания женщиной своей беременности, являются желанность и не желанность ребенка.

Было выявлено, что токсикозы обычно бывают у женщин, которые не были настроены на рождение ребёнка. Также это происходит, если их отношение к рождению негативно или если они игнорируют связь малыша с матерью. Чаще всего этим женщинам очень сложно родить. Если у женщины происходит проявление токсикозов в первое время беременности, то это ненормально. Матери, которые хотели и ждали появления ребёнка, говорят, что негативных ощущений во время первых трёх месяцев не было. Таковы психологические особенности беременной женщины.

Обсуждение.

### **3. Упражнение «Зеркало»**

Инструкция. Участникам группы дается задание разделить лист бумаги на две части и написать на них продолжение формулировок: "В беременности мне нравится..." (что она дает, за что ее люблю); "В беременности особенно трудно и неприятно..." (мои трудности, связанные с беременностью). Эти листы прикрепляются на грудь. В течение нескольких минут участники группы ходят и читают то, что написано у других, и находят тех, чьи проблемы считают близкими и созвучными своим. Затем участники под руководством ведущего обсуждают свои проблемы по схеме:

- почему в период беременности я выделяю эти проблемы?
- мое личное участие в их возникновении?
- как можно было бы решить проблему?
- что было бы со мной, если бы удалось избавиться от нее?
- какие проблемы мне показались неожиданными у моего партнера?
- чего больше в моем восприятии своей беременности - радостей или огорчений? От чего так?
- в чем моя сильная сторона? Что я теперь знаю, что сблизит меня с партнером и сделает защищеннее?

### **4. Релаксационное упражнение "Азбука тела"**

Инструкция. Сначала надо расслабить мышцы лица, затем верхних и нижних конечностей. Для этого необходима удобная поза, голова должна свободно свисать, не вызывая напряжения мышц шеи. Упражнение начинается с установления контроля над дыханием, которое должно быть спокойным, по возможности брюшным, с удлиненным выдохом. Расслабить мышцы лица, лба, брови поставить в нейтральное положение, веки опустить, фиксировать взгляд внутрь и книзу, язык мягко приложить к верхним зубам, нижняя челюсть расслаблена. Расслабить мышцы шеи и затылка, затем

следует расслабление мышц верхних конечностей. Обычно начинают с правой руки. Нужно мысленно представить руки свободно свисающими. Аналогичен порядок расслабления мышц ног. Занятие заканчивают активным выходом из состояния мышечного расслабления.

**5. Домашнее задание.** Вам необходимо ознакомиться с информацией, представленной в разделе «Первый месяц: 3-4 неделя». Далее необходимо заполнить дату и ответить письменно на вопросы: «Какие события у меня произошли?», «Какие мысли у меня возникли?», «Какие эмоции я почувствовала?», «Какие ощущения в теле я испытала?», «Какие изменения в моем самочувствии я ощущаю?». Данные вопросы повторяются на протяжении всего дневника. Ответы на них помогут вам обратить внимание на ваше состояние, на события, которые происходят вокруг вас и степень их влияния. Данные разделы важны для заполнения, поэтому постарайтесь не пропускать записи.

### **Занятие №3.**

**Цель:** Снижение тревожности и повышение инициативности и интереса к познанию себя и своего ребенка.

#### **1. Упражнение "Мой мир"**

Инструкция. Ведущий предлагает участникам группы самостоятельно создать таблицу (схему) возможных страхов и опасений беременной женщины и ориентировочные пути их устранения. Допускается и "мозговой штурм", и работа в тройках-четверках с последующим обсуждением результатов в группе. Можно разделить группу на подгруппы и дать задание каждой подгруппе составить таблицу по какому-то определенному конструкту "мира беременной женщины". Можно рассмотреть конструкты: Я и значимое окружение, Я и отец будущего ребенка, Я и моя идеальная самость, Я и Я - мне ненавистное, Я и будущий ребенок, Я и профессиональная среда и т. п. После выполнения задания вся группа обсуждает результаты работы подгрупп.

#### **2. Упражнение «Метафорический автопортрет»**

Инструкция. Продиктовать участникам задания:

Задание 1: Если я была бы посудой, то я была бы...

Задание 2: Если я была бы растением, то я была бы...

Задание 3: Если я была бы оружием, то я была бы...

Задание 4: Если я была бы украшением, то я была бы...

Рисовать можно в любом порядке.

Далее интерпретация рисунков и обсуждение.

#### **3. Релаксационное упражнение «Дыхательная гимнастика»**

Инструкция. Прежде, чем заняться дыхательной гимнастикой, найдите удобное место. Сядьте, выпрямите спину и положите удобно руки. В комнате должна быть приятная температура и не очень яркое освещение. Сконцентрируйтесь, сосредоточьтесь на ваших мыслях и дыхании.

Одна из самых эффективных техник для снижения тревожности – это полное дыхание. Для корректного выполнения этой гимнастики мы должны знать, какие виды дыхания бывают. Как правильно нужно выполнять упражнения?

Положите одну руку на грудь, а другую – на живот. Дышите так, чтобы поднималась только рука, которая лежит на груди. Задержите воздух и затем выдохните его через рот. Повторите несколько раз.

Теперь наоборот, дышите так, чтобы поднималась только рука, лежащая на животе. Грудь не должна двигаться. Повторите несколько раз.

Теперь попробуйте по очереди дышать так, чтобы сначала поднималась рука, лежащая на животе, а затем – рука, лежащая на груди.

После того, как вы освоите предыдущую технику, дышите глубоко, используя одновременно оба вида дыхания. При этом делайте небольшие паузы между вдохом и выдохом. Вдох и выдох должны длиться по времени одинаково.

**4. Домашнее задание.** Вам необходимо ознакомиться с информацией, представленной в разделе «Второй месяц: 5-6 неделя». Опишите, какие события у вас произошли – это могут быть как положительные события, так и негативные. Напишите, какие эмоции вы испытали и какие мысли у вас возникли по поводу произошедших событий.

#### **Занятие №4**

**Цель:** Развитие понимания себя, своих состояний, чувств и эмоций.

##### **1. Упражнение «Я самая-самая»**

Инструкция. Участники по очереди представляют себя группе, называя свои положительные качества (Например, «Я самая-верная, я самая решительная, я самая смелая»)

##### **2. Упражнение «Рисование Мандалы»**

Инструкция. Участникам раздаются бумажные тарелочки, гуашь и кисти. Предлагается нарисовать мандалу.

Чтобы нарисовать мандалу, нужно начертить круг, а затем, начав с центра, заполнить изображением все его внутреннее пространство. В процессе создания мандалы старайтесь как можно меньше размышлять и анализировать, а больше чувствовать и переносить эти состояния на лист бумаги. Творите пока не почувствуете что вы закончили. Когда мандала будет готова, покрутите изображение и поймите где верх, а где у нее низ и зафиксируйте буквами «В.» и «Н.». Также поставьте дату создания мандалы. Это важно для отслеживания трансформации и динамики. Укажите последовательность, с которой создавались символы цвета и формы в мандале, это поможет в интерпретации. Дайте имя своей мандале, выключите на время анализ, и слушайте свои чувства. Например, одна женщина назвала свою мандалу «Цветок моря». Далее идет обсуждение.

##### **3. Релаксационное упражнение "Тепло моего тела"**

Инструкция. Для этого необходимо ярко представить себе эти ощущения. Предлагается повторить про себя: "Я хочу, чтобы мои руки и ноги стали тяжелыми и теплыми. Мои руки и ноги стали тяжелыми и теплыми. Очень хочу, чтобы мои руки и ноги стали тяжелыми и теплыми. Руки и ноги стали тяжелыми и теплыми. Руки и ноги тяжелые и теплые".

Сокращая фразу от пожелания "Я очень хочу", переходим к утверждению "Руки и ноги стали тяжелые и теплые". После "приказа" установите, как он повлиял на ощущения. К концу занятия нужно добиться ощущения максимального отдыха и телесного покоя.

**4. Домашнее задание.** Вам необходимо ознакомиться с информацией «Третий месяц». Прочитайте сказку «Мое маленькое чудо» и подумайте, о чем эта сказка и в чем выражается ее основная мысль.

## **Занятие №5**

**Цель:** Принятие своего образа и образа ребенка, развитие ответственного отношения к зачатию, рождению, воспитанию и развитию ребенка

### **1. Упражнение «Что я чувствую?»**

Инструкция. Каждая участница загадывает чувство, которое испытывает чаще всего во время беременности, выходит на середину и показывает это чувство без слов. Другие участницы должны угадать это чувство. Затем важно вспомнить ситуации, в которых это чувство чаще всего возникает.

### **2. Мини-лекция «Психологические особенности внутриутробного развития ребенка»**

Внутри вас зародилась маленькая жизнь. Вы, возможно, еще даже не знаете об этом, но ваш организм уже получает сигналы, что вы не одни. Каждой будущей маме интересно знать, как живет маленькому человечку там, внутри нее? Что происходит с ним, как он меняется и что чувствует? Внутриутробное развитие ребёнка и его особенности тема, интересующая каждую маму.

Ответить на вопрос, с какого момента зародыш действительно является человеком или, по крайней мере, существом с функционирующей психикой, не так уж просто. В настоящее время в возрастной психологии активно обсуждаются проблемы пренатального развития. (Развитие, происходящее в период до рождения, внутриутробное развитие плода; внутриутробная эволюция плода) Пренатальное воспитание – это область исследования развития психики ребенка до рождения.

Традиционно выделяют три стадии пренатального развития:

- стадию зародыша (от оплодотворения, до имплантации яйцеклетки в стенку матки – около 2 недель);
- стадию эмбриона (со 2-ой недели до 7 недели беременности, когда происходит закладка наиболее важных органов);
- стадию плода (с 8 недель до рождения).

Еще до недавнего времени существовало мнение что плод глух и нем, что он ничего не видит и не чувствует, не имеет памяти и мышления. Вместе с тем, сегодня новые методы исследования позволили ученым заглянуть, прийти в гости к не родившемуся ребенку.

В чем же основное содержание жизни ребенка в утробе матери?

### **Физическое развитие ребенка во время беременности матери**

Рост плода идет гигантскими темпами. На 12-й неделе плод достигает всего 9 см в длину, на 20-й - 20 см, на 28-й - 35 см. На 40-й неделе от макушки до пят его рост составляет в среднем уже 50 см. Исследования показали, что уже к пятой неделе эмбрион может двигать руками и туловищем, выражая свои удовольствия и неудовольствия кивками и гримасами. К четвертому месяцу у него развивается мимика: он может улыбаться и хмуриться. Еще через несколько недель он уже реагирует на любое прикосновение: вот почему так важно матери и близким гладить живот, чтобы ребенок воспринимал ласку.

С 6 недель у плода развивается чувствительность к свету: его беспокоит свет, направленный прямо на живот матери. Неврологические исследования подтвердили, что между 28-й и 30-й неделями у ребенка развиваются проводящие пути, которые передают сигналы от мозга к различным частям тела. В то же время кора головного мозга становится уже достаточно зрелой.

### **Психическое развитие ребенка во время беременности**

Мама - первая вселенная ребенка. Сейчас не является секретом ни для кого, что ребенок ведет активную жизнь в животе у матери: он двигается, сосет палец, поворачивает голову к источнику интересных для него звуков, "играет" пуповиной. Все, что мама делает, тем или иным образом передается ребенку. Ведь мама - это первая вселенная ребенка, его "живая сырьевая база" как с материальной, так и с психологической точки зрения.

Например, вкус околоплодных вод меняется в зависимости от того, что поела мама. Многие реакции плода связаны с состоянием матери. Ребенок совершает судорожные движения, когда мать волнуется, делает гримасу недовольства, когда матери вводят медикаменты. Ребенок на гормональном уровне переживает все состояния матери.

Для младенца очень важна информация, которая поступает от мамы. Это необходимое условие для развития мозга. Надо отметить, что сейчас выдвигаются версии о том, что именно во внутриутробный период начинает формироваться базовое доверие или недоверие к миру, это идет на основе информации, поступающей к ребенку от мамы. Психолог доктор Сильвио Фанги в книге "Микропсихоанализ" высказывает мнение о том, что источники всех проблем человека возникают задолго до его рождения. Отношения между матерью и ребенком в период беременности он назвал "внутриутробной войной", которая заканчивается после рождения ребенка и может возобновиться с новой силой, если мать наносит обиды своему ребенку. Человек - существо парадоксальное.

Психологи Америки считают, что "жизнь начинается не с рождения, а с зачатия". Следовательно, то, что человек испытывает, начиная от зачатия, окажет существенное влияние на его физическое и психологическое развитие. Исследования по пре- и постнатальной психологии показали, что музыка оказывает колоссальное стимулирующее влияние на познавательное, эмоциональное и психомоторное развитие как нерожденного, так и новорожденного ребенка. Если беременная женщина с наслаждением слушает нежную, ласковую музыку, то это каким-то (пока еще не совсем понятным психологам) способом действует на плод, и после рождения дети активнее реагируют на ту музыку, которую они уже "слышали" до рождения.

Сегодня имеется множество различных программ образования нерожденного ребенка, которые, по утверждению изобретателей, дают возможность рожать "эмоционально уравновешенных детей" с высоким уровнем коэффициента интеллектуального развития. Такие дети более активны, они улыбаются, садятся, начинают ходить и говорить раньше, и у них более глубокие узы любви с родителями.

Неврологи утверждают, что резкое увеличение пульса (до 130-140 ударов в минуту) в какой-то конфликтной ситуации носит непродолжительный характер, то есть если женщина быстро справляется со своими эмоциями, то ребенок после рождения скорее всего будет эмоционально устойчив. Мать, которая всячески избегала волнений во время беременности, может сослужить своему ребенку плохую службу - тот просто не сможет противостоять стрессам. В период эмоциональной разрядки лучше всего положить руку на живот, погладить, поговорить с ребенком. Ведь уже в 4 месяца он способен воспринимать все чувства матери, поэтому чем интереснее и насыщеннее ее жизнь, тем лучше развиваются мозг и нервная система плода.

Логическое мышление и способность к языкам, по утверждению американских исследователей, формируются с 4-го месяца беременности и до начала третьего года жизни. Поэтому чем больше слов на разных языках будет им услышано в этот период, тем легче малыш сможет в дальнейшем освоить премудрости иностранной речи.

Восприимчивость к шуму во внутриутробном состоянии достаточно высока. С одной стороны, при резких, громких звуках плод испытывает не только страх, но и ухудшение состояния: ощущает боль, пульс резко учащается, он как бы сжимается (этим можно объяснить выкидыши и преждевременные роды, последовавшие после излишне шумных выяснений отношений). С другой стороны, нежная мелодичная музыка влияет на плод благотворно: ребеночек "танцует" под нее, и потом, как показали многочисленные опыты, он сохраняет способность узнавать понравившуюся мелодию.

Выдающийся пренатальный психолог, доктор медицинских наук Томас Верни показал, что уже через четыре месяца после зачатия ребенок хорошо слышит, реагирует на звук, узнает мелодию. Включите Вивальди, и даже

самый беспокойный ребенок расслабится. Включите Бетховена, и даже самый наиспокойнейший начнет ворочаться и толкаться ножками.

Аудиолог Мишель Клементе в результате своих исследований пришла к выводу, что у ребенка до рождения есть своя любимая и нелюбимая музыка. Одни из любимых композиторов еще не родившихся детей - Вивальди, Моцарт. А музыка Брамса, Бетховена и все виды рок-музыки, наоборот, приводят их в волнение. Возможно, если вы будете давать слушать музыку вашему еще не родившемуся ребенку, у него возникнет глубокий интерес к ней на всю жизнь. Именно в связи с тем, что ребенок внутри матери не только развивается физически, но уже является чувствующим и эмоционально реагирующим существом, так важен эмоциональный климат в семье, главная цель которого - умиротворение, доброжелательность, терпение и радостное ожидание нового человека.

Женщина, которая разговаривает со своим будущим ребенком, читает ему стихи, слушает свою любимую музыку, постоянно настроена на одну эмоциональную волну со своим малышом. Она всегда помнит, что мать и дитя представляют собой единое взаимозависимое целое, и это обеспечит ребенку эмоционально благополучный старт в жизни.

Ученые пришли к выводу, что характер человека фактически формируется внутриутробно, а после рождения идет лишь корректировка. Например: если вы хотите, чтобы ваш ребенок был умным, необходимо самим проявлять эти качества.

Огромная роль в этом принадлежит матери, но роль отца тоже важна:

- во-первых, он дал ребенку генетический материал и фактически заложил, как и мать будущие возможности ребенка.

- во-вторых, отец проявляет отношение к ребенку через отношение к матери, через свою любовь к ней. Отношение к жене, ее беременности и, конечно, к ожидаемому ребенку - один из главных факторов, формирующих у будущего ребенка ощущения счастья и силы, которые передаются ему через уверенную в себе и спокойную мать. Мама – первая вселенная для ребенка. В ней ребенок ведет активный образ жизни. Все что делает мама тем или иным образом передается ребенку.

Главное, что именно во внутриутробе начинает формироваться доверие или недоверие к окружающему миру. Обычно не придают значения тому факту, желанным или нежеланным появляется на свет ребенок. А наука уже с уверенностью утверждает: психика нежеланного ребенка травмирована еще до рождения.

При длительных стрессовых состояниях в крови матери образуется избыточное количество стероидных гормонов, проходящих плацентарный барьер и влияющих на формирующийся мозг ребенка.

Величина и характер эмоционального контакта между матерью и еще неродившимся ребенком, возможно, являются самым решающим фактором из влияющих на возникающую психику.



Обсуждение. Поднимите руки те, кто постоянно разговаривает со своим малышом, а есть те, кто еще ни разу не разговаривал? А как вы обращаетесь к своему ребенку, когда говорите с ним? И, вообще, какие варианты могут быть?

### **3. Рисуночная методика «Моя семья»**

Инструкция. Участникам предлагается выполнить рисунок на тему «Моя семья». Далее проводится обсуждение и анализ рисунков.

### **4. Релаксационное упражнение "Разве сердцу не прикажешь...?"**

**Инструкция.** Нужно представить, что в левой руке - теннисный мяч. По команде начинается мысленное сжатие его в ритме дыхания. При вдохе мяч мысленно сжимается, при выдохе - отжимается. Темп движения кисти ускоряют, а ритм дыхания прежний. Движения продолжаются 1,5 -2 мин. Обычно после упражнений появляется ощущение легкой мышечной усталости в левой руке и выраженного тепла с распространением на левую половину грудной клетки.

**5. Домашнее задание.** Вам необходимо ознакомиться с информацией раздела «Второй триместр: 14-27 неделя». Прочитайте симптомы, которые могут сопровождать беременность и отметьте те, которые есть у вас и степень их интенсивности. Как вы можете себе помочь, чтобы облегчить симптомы? (Возможно, стоит добавить больше прогулок на свежем воздухе или вам не хватает больше сна и тогда необходимо распланировать свой распорядок дня таким образом, чтобы вы высыпались).

Далее ознакомьтесь с информацией «Четвертый месяц: разговоры с малышом» и заполните дневник (24-25 страница).

## **Занятие №6.**

**Цель:** Осознавание себя в роли родителя и осмысление своих позиций в процессе взаимоотношений с детьми.

### **1. Упражнение «Вопросы о моем детстве?»**

Инструкция. Участницам предлагается разделить на пары и написать 10 вопросов о детстве, адресованных друг другу. Затем обсуждение в круге. Как связаны эти вопросы с моей жизнью? Какое у меня было детство? Влияют ли отношения с родителями на отношение к беременности, к будущему ребенку?

### **2. Упражнение «Ребенок, который нравится»**

Инструкция. Участницам предлагается написать характеристику ребенка, который нравится и характеристику ребенка, который не нравится. Затем обсуждение в круге.

### **3. Упражнение «Портрет родителя»**

Участники делятся на двойки, тройки и описывают портрет «хорошего родителя» и «плохого родителя». Обсуждение в круге. Родителям зачитываются заповеди для, взрослых, занимающихся воспитанием детей.

Детей учит то, что их окружает...

*ЕСЛИ ребенка часто критикуют – он учится осуждать.*

ЕСЛИ ребенку часто демонстрируют враждебность – он учится драться.  
ЕСЛИ ребенка часто высмеивают – он учится быть робким.  
ЕСЛИ ребенка часто позорят – он учится чувствовать себя виноватым.  
ЕСЛИ к ребенку часто бывают снисходительны – он учится быть терпеливым.  
ЕСЛИ ребенка часто подбадривают – он учится уверенности в себе.  
ЕСЛИ ребенка часто хвалят – он учится оценивать.  
ЕСЛИ с ребенком обычно честны – он учится справедливости.  
ЕСЛИ ребенок живет с чувством безопасности – он учится верить.  
ЕСЛИ ребенка часто одобряют – он учится хорошо к себе относиться.  
ЕСЛИ ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным – он учится находить в этом мире любовь.

#### **4. Релаксационное упражнение «Раскрашивание мандалы»**

Цель: снятие напряжения, гармонизация эмоционального состояния.  
Инструкция. Участницам предлагаются рисунки «Мандал». Предлагается выбрать рисунок и раскрасить по своему усмотрению под медитативную музыку.

**5. Домашнее задание.** Вам необходимо ознакомиться с информацией в разделе «Пятый месяц». Выберите колыбельную песню для своего малыша и запишите слова песни (страница 30).

#### **Занятие №7**

**Цель:** Осознавание влияния семейного микроклимата на благополучие ребенка и других членов семьи, осознание своей ответственности по отношению к будущему ребенку.

##### **1. Упражнение «Приветствие»**

Ведущий предлагает поприветствовать друг друга разными способами:

1. Приветствовать ладонями
2. Приветствовать спинами
3. Приветствовать, обняв за плечи.

##### **2. Обсуждение «Семейный микроклимат»**

Ведущий рассказывает про исследования, проведенные с родителями и с детьми.

Анкетирование родителей показало, что для них существует шесть трудностей в воспитании:

1. Недостаток материальных средств.
2. Нехватка времени.
3. Недостаток педагогического опыта.
4. Плохие жизненные условия.
5. Попадание детей под негативное влияние.
6. Неблагоприятная ситуация в семье.

А вот какие трудности отмечают подростки:

1. Нет контакта с мамой.
2. Родители часто кричат, ссорятся.

3. *Постоянные ссоры с братом, сестрой.*
4. *У родителей нет времени поговорить со мной.*
5. *Мама часто уезжает в командировки.*
6. *Никогда не хвалят.*
7. *Меня не любят.*

Ни один ребенок не говорит о материальных трудностях, для них это не является слишком существенным.

Далее участницы делятся на группы (двойки-тройки) и обсуждают благоприятный семейный микроклимат и неблагоприятный семейный микроклимат. От кого зависит семейный микроклимат?

### **3. Упражнение «Идеальная семья».**

Инструкция. Ведущий предлагает изобразить в виде рисунка ответы на следующие вопросы:

1. Как вы представляете себе идеальную семью?
2. Что в ней делают родители?
3. Как вы представляете себе «правильное» воспитание детей.
4. Опишите семью, которую вы нарисовали.

### **4. Релаксационное упражнение «Создание безопасного места»**

Инструкция. Принять удобную позу в тихом месте и проговаривать или прослушивать текст, последовательно переводя внимание и расслабляя части тела. Вам удобно и хорошо. Вы отдыхаете. Вы наедине с вашим внутренним покоем. Последовательно начинают расслабляться мышцы всего тела:

Расслабляются мышцы головы, лица. Расслабляются лоб, глаза, щеки, подбородок. Мышцы лица расслаблены и спокойны. Расслабляются мышцы шеи. Расслабляются мышцы рук, плечи, предплечья, ладони, пальцы. Расслабляются мышцы туловища, грудная клетка, спина, живот. Расслабляются мышцы ног, бедра, голени, стопы. Мышцы всего тела приятно расслаблены и спокойны.

Сделайте спокойный и глубокий вдох и медленный выдох. Закройте глаза и продолжайте дышать нормально. Представьте картинку места, где вы чувствуете себя безопасно, спокойно и счастливо.

Представьте себе одно из таких мест как можно более ярко. Оно может быть как реальным, так и воображаемым, а также сочетать в себе признаки того и другого. Вы можете наполнить это место любыми деталями, которые захотите, чтобы сделать его как можно более привлекательным для себя.

Что видите рядом с собой? Присмотритесь к деталям и особенностям вещей вокруг вас. Из какого они материала, какого цвета? Представьте, что протягиваете руку и прикасаетесь к ним. Как вы себя чувствуете? Теперь посмотрим еще дальше. Что вы видите вокруг себя? А еще дальше на расстоянии? Попробуйте разглядеть различные цвета, формы и тени.

Это ваше особое место, и вы можете представить все, то что вам хочется, чтобы там было. Когда там находитесь, вам спокойно и уютно. Представьте, что ваши босые ноги касаются земли или пола. Что вы ощущаете сейчас под ногами? Медленно пройдите, наблюдая за

окружающей средой. Старайтесь увидеть, как выглядят вещи вокруг и какие они на ощупь; вы слышите звуки? Возможно, это нежный порыв ветра или пение птиц, или шум морских волн... Чувствуете ли вы теплые солнечные лучи на вашем лице или вы находитесь в прохладной тени?

Вы чувствуете запахи? Возможно, это морской воздух или ароматные цветы, или ароматы вашей любимой еды?

В вашем особом месте вы можете видеть все, что пожелаете; представьте, как касаетесь или чувствуете запах вещей и слышите приятные звуки. Вы чувствуете себя спокойно и счастливо.

Теперь представьте, что кто-то особенный находится вместе с вами в вашем особом месте. Там с вами ваш хороший друг, который готов вам помогать, кто-то сильный и добрый. Он или она готов помочь вам и заботиться о вас. Представьте, что Вы вместе не спеша гуляете и изучаете окружающий мир, наслаждаетесь.

С ним или с ней вы чувствуете себя счастливым. Эта личность - ваш помощник и хорошо умеет справиться с различными проблемами. Еще раз в вашем воображении оглянитесь вокруг.

Хорошо присмотритесь ко всему. Запомните свое особое место. Оно всегда будет таким. Всегда сможете представить, что вы в этом месте, если вам захочется почувствовать себя спокойно, безопасно и счастливо. Ваши помощники всегда будут там вместе с вами, когда они вам нужны. Теперь приготовьтесь открыть глаза и сейчас оставить ваше особое место. Вы можете вернуться сюда, когда только захотите. Как только откроете глаза, почувствуете себя спокойным и счастливым.

**5. Домашнее задание.** Вам необходимо ознакомиться с информацией в разделе «Шестой месяц». Далее внимательно ознакомьтесь с инструкцией «Рисуем и творим» и нарисуйте две картины «Я - будущая мама!» и «Я и мой малыш».

## Занятие №8

**Цель:** осознание специфики собственных отношений с ближайшим окружением и понимание путей изменения их в лучшую сторону.

### 1. Упражнение «Мое основное чувство»

Ведущий предлагает участникам выбрать чувство, которое чаще всего они испытывают, находясь с семьей и вспомнить ситуации, в которых это чувство возникает. Затем каждый выходит в середину круга и показывает это чувство без слов.

### 2. Методика «Социальный атом»

Инструкция. Методика состоит из двух блоков заданий.

1. Участникам предлагается ответить на следующие вопросы, которые ведущий зачитывает вслух:

1. Из кого состоит ваша семья?
2. Кто живет с вами на одной жилплощади?
3. К кому вы обращаетесь за советом?

4. Кто вам помогает по хозяйству?
5. О ком вы заботитесь?
6. У кого берете займы крупные суммы денег?
7. Кому оставляете ключи от квартиры?
8. Кто для вас является авторитетной/референтной фигурой в жизни?
9. С кем вы близки по работе и/или учебе?
10. С кем вы разделяете свое хобби?
11. С кем вы проводите свободное время, если оно есть?
12. Если есть интимный друг или подруга, пометьте.

Нужно записывать каждого человека по отдельности: мама, подруга Ольга, соседка тетя Маша. Далее следует подсчитать «валентность» каждого персонажа – то есть сколько раз встречается одно и то же имя. Количество повторов и есть «степень валентности» этого персонажа. Скажем, «мама» встретилось в ответах на четыре вопроса. Это означает, что мама имеет

валентность 4. В результате должен получиться список из людей, набравших от 1 до 12 повторов. Затем цветными карандашами на листе формата А4 рисуем «социальный атом» (для лучшего контроля карандашом должно быть от 6 до 12). В середине листа размещается ядро атома – это «Я», а вокруг ядра будут расположены орбиты. Рисунок похож на схематичное изображение солнечной системы: в центре Солнце («Я»), а вокруг него вращаются планеты (люди). Количество орбит на рисунке зависит от того, сколько раз упомянуты люди в ответах на вопросы методики. Ближе к центру располагаются те, у кого «валентность» больше.

На самой дальней от ядра орбите будут люди, упомянутые один раз (валентность 1). Располагать людей с повторяющимися валентностями на одной и той же орбите можно как и где угодно.

**Блок II.** На отдельном чистом листе предлагается проранжировать цвета карандашом от самого приятного к самому неприятному. У вас получится что-то вроде радуги, первая полоска которой будет нарисована самым приятным цветом из имеющихся, вторая – самым приятным из оставшихся и т. д., пока все карандаши не будут задействованы. Если вы выполняли цветовой тест Люшера, то вам это задание будет знакомо. В результате вы получите шкалу цветовых предпочтений, которая позволит вам увидеть, кто из людей в вашем «социальном атоме» вызывает у вас приятные или неприятные чувства.

Далее следует анализ рисунков и их обсуждение.

### **3. Релаксационное упражнение «тактика четырехтактного дыхания»**

Инструкция.

Полный цикл дыхания состоит из:

1. Вдох медленный, полный
2. Пауза (задержка дыхания) 3-4 счета
3. Выдох медленный, полный

#### 4. Пауза (задержка дыхания)3-4 счета

Главная цель этой практики, прожить охватившую вас эмоцию и отпустить ее. Для этого перед началом дыхания нужно сфокусироваться на эмоции, осознать ее ( или просто почувствовать что что то не так). На вдохе позволяем себе погрузиться в эмоцию, дать ей возможность завладеть Вами полностью. Во время паузы Вы наблюдаете свое состояние и «перевариваете» эмоцию. На выдохе отпускаете ее... во время второй паузы ощущаем тишину, пустоту... повторяем цикл снова.

**5. Домашнее задание.** Вам необходимо ознакомиться с информацией в разделе «Третий триместр: 28-40 неделя». Изучите чек лист основных предметов и вещей, которые необходимы для малыша и отметьте те, которые у вас уже есть и то, что вам необходимо будет приобрести. Далее изучите информацию о седьмом месяце беременности и заполните дневник (страница 48).

### Занятие №9

**Цель:** развитие собственной чувствительности через доверие к естественным процессам в организме, подготовка к естественным родам;

#### 1. Упражнение «Контакт руками»

Инструкция. Свободно перемещайтесь по комнате, пожимая друг другу руки. Периодически останавливайтесь, зажав чью-либо руку в своей руке. Закройте глаза и при помощи прикосновений исследуйте ее. Через 2 минуты откройте глаза и посмотрите на партнера.

Затем опять двигайтесь по комнате, найдите еще партнера. И так несколько раз.

Обсуждение.

#### 2. Обсуждение. Тема «Роды»

Ведущий просит поделиться чувствами, которые возникают, когда думают о предстоящих родах. Обсуждение. Психологическая подготовка к родам.

- Если есть сильные тревоги за прохождение родов, самого ребенка важно посетить встречи с психологом.

- Неполезно слушать рассказы подруг, поскольку у всех людей разные болевые ощущения, разная психологическая настройка.

- Подготовиться к разным вариантам течение родов (важно никакие будут роды, важно чтобы состоялась самая главная ваша встреча)

Как помогать ребенку во время родов

1. Слушать рекомендации докторов

2. Дышать (необходимо обучиться техникам дыхания)

3. Настроиться на встречу, думать о процессе

4. Говорить с ребенком, успокаивать его

5. Можно взять кого-то из близких на сами роды, или договориться, что будете кому-то писать

Что может переживать ребенок во время родов:

1. Страх, беспокойство
2. Для ребенка роды не болезненны
3. Разделение с матерью, неизвестность
4. Новый мир - запахи, звуки, все по-другому, чем внутри
5. Будет искать знакомый голос, прикосновения матери

В конце этого 9-ти месячного путешествия вас ждет радостная встреча.

### **3. Упражнение «Рисуем свою тревогу»**

**Инструкция.** Возьмите лист бумаги. Нарисуйте свой страх, тревогу, связанную с предстоящими родами в любой символической форме: это могут быть просто цветные пятна и линии. Затем присмотритесь к рисунку. Поверните его в разные положения, подумайте на что он похож при каждом повороте. Какое положение наиболее безопасно для вас? Теперь измените рисунок так, чтобы он перестал быть тревожащим, а стал как минимум нейтральным, а как максимум позитивным. Обсуждение.

### **4. Упражнение «Мозговой штурм»**

**Инструкция.** Участники по кругу передают друг другу мяч и называют свой способ справиться с тревогой.

**5. Домашнее задание.** Вам необходимо ознакомиться с информацией в разделе «Восьмой месяц» и заполнить информацию «Выбираем имя». Далее ознакомьтесь с чек листом основных предметов и вещей, которые будут необходимы в родильном доме.

## **Занятие №10**

**Цель:** принятие беременной женщины своего нового образа «Я» и образа своего ребенка, осознание возможных трудностей и радостей в будущем.

### **1. Упражнение «Я-самая-самая...»**

Участники по очереди представляют себя группе, называя свои положительные качества как родителя. (Например: «Я самая чуткая, я самая нежная, я самая заботливая»)

### **2. Упражнение «Времена года моей души»**

**Инструкция.** Мы многому можем научиться у природы. В частности, именно в природе мы наблюдаем отрадное постоянство перемен. Все растения и животные проходят через цикл времен года. Зима дарит всем покой, весной жизнь снова пробуждается, летом достигает своего расцвета, созревают плоды. Осень позволяет собрать урожай, а затем природа вступает в следующий цикл становления, исчезновения и нового рождения.

Если мы хотим собирать урожай, то постоянство смены времен года должно нас успокаивать. Если же мы привязываемся лишь к мечтам о цветении, то круговорот времен года будет нас огорчать. Точно так же и в нашей жизни мы сможем пожинать плоды лишь в том случае, если поймем и примем для себя, что многое уходит и изменяется, создавая тем самым предпосылки возникновения нового.

Пусть эта мысль послужит вам отправной точкой для размышления. Возьмите сейчас лист бумаги и составьте список – перечень того, что в вашей жизни отмирает. Становится слабее, теряет свою значимость, отступает на второй план. Может быть, изменяется внутренняя позиция или какое-либо чувство, ваша жизненная философия или взгляды. Сосредоточьтесь на том, что изменяется, но при этом не исчезает совсем.

А теперь составьте еще один список – перечень того, что находится в самом начале, в стадии становления, что еще пока не стало полноценной частью вашей жизни. Это может быть то, что только появляется или то, что вновь возвращается, становится все более важным и желанным.

А теперь выберите из второго списка тот пункт, который вам особенно интересен. Напишите к нему небольшое пояснение. Какова его предыстория, что именно зарождается? Что помогает и что мешает его появлению? Может ли это стать для вас важной жизненной целью? Как вы можете на это настроиться? Как будет выглядеть ваша жизнь, если то, что возникло, будет развиваться дальше?

Выберите из числа присутствующих человека, с которым хотели бы обсудить получившиеся результаты.

### **3. Упражнение «Возможные трудности»**

Инструкция. Каждая будущая мама, так или иначе, представляет свою жизнь после рождения малыша. Но жизнь готовит сюрпризы! Будут и восхитительные моменты, о которых будущая мамочка пока не подозревает. Будут и трудности, которые тоже пока не очевидны, но мы можем подготовиться к ним.

Как вы думаете, какие трудности могут ждать, когда появится малыш? Составьте список возможных трудностей, связанных с уходом за ребенком, и способы справиться с ними. Людей, которые могут помочь и другие ресурсы.

Упражнение в тройках/четверках.

### **4. Упражнение с метафорическими картами**

Инструкция. Ведущий предлагает выбрать две карты, обозначающие чувства в начале тренинга и в конце тренинга. При обсуждении участники делятся своими чувствами, приобретенными знаниями в процессе тренинга.

*Что изображено на картах? Какие эмоции и чувства возникают у вас при просмотре выбранных карт?*

### **5. Завершение.**

В завершении тренинга участникам предлагается сказать группе или конкретным ее членам о том, что для них важно. Можно поделиться своими чувствами к группе или что-нибудь пожелать.

**6. Домашнее задание.** Вам необходимо ознакомиться с информацией в разделе «Девятый месяц». Здесь вам необходимо подумать и написать письмо своему будущему малышу.



### Занятия для женщин с детьми от 0-5 месяцев.

#### Развитие ребенка 1 месяц.

Кризис новорожденности: переход от пренатального к постнатальному развитию. Готова функционировать тактильная система. В 3 недели возникает зрительное сосредоточение на предметах. Ребенок выделяет оранжевый, белый, черный цвет. Для детей с нарушением зрения первый опознаваемый цвет – желтый. Ребенку нужно обеспечить сенсорную стимуляцию, тактильную, зрительную и слуховую.

Новорожденный младенец не в состоянии самостоятельно принимать пищу или передвигаться, но он далеко не беспомощен. Он вступает в мир, имея в запасе достаточно большой набор способов поведения, основанных на безусловных рефлексах. Большинство из них жизненно важны для малыша. Например, если новорожденного ребенка погладить по щеке, он поворачивает головку и ищет губами соску. Если соску положить в рот, ребенок автоматически начнет сосать ее. Другой набор рефлексов защищает ребенка от физических повреждений. Если малышу прикрыть нос и рот, он будет вертеть головкой из стороны в сторону. Когда к его лицу приближается какой-либо предмет, он машинально моргает глазами.

Некоторые рефлекс новорожденного не имеют жизненно важного значения, но именно по ним можно определить уровень развития ребенка. Осматривая только что родившегося младенца, врач-педиатр держит его в разных положениях, неожиданно издаст громкие звуки, проводит пальцем по ступне малыша. По тому, как ребенок реагирует на эти и другие действия, врач убеждается, что рефлекс новорожденного нормальны и нервная система в порядке.

Наиболее трудная задача, стоящая перед новорожденным ребенком в течение первого месяца его жизни, -- приспособиться к условиям вне материнского организма. Большую часть времени малыш спит. Проснувшись, он начинает вести себя в соответствии со своим внутренним физиологическим состоянием. Периоды активного бодрствования, когда ребенок готов воспринимать новую информацию, редки и кратковременны. Поэтому не стоит заранее планировать занятия с новорожденным, просто старайтесь использовать удобный случай. Такая возможность появляется, когда ребенок сыт и пребывает в хорошем настроении.

Помните, что у детей разные пороги возбудимости, и если вы переутомите малыша, он может начать беспокоиться, кричать и плакать.

В состоянии бодрствования месячный ребенок способен следить взглядом задвигающимся объектом. Он сосредоточивается и с интересом смотрит на какой-нибудь предмет или рисунок, находящийся перед ним на расстоянии 12-30 сантиметров. Если что-нибудь особенно понравится малышу, он даже начинает "гукать". Затем через несколько минут он отводит взгляд. Этот процесс называется "ознакомлением".

Ребенок как будто бы говорит: "Да, теперь я знаю, что это такое". Если вы поменяете предмет или, не убирая первый, покажете малышу другой, он повторит свои действия.

Для месячного ребенка новые звуки так же интересны, как и новые зрительные образы. Он может отличить речь от других звуков и при этом явное предпочтение отдает человеческому голосу. При незнакомом звуке ребенок настораживается, замирает, и кажется, что он внимательно прислушивается к нему. Если звук повторяется несколько раз, ребенок перестает обращать на него внимание. Чтобы вновь заинтересовать ребенка, можно изменить звук, например, вместо звона колокольчика дать малышу послушать погремушку или игрушку, которая может пищать.

В этот период в сознании ребенка укрепляется связь между увиденным и услышанным. После небольшой тренировки он каждый раз будет смотреть на колокольчик, висящий над его кроваткой, когда тот зазвонит. Малыш по-разному реагирует на различные звуки. Музыка успокаивает его, громкий шум пугает, а свист или звон вызывает интерес.

### **Практические советы**

*Занимайтесь ребенком не больше, чем это нужно*

Ему необходимо человеческое тепло, и поэтому он любит, чтобы его брали на руки. Попробуйте узнать, как относится к этому ваш малыш. Некоторые дети нервничают и раздражаются, когда их держат на руках слишком долго. Бывает, что раскапризничавшийся малыш затихает, если его положить в удобный детский рюкзачок. Однако если ребенок очень редко бывает на руках, он может стать вялым и апатичным.

*Меняйте положение ребенка*

Когда ребенок бодрствует, старайтесь разнообразить его позы. Пусть он какое-то время лежит на животе, затем на спине или на боку. Находясь в разных положениях, малыш научится двигать руками и ногами.

*Детский календарь*

Рядом с пеленальным или туалетным столиком повесьте календарь и карандаш. В отдельную графу можно записывать каждое новое достижение вашего ребенка.

*Наслаждайтесь временем, которое вы проводите с малышом*

Смейтесь и веселитесь вместе с ребенком. Иногда кажется, что он в состоянии выразить свою радость.

*Не бойтесь избаловать ребенка*

Старайтесь быстро выполнять его желания. Если вы уделяете малышу достаточно внимания, когда он в нем нуждается, он не станет досаждать вам лишним раз.

Определяющим фактором развития в младенческом возрасте являются взаимоотношения ребенка с матерью или замещающим её лицом. В этом сходятся все исследователи, независимо от того, каких объяснительных моделей они придерживаются. На протяжении первого года ведущей

деятельностью ребенка является эмоциональное общение с близким взрослым, т.е. основные психологические образования формируются внутри этой деятельности.

Мать является своеобразным зеркалом для ребенка, в ней он видит себя, узнает себя, через реакции матери начинает выделять и осознавать свои ощущения и потребности. Удовлетворение всех жизненно-важных потребностей облечено в культурные, социальные формы, сопровождается эмоциональным взаимодействием (улыбкой, словами, поглаживаниями и т.д.).

Ярким признаком того, что ребенок усвоил первые формы социального поведения, является его улыбка при виде лица взрослого.

### ***Диагностика развития на первом месяце жизни.***

1. Коснитесь указательным пальцем щеки ребенка. Если это прикосновение не вызывает никакой реакции, то повторите это еще несколько раз, слегка поглаживая ребенка пальцем по щеке. В ответ ребенок поворачивает голову, открывает рот или совершает сосательные движения.

2. Положите свой палец на раскрытую ладонь ребенка. Ребенок захватывает палец тотчас, как только вы касаетесь руки, и удерживает его.

3. Если ребенок кричит и беспокойно двигается, быстро и высоко поднимите его, держите наклонно на своих руках, приблизительно под углом в 45 градусов к горизонтали. Ребенок успокаивается в тот момент, когда его высоко поднимают или вскоре после изменения положения.

4. Если поведение ребенка беспокойно, нужно помахнуть погремушкой непосредственно около его кровати. Ребенок должен успокоиться, он как бы сосредотачивается и прислушивается к звуку погремушки.

5. Зажженный карманный фонарик поместите на расстоянии 1 м в поле зрения ребенка, который находится в слегка затемненном пространстве. Нужная степень затемнения достигается платком, повешенным над кроватью или на вашу вытянутую руку. Глаза ребенка задерживаются на свете несколько секунд.

6. Склонитесь над кроватью так, чтобы тень покрывала поле зрения ребенка, потом медленно отодвигайтесь в сторону. Глаза ребенка должны задержаться в продолжение секунды на движущейся тени.

7. Кусочком ваты делайте движения прочищения носа (без прикосновения к слизистой носа). Ребенок уклоняется от прикосновения, отворачивает голову в сторону или двигает ею туда и сюда.

8. Картонную крышку, согнутую посередине, положите на лицо ребенка таким образом, чтобы сгиб крышки лежал прямо над носом. В ответ на это действие ребенок совершает оживленные движения головой.

9. Ребенок лежит на животе, ручки в согнутом положении по обеим сторонам головы. Ребенок может поднять голову вверх хотя бы на один момент.

10. После того как ребенок сосал немного, соска или грудь отнимается. Ребенок придвигает голову к соске, груди или рожку и пытается схватить его ротом.

11. В возрасте одного месяца на обращение взрослого к ребенку у ребенка начинает появляться улыбка. У отдельных новорожденных улыбка может появляться и раньше, уже на 2-й неделе. При общении со взрослым ребенок издает тихие гортанные звуки.

### **Занятие 1.**

Цель: знакомство, установление эмоционального контакта с матерью и ребенком.

Ход занятия:

1. Представиться, дать информацию о ходе занятий. Мамочка и ребенок располагается на кресле-подушке в удобной позе.

2. Круг знакомства: по очереди рассказать о себе, своем самочувствии, о том, что тревожит в настоящий момент.

3. Беседа по теме развития ребенка 1 месяца жизни. Беседа о грудном вскармливании.

### **Упражнение «Поиск взрослого»**

Мама укладывает малыша на напольные маты, а сама ложится рядом справа или слева от него, но так, чтобы он ее не видел. Зовет малыша по имени, нежно и ласково нараспев произнося его имя. Психолог внимательно наблюдает за ними. Если малыш только прислушивается к голосу матери, а не пытается ее найти, мама поворачивает его голову в свою сторону. Ребенку дается возможность увидеть маму и еще раз услышать, как она ласково и нежно зовет его. Потом зовет его с другой стороны. Повторяет эту игру несколько раз, все меньше и меньше помогая малышу. Затем зовет его, то обычным голосом, то шепотом. Малыш научится поворачивать голову, услышав голос матери.

### **Упражнение «Бубенчики»**

Для игры понадобятся бубенцы. Мама располагает малыша у себя на коленях. Звоня бубенцами, напевает песенку. «Бубенчики висят, Качаются, звенят. Повторим мы их звон: Динь-динь, дан-дан, дон-дон!»

6. Завершающий круг и ответы на вопросы мамочек.

**Домашнее задание.** Познакомьтесь с дневником материнства. Вам необходимо изучить информацию в разделе «Первый месяц». Заполните «Имя», «Дата рождения», «Рост при рождении» и «Вес при рождении». Прочитайте информацию об органах чувств ребенка в первый месяц жизни и об основах гигиены ребенка». Далее ознакомьтесь с рекомендациями, играми и развивающими упражнениями, игрушками, которые можно использовать при игре с ребенком. Отметьте в лесенке успехов те навыки, которые наблюдаются у вашего малыша. Заполните графы «Достижения крохи», «Наши игрушки» и «Игры и упражнения».

## **Занятие 2.**

Цель: вовлечение матери в активную родительскую позицию.

1. Приветствие, круг чувств.
2. Беседа о развитии ребенка 1 месяца жизни. Сенсорное развитие ребенка.

### **2. Упражнение «Тушки-тутушки»**

Мама укладывает малыша на спинку. Напевно произносит слова потешки. При словах «тушки-тутушки» прикасается и нежно похлопывает ребенка по разным частям его тела.

Тушки-тутушки, С творогом ватрушки! Тушки-тутушки, Пшеничный пирожок! На опарушке мешен, Высоконько взошел!

Вскоре малыш при каждом прикосновении будет улыбаться и с нетерпением ожидать нового прикосновения.

Тушки-тутушки, На столе преснушки! Тушки-тутушки, А в печи ватрушки! Тушки-тутушки, Пекла баба преснушки. Всем по преснушке, А две — (имя ребенка)!

В какой-то момент мама прекращает игру, наблюдает за реакцией малыша, приглашая его к эмоциональному общению с ней.

### **3. Упражнение «Неваляшка»**

Положите на пол коврик. Сядьте на него так, чтобы ваша спина имела хорошую опору, а ноги были согнуты. Возьмите ребенка к себе на колени; ваши лица должны быть обращены друг к другу (поза «на спине»). Между собой и малышом поместите неваляшку средних размеров. Привлеките внимание малыша к ней: покачивайте, потряхивайте ее. Если он не фиксирует взгляд на игрушке, погладьте его руки и положите их на неваляшку. Придерживая руки ребенка на игрушке, потряхивайте ее, покачивайте, извлекая мелодичные звуки. Далее начинайте медленно перемещать неваляшку из стороны в сторону, вверх-вниз.

Игра проводится в течение 3-4 дней. В дальнейшем используйте другие игрушки (погремушки и т. д.). Так малыш научится долго следить за игрушкой.

4. Заключительный круг, ответы на вопросы.

## **Развитие ребенка 2 месяц.**

В возрасте 4-5 недель возникает слуховое сосредоточение.

В теории объектных отношений первые два-три месяца жизни ребенка называют безобъектной или аутистической (шизоидной фазой). Ребенок не сознает своих границ. Потребность в близком, осуществляющем уход, настолько велика, что потеря родителей на этой фазе существенно вероятна психиатрических нарушений. В этом возрасте закладывается базовое доверие или недоверие к миру. Мама должна быть рядом с ребенком и осуществлять уход за ребенком. В этот период для ребенка важны телесные прикосновения и регулярный контакт с мамой, так как это позволяет ему ощутить границу своего тела.

Хотя в течение второго месяца жизни у ребенка не произошло значительных сдвигов в развитии двигательных навыков, все же заметны некоторые существенные изменения в характере его движений. Независимо от того, отдыхает малыш или бодрствует, хаотичные судорожные подергивания возникают у него теперь лишь изредка, и создается впечатление, что он управляет движениями своего тела. Когда ребенка прикладывают к материнской груди, видно, что его поведение уже больше не зависит от безусловных рефлексов, возникающих при виде источника пищи. Теперь перед кормлением он сначала вертит головкой, ищет сосок, затем приспосабливается, хватая его губами и только после этого начинает сосать.

Двухмесячный ребенок способен следить взглядом за предметом, находящимся в нескольких шагах от него. Он делает это с особым удовольствием, если предмет, за которым он наблюдает, движется, или если вдруг оказывается, что это его старший брат или сестра. У большинства детей этого возраста, когда они находятся в привычной для них обстановке, формируется устойчивая связь между тем, что они видят и слышат. Например, приятный звук может ассоциироваться с колокольчиком, и, услышав позвякивание, малыш обернется в поисках источника звука.

В течение третьего месяца жизни совершенствуются как зрительные, так и слуховые способности ребенка. Он становится более восприимчивым к различным звукам, даже к таким тихим, как телефонный звонок, шелест оконных занавесок, шорох маминых шагов. Так же как в самом раннем возрасте, малыш обычно замирает, когда слышит какой-нибудь незнакомый звук. Он перестает шевелить руками и ногами. Затем, обнаружив источник звука, он снова начинает двигаться.

Наконец, поскольку теперь у ребенка руки не сжаты в кулачок, у него появляется больше возможностей ощущать ладошками окружающие его вещи. Он начинает замечать разницу между твердыми и мягкими предметами и радуется, чувствуя в своей ладони что-нибудь мягкое. По мере того как ребенок продолжает знакомиться с разнообразными ощущениями, он постепенно накапливает новую информацию об окружающем его мире.

Диагностика развития ребенка второго месяца жизни

### **Второй месяц жизни. Ответ «Да» - 1б, «Нет» - 0б**

1. Находясь вне поля зрения ребенка, погремите погремушкой. Ребенок автоматически должен повернуть голову в направлении звука.

2. Реакции на отдельные раздражители ясно отличаются друг от друга. На шум трещотки ребенок начинает бурно реагировать, двигая руками и ногами, на непрерывно звучащий свисток ребенок успокаивается и лежит с широко открытыми глазами. Прерывистое звучание свистка вызывает у него

неудовольствие, а удары по дереву - наморщивание лба. Звуковое раздражение не должно превышать 30 секунд.

3. Если положить ребенку на лицо пеленку, то он будет делать неспецифические движения всем телом, но освободиться от пеленки не сможет.

4. Возьмите ребенка на руки, в горизонтальном положении, поддерживая его голову, отпустите немного руку. Ребенок будет удерживать голову прямо несколько секунд. А лежа на животе он уже хорошо держит голову.

5. Ребенок, находясь в беспокойном состоянии, успокаивается, если вы с ним начнете разговаривать. Говорить следует не менее 30 секунд.

6. Вы делаете все так, как будто собираетесь кормить ребенка, но грудь или рожок не даете. Ребенок реагирует определенным образом на положение кормления. Он открывает рот, поворачивает голову в сторону, делает сосательные движения, выражает нетерпение.

7. Привяжите веревочку к красному кольцу и медленно, на расстоянии 25 см от лица ребенка, перемещайте это кольцо в продольном направлении. В ответ наблюдается согласованное движение его глаз: они то поднимаются, то опускаются вниз.

8. Теперь вы совершаете круговые движения красного кольца. Глаза ребенка движутся за ним согласованно.

9. Если вы будете быстро приближать кольцо к лицу ребенка - вы получите в ответ реакцию мигания, а если медленно - реакцию общего оживления.

10. При общении с ребенком наблюдается ответная улыбка, реакция "оживления", появляются первые спонтанные вокализации.

*Результаты: 0-3-низкий уровень; 4-7-средний уровень; 8-10- высокий уровень*

**Цель занятий:** развитие слухового и зрительного восприятия, стимулирование эмоционального контакта матери и ребенка.

### **Занятие 1.**

1. Приветствие, круг чувств.

2. Беседа о развитии ребенка 2 месяца жизни. Слуховое восприятие.

3. Упражнение «Котинька»

Наклоняйтесь к лицу ребенка и удаляйтесь от него, напевая потешку.

Котя, котинька-коток, Котя — серенький хвосток! Приди, котик, ночевать, Мою детыньку качать, Уж как я тебе, коту, За работу заплачу: Дам кусок пирога Да кувшин молока!

Пощекочите малыша за ушками, погладьте шейку, потормошите за грудку, улыбнитесь, нежно и ласково спойте песенку еще раз. После нескольких игр-занятий малыш начнет прислушиваться к вашему голосу.

4. Бубенчики

Для игры вам понадобятся бубенцы. Расположите малыша у себя на коленях. Звоня бубенцами, напевайте песенку.

Бубенчики висят, Качаются, звенят. Повторим мы их звон: Динь-динь, дан-дан, дон-дон!

Позвоните бубенцами справа или слева от ребенка на расстоянии 60-70 см так, чтобы малыш мог их еще и видеть. Дайте звуку затихнуть. Посмотрите на ребенка — прислушивается ли он к звучанию бубенцов, затормозив свои движения. Позвоните еще раз и после того, как малыш затихнет, а звук угаснет, покажите бубенцы ребенку. Добейтесь, чтобы он следил взглядом за звенящими бубенцами. Игру повторите 2-3 раза.

Игра проводится в течение 3-4 дней, затем можно использовать другие игрушки. В результате малыш начнет прислушиваться к звучанию различных предметов и игрушек.

5. Завершающий круг, ответы на вопросы.

### **Занятие 2.**

1. Приветствие, круг чувств.

2. Беседа о развитии ребенка 2 месяца жизни.

3. Упражнение «Привет, ладошка!»

Играйте с пальчиками малыша, прижимая подушечки своих пальцев к кончикам его пальцев, поглаживая, разминая и целуя их. Настало утро. Солнышко встало. Эй, братец Федя, Разбуди соседей! Вставай, Большак! Вставай, Указка! вставай, Середка! Вставай, Сиротка! И Крошка-Митрошка! Привет, Ладошка!

4. Напевание и поглаживание

Вам понадобится пуховка или комочек цветной ваты. Возьмите пуховку и покажите ее ребенку. Поглаживая личико, шейку, ручки, ножки и животик малыша, напевайте:

Ля, ля, ля, ля, ля, ля, ля. Ля, ля, ля, ля, ля, ля, ля. Да, да, да, я пою Детке песенку свою.

Если в ходе игры у ребенка появились первые звуки гуканья, поддержите их: поговорите с ним, используя его звуки.

5. Упражнение «Забава»

Высуньте язык, сделайте им «болтушку», привлекая внимание малыша. Откройте рот и пропойте: «А-о». Вытяните губы «трубочкой» и пропойте: «У-у-у-у». Надуйте щеки и пофыркайте. Малыш, видя эти забавные действия, обязательно через некоторое время начнет подражать вам, у него появятся звуки гуканья, а затем гуления.

6. Завершающий круг, ответы на вопросы.

**7. Домашнее задание.** Вам необходимо изучить информацию в разделе «Второй месяц». Заполните «Ласковое имя», «Рост», «Рост при рождении», «Вес» и «Вес при рождении». Прочитайте информацию об органах чувств ребенка во второй месяц жизни и об основах гигиены ребенка». Далее ознакомьтесь с рекомендациями, играми и развивающими упражнениями, игрушками, которые можно использовать при игре с ребенком. Отметьте в лесенке успехов те навыки, которые наблюдаются у вашего малыша.



Заполните графы «Достижения крохи», «Наши игрушки» и «Игры и упражнения».

### **Развитие ребенка 3 месяц.**

На втором-третьем месяце происходит оформление отдельных эмоционально-выразительных движений в «комплекс оживления». Он включает в себя сосредоточение на лице взрослого, улыбку, движения головы, вскидывание ручек и ножек, голосовые проявления.

В этом возрасте любимая игрушка ребенка - он сам. Кажется, что малыш неустанно пытается понять, кто он такой, где находится и что чувствует. Он ощупывает пальцами свои глаза, нос, рот и подбородок. Он любит трогать свое лицо, похлопывая, пощипывая и даже иногда царапая его. К этому времени многие дети могут уже соединять вместе обе руки и попеременно играть каждой из них.

Во многих отношениях четвертый месяц - переходный период в жизни малыша. До сих пор большая часть энергии ребенка была направлена на то, чтобы научиться контролировать себя. В контактах с внешним миром он был сосредоточен лишь на восприятии информации. Малыш впитывал ее всем своим существом, используя зрение, слух, осязание. Теперь ребенок исследует окружающий мир путем непосредственного взаимодействия с ним. Он уже готов к действиям, и у него есть внутренний стимул для того, чтобы стать главным действующим лицом в соответствующих условиях. Мы видим это, прежде всего, в его целенаправленном поведении при контактах с окружающими. Он больше не ждет пассивно, когда с ним заговорят или ему улыбнутся. Он сам ищет лица, затем улыбается, лепечет и заставляет нас улыбаться в ответ.

Диагностика развития ребенка третьего месяца жизни

### **Третий месяц жизни. Ответ «Да» - 1б, «Нет» - 0б**

1. Если на расстоянии двух метров перед ребенком водить яркой игрушкой, то он будет следить взглядом за ней.
2. Ребенка носят по комнате (его взгляд обращен не на вас, а в противоположную сторону комнаты). Ребенок замечает предметы и внимательно смотрит на них. Время выполнения этого теста - 2 минуты.
3. Ребенок лежит на животе. Сбоку (25 см от ребенка) гремит погремушка. Ребенок поворачивает голову в сторону погремушки.
4. В положении лежа на животе ребенок должен удерживать голову в течение 30 секунд.
5. Когда вы разговариваете с ребенком, то он на вас смотрит внимательно, реагирует улыбкой, появляется гуление, комплекс "оживления".
6. Ребенок лежит на спине. Вы на расстоянии 25 см перемещаете яркую игрушку, которая исчезает из поля зрения ребенка, но при этом он продолжает смотреть в течение нескольких секунд вслед исчезнувшей игрушке.

7. Лежа на животе ребенок сможет опираться на предплечья, а полусогнутыми ногами о твердую опору.
8. Если подвесить игрушку над ребенком в пределах досягаемости, то случайно натолкнувшись на нее, ребенок замирает на некоторое время.
9. Склонившись над ребенком, изменяете мимику своего лица, ребенок имитирует эту мимику.
10. Находясь в хорошем настроении, начинает играть пальцами своих рук, изучает их.

*Результаты: 0-3-низкий уровень; 4-7-средний уровень; 8-10- высокий уровень*

**Цель занятий:** Развитие фиксации взгляда на лице взрослого и на неподвижном предмете, стимуляция движений ребенка, стимуляция слухового и зрительного восприятия, укрепление эмоциональной связи матери и ребенка

### **Занятие 1.**

1. Приветствие, круг чувств.
2. Беседа об особенностях развития ребенка 3 месяцев.
3. Упражнение «Кубик»

Возьмите кубики красного, желтого, синего, зеленого цветов, надетые на палочку длиной 40-50 см. Положите руку под шею и голову малыша, лежащего на столе, приподнимите его голову своей рукой. Слегка покачайте кубик. Приближайте игрушку к лицу ребенка и удаляйте от него. Убедитесь, что малыш ее увидел. Спрячьте игрушку за спину. Поговорите с малышом и вновь покажите кубик, побуждая ребенка сосредоточить взгляд на игрушке.

В ходе игры ребенок научится кратковременно удерживать в поле зрения кубики разного цвета.

### 5. Упражнение «Где мама?»

Привлеките внимание малыша к своему лицу, высовывая язык, надувая щеки, округляя губы. Возьмите руку ребенка, обхватив ее за локоток, и проведите ею по своему лицу, дотрагиваясь до губ, щек, носа и подбородка. Не забывайте разговаривать с малышом и ласкать его. Убедившись, что он смотрит на вас, наклоняйте голову вправо и влево, напевая какую-нибудь песенку. Эта игра научит ребенка длительно следить за вашим лицом.

6. Возьмите пуховку и покажите ее ребенку. Поглаживая личико, шейку, ручки, ножки и животик малыша, напевайте: Ля, ля, ля, ля, ля, ля, ля. Ля, ля, ля, ля, ля, ля, ля. Да, да, да, я пою Детке песенку свою.

Если в ходе игры у ребенка появились первые звуки гуканья, поддержите их: поговорите с ним, используя его звуки.

### 7. Завершающий круг, ответы на вопросы.

**8. Домашнее задание.** Вам необходимо изучить информацию в разделе «Третий месяц». Заполните «Ласковое имя», «Рост», «Рост при рождении», «Вес» и «Вес при рождении». Далее ознакомьтесь с рекомендациями, играми и развивающими упражнениями, игрушками, которые можно использовать при игре с ребенком. Отметьте в лесенке успехов те навыки, которые

наблюдаются у вашего малыша. Заполните графы «Достижения крохи», «Наши игрушки» и «Игры и упражнения».

#### Занятие 2.

1. Приветствие, круг чувств.
2. Беседа об особенностях развития ребенка 3 месяцев.
3. Стимуляция поднятия и удержания головы.

Психолог берет игрушку-бабочку и держит на уровне глаз ребенка. Постепенно перемещая ее вверх — вниз, из стороны в сторону, приговаривая: Бабочка-коробочка, Полети на облачко, Там твои детки На березовой ветке.

4. Стимуляция удержания головы в позе на животе. Упражнение проводится с воздушным шаром. Ребенка выкладывают на живот, удерживая над его головой воздушный шар, приговаривают: На ниточке воздушный шар, В нем солнышко зажгло пожар, Веселый, золотистый, Как солнышко, лучистый.

Звон колокольчиков. Над ребенком мама трясет погремушкой, для стимулирования поднятия головы.

5. Легкий массаж, поглаживания всего тела ребенка.
6. Завершающий круг, ответы на вопросы.

#### **Развитие ребенка 4 месяц.**

Четырехмесячный ребенок превращается из пассивного наблюдателя окружающего мира в активного участника событий. Теперь, умея доставать и хватать предметы, он ищет любую возможность использовать приобретенные навыки. Если двигающаяся игрушка висит над кроваткой, но до нее нельзя дотянуться, малыш расстраивается. Ему хочется ударить, схватить ее, положить в рот и посмотреть, что из этого получится.

На пятом месяце жизни у большинства детей наблюдается заметный сдвиг в развитии двигательной активности. Некоторые из них пытаются ползать, лежа на животе и помогая себе руками. Они принимают позу лягушки и, отталкиваясь ступнями, продвигаются вперед. Другие передвигаются только с помощью рук. Часто бывает и так, что, прежде чем научиться ползти вперед, малыши начинают пятиться назад.

Теперь многие дети уже умеют переворачиваться с живота на спину. Некоторым малышам удается переворачиваться и со спины на живот. В этом возрасте ребенок вполне способен сидеть, оперевшись на подушки, и даже сделать несколько пробных шагов, когда его поддерживают. Вопреки расхожему мнению, что нельзя этого делать до тех пор, пока он не будет в состоянии выдерживать вес своего тела, стоячее положение не влечет за собой кривизну (саблевидность) ног.

В этот период руки малыша постоянно заняты - он тянется и пытается схватить самые разнообразные предметы. Ребенок будет стремиться достать все, что попадется ему на глаза, до тех пор, пока видит

и собственную руку, и объект. Однако он действует еще недостаточно ловко. Пальцы рук пока не способны шевелиться легко и свободно. Малыш держит предмет, прижимая его согнутыми пальцами к ладошке. Он скорее загребаёт, чем берёт рукой лежащую на столе вещь.

В возрасте четырех месяцев у детей развита пространственная координация движений рук, которая частично связана с развитием зрительных навыков. До сих пор зрительная система ребенка напоминала фотоаппарат с фиксированным фокусом. Это позволяло ему четко различать объекты, находившиеся на расстоянии 30 - 40 сантиметров.

Теперь ребенок способен фокусировать взгляд в зависимости от того, на каком расстоянии от него находится предмет. Вот почему малыш так радостно реагирует при виде новых предметов и при смене обстановки.

Самая любимая игрушка четырехмесячного ребенка - зеркало. Небьющееся зеркало, прикрепленное к боковой стенке кроватки или к подвеске, станет для него неиссякаемым источником удовольствия. Глядя в зеркало, ребенок наблюдает за мимикой лица и движениями рук, ловит взгляд собственного отражения и улыбается ему.

Несмотря на развитие зрительных навыков, ребенок исследует предметы, главным образом, с помощью рта. Стоит малышу схватить какую-нибудь вещь, он тут же тянет ее в рот. Действия быстро следуют одно за другим - он видит игрушку, хватает ее и кладет в рот. Через некоторое время к этому четкому порядку добавится подробный осмотр. Прежде чем положить предмет себе в рот, ребенок будет долго изучать его.

Наряду с интересом к новым зрительным образам, ребенок захвачен многообразием звуков. Четырехмесячный малыш обнаруживает, что может произносить звуки, и радуется, когда их слышит. Некоторые из них, например пронзительный крик, невнятное бормотание, кашель, ему особенно нравятся, и он повторяет их снова и снова.

Многие дети забавляются, издавая то очень громкие, то, наоборот, очень тихие звуки, и получают удовольствие от эффекта, который они производят.

#### **Диагностика развития ребенка 4 месяцев.**

Четвертый месяц жизни. Ответ «Да» - 1б, «Нет» - 0б

1. Ребенок лежит на спине. Вы размахиваете погремушкой непосредственно около кроватки, но несколько ниже, так, что ребенок не может ее видеть, и одновременно с другой стороны показываете ребенку игрушку (она не находится в направлении его взгляда). После того как ребенок поворачивается то туда, то сюда, он окончательно поворачивается в сторону к игрушке.

2. Когда ребенок находится в хорошем настроении, подержите мячик около его рук. Ребенок начинает водить рукой по мячу. Движения его медленны, и он чрезвычайно внимателен к ним.

3. Ребенок лежит на животе. Голова и плечи подняты над поверхностью, опора на ладони. Ребенок может проследить глазами за движениями игрушки с одной стороны на другую.

4. Если сделать неподвижный упор из одеяла, то ребенок в положении лежа на животе будет как бы отталкивать этот упор руками и ногами.

5. Если вы разговариваете с ребенком, а затем прекращаете контакт, то он реагирует на это негативно. Ребенок начинает плакать, смотрит вслед и т. д.

6. Ребенок в 4 месяца прочно удерживает погремушку в руке, не теряя ее сейчас же. Он ощупывает, рассматривает погремушку.

7. Ребенок узнает мать, радуется при ее появлении. Громко гулит и смеется при общении со взрослыми.

8. Если вы поднесете ложку с чаем, то ребенок откроет рот и сможет попить из ложки.

9. Когда вы собираетесь взять ребенка на руки, то он напрягает все тело, появляется двигательное оживление.

Результаты: 0-2-низкий уровень; 3-6-средний уровень; 7-9- высокий уровень

**Цель занятий:** Развитие поворотов головы к невидимому источнику звука, развитие целенаправленного захвата руками, формирование привязанности

#### **Занятие 1.**

1. Приветствие, круг чувств.

2. Беседа о развитии ребенка 4 месяцев.

3. Упражнение «Ненаглядненький»

Игра помогает установить эмоциональное общение с ребенком. Наклоняясь к ребенку и удаляясь от него, тормозите его. Улыбаясь, смотря малышу в глаза, напевайте.

Ой, мой маленький, Ненаглядненький, Мой хорошенький, Мой пригоженький.

Обращаясь к мальчику:

Ой ты мой сыночек, Пшеничный колосочек, Лазоревый цветочек, Сиреневый кусточек.

Обращаясь к девочке:

Ах ты моя девочка, Золотая белочка, Сладкая конфеточка, Сиреневая веточка!

Закончив петь, оставайтесь в поле зрения ребенка. Приветливое и ласковое выражение вашего лица будет способствовать активизации всех компонентов «комплекса оживления».

4. Упражнение «Бубен с лентами»

Сядьте на пол так, чтобы спина имела хорошую опору, а ноги были согнуты. Разместите ребенка у себя на коленях в позе «на спине». Позвените бубном с одной стороны от него. Внимательно наблюдайте за малышом. Если он только прислушивается к звуку бубна, но не пытается его найти,

поверните его голову. Предоставьте ребенку возможность увидеть бубен и еще раз услышать его звук. (Повторите игру 2—3 раза. Через 3—4 дня замените игрушку.)

После нескольких игр-занятий ребенок научится поворачивать голову в сторону источника звука.

#### 5. Упражнение «Шуршащая бумага»

Пошуршите бумагой с одной стороны от ребенка. Внимательно понаблюдайте за ним. Если малыш только прислушивается к звуку, но не пытается найти его источник, поверните его голову. Предоставьте ему возможность увидеть бумагу и еще раз услышать ее шуршание. Повторите игру 2-3 раза, меняя бумагу. Помогайте малышу только тогда, когда это необходимо. Побуждайте его самостоятельно поворачивать голову и находить источник звука.

#### 6. Упражнение «Деревянные ложки»

Приготовьте для игры деревянные ложки. Положите ребенка на живот. Постукивайте ложками справа или слева от него. Если малыш не пытается повернуть голову, помогите ему. Поверните его голову в сторону звучащих ложек, дайте ему возможность увидеть их.

Играя в эту игру, малыш научится поворачивать голову, услышав звук игрушки.

7. Расслабляющий массаж и поглаживания всего тела ребенка.

8. Завершающий круг, ответы на вопросы.

**9. Домашнее задание.** Вам необходимо изучить информацию в разделе «Третий месяц». Заполните «Ласковое имя», «Рост», «Рост при рождении», «Вес» и «Вес при рождении». Далее ознакомьтесь с рекомендациями, играми и развивающими упражнениями, игрушками, которые можно использовать при игре с ребенком. Отметьте в лесенке успехов те навыки, которые наблюдаются у вашего малыша. Заполните графы «Достижения крохи», «Наши игрушки» и «Игры и упражнения».

### **Занятие 2.**

1. Приветствие, круг чувств.

2. Беседа о развитии ребенка 4 месяц.

3. Упражнение «Отгадай, откуда звон...»

Две ленточки от бубенцов спустите к рукам малыша. Покачайте бубенцы. Концами ленточек прикоснитесь к тыльной стороне рук малыша. Когда звон стихнет, потормозите его за грудку, напевая:

Колокольчик голубой Поклонился нам с тобой. Колокольчики-цветы. Очень вежливы... А ты?

Покачайте еще раз бубенцы, побуждая ребенка схватить концы лент и самому позвонить.

В ходе игры малыш учится захватывать игрушки и предметы, подвешенные над его рукой или грудью.

4. Упражнение «Ощупываем лицо»

Возьмите руку ребенка за локоть, поднимите ее до уровня головы, следя за тем, чтобы ладонь коснулась головы. Проведите рукой по лицу малыша. Кулачок раскроется, и ребенок будет ощупывать свое лицо. Проводя его рукой по лицу, не забывайте называть то, до чего он дотрагивается.

#### 5. Упражнение «Игрушки»

Мама дает ребенку попеременно разнообразные игрушки. Ребенок пытается ухватиться за них.

#### 6. Расслабляющий массаж и поглаживания.

#### 7. Завершающий круг и ответы на вопросы.

### **Развитие ребенка 5 месяц.**

Когда ребенок не спит, ему нужно чем-то заняться он может взять в руки игрушку и играть с ней. В то же время, потеряв к ней интерес, он роняет ее. Если малышу не дотянуться до предмета, он смотрит на него и при этом медленно сжимает и разжимает кулачки. В его представлении игрушка приобретает особый смысл. Это не просто предмет, а нечто такое, что можно взять, попробовать на вкус и ощупать. Ребенок пытается познать окружающий его мир. Он стремится найти применение предметам, которые находятся рядом с ним.

Относясь приветливо к любому новому гостю, он, тем не менее, делает четкое различие между знакомыми и незнакомыми людьми. Малыш: всегда отдает явное предпочтение тем, кого знает. Когда он устал и капризничает, его могут успокоить только родители. По мере того как ребенок знакомится с окружающим миром, у него появляются новые реакции. До этого момента вся его жизнь протекала между двумя состояниями -когда он был счастлив или несчастлив. К пяти месяцам поведение ребенка становится более осмысленным - можно различить, когда он возбужден или доволен и спокоен. С другой стороны, состоянию дискомфорта сопутствуют настороженность, печаль, страх. Многообразие окружающего мира вызывает у малыша целую гамму чувств, которые выражаются в виде бессвязного лепета. Теперь он может означать: "посмотри на меня", "возьми меня на руки", "мне это не нравится".

### **Диагностика развития ребенка пяти месяцев**

#### **Пятый месяц жизни. Ответ «Да» - 1б, «Нет» - 0б**

1. Если ребенку дать в руку погремушку, то он будет ее рассматривать очень внимательно. А цветной предмет будет рассматривать дольше, чем бесцветный.
2. Дайте в руки ребенку небольшой мяч. Он сможет захватить его обеими руками, при этом пальцы растопырены или сжаты в кулачок.
3. Если вы накроете лицо ребенка, лежащего на спине, пеленкой, то он сможет освободиться от нее.
4. Из положения на спине (поддержите верхнюю часть туловища) ребенок стремится подняться, причем голову не только удерживает, но и пытается

поднять ее выше.

5. Вы носите ребенка по комнате, он смотрит по сторонам, следит взглядом за движущимся человеком.

6. Ребёнок удерживает погремушку так крепко, что отобрать ее становится трудно.

7. Ребенок уже хорошо различает близких и чужих, строгий и ласковый тон.

8. Лежа на животе, ребенок опирается на ладони выпрямленных рук.

9. Если вы поставите ребенка на ноги, он будет стоять ровно при поддержке, а из положения лежа

на спине сможет перевернуться на живот.

10. Ребенок уже долго может сидеть с поддержкой, пытается сесть сам, садится при легкой поддержке, а в положении сидя при боковом наклоне тела держит голову прямо.

11. Ребенок может подолгу произносить певучие гласные ("а", "э", "ю", "я"), может повторять звуки, подражая взрослому.

*Результаты: 0-4-низкий уровень; 5-8-средний уровень; 9-11- высокий уровень*

**Цель занятий:** Стимуляция движений ребенка, стимулирование захвата предметов, укрепление эмоциональной связи

#### **Занятие 1.**

1. Приветствие, круг чувств.

2. Беседа о развитии ребенка 5 месяцев.

3. Стимуляция поворотов на бок, на живот, на спину.

Психолог укладывает ребенка на пеленальный стол. Поднимает плечо ребенка. Под это плечо подкладывается валик, чтобы сначала помочь удерживать положение.

Слегка потягивает ребенка за руку, стимулируя движение. Переворачивает ребенка, потянув правое плечо влево, а левое плечо — вправо. Легонько подталкивает его подушкой, чтобы завершить переворот. Яркая игрушка должна находиться с той стороны от ребенка, в которую он поворачивается. Она служит стимулом для самостоятельного движения. Похвала ребенка.

4. Детские руки — детское лицо.

Расположите малыша у себя на коленях. Возьмите его за локоть и поднимите руку до уровня головы, следя за тем, чтобы ладошка коснулась головы. Проведите рукой по лицу ребенка. Кулачок раскроется, и малыш будет ощупывать свое лицо. Когда он научится поднимать каждую руку в отдельности и ощупывать свое лицо, попробуйте выполнить это упражнение двумя руками одновременно.

Во второй части игры проведите ладошками ребенка по своему лицу: погладьте веки, щеки, дотроньтесь до носа и рта. Убедитесь, что малышу это нравится!

5. Пальчики погладим



Положите малыша на спинку и спросите: «Где твои ножки?». Помогите ему захватить свою ногу рукой и потянуть ее на себя. Пощекочите его пальцы на ноге, покажите, как можно перебирать и ощупывать пальцы руками. Возможно, чтобы побудить ребенка к действиям, вам придется сначала нежно растереть пальцы его ног, напевая: Мы пальчики погладим, Так-так и вот так. Мы пальчики потрем, Так-так и вот так!

6. Расслабляющий массаж и поглаживания.

7. Завершающий круг, ответы на вопросы.

**8. Домашнее задание.** Вам необходимо изучить информацию в разделе «Пятый месяц». Заполните «Ласковое имя», «Рост», «Рост при рождении», «Вес» и «Вес при рождении». Прочитайте информацию об органах чувств ребенка в пятом месяце жизни». Далее ознакомьтесь с рекомендациями, играми и развивающими упражнениями, игрушками, которые можно использовать при игре с ребенком. Отметьте в лесенке успехов те навыки, которые наблюдаются у вашего малыша. Заполните графы «Достижения крохи», «Наши игрушки» и «Игры и упражнения».

## **Занятие 2.**

1. Приветствие, круг чувств.

2. Беседа о развитии ребенка 5 месяцев.

3. Забавы с зеркалом

Поднесите малыша к зеркалу, ласково спрашивая его: «Кто там?» — и восклицая: «Вот наша детка!». Предоставьте ему возможность зафиксировать свое отражение в зеркале. Возьмите руку ребенка за локоток, поднимите ее до уровня головы, следя за тем, чтобы ладошка дотронулась до головы. Проведите ею вдоль лица ребенка. Кулачок раскроется, и малыш будет ощупывать свое лицо. А затем проведите «раскрывшейся» кистью ребенка по своему лицу. Погладьте ладошкой малыша свои щеки, дотроньтесь до носа и рта. Убедитесь, что он следит за своими действиями в зеркале! Дотроньтесь еще раз до своего рта рукой малыша и пропойте: «А-о». Вытянув губы «трубочкой», спойте: «У-у-у». Если ребенок перестал следить за вами в зеркале, постучите по зеркалу и вновь его рукой проведите по своему лицу, распевая гласные звуки.

4. Мы на луг ходили...

Положите малыша на спину на пеленальном столе. Напевая песенку, выполняйте следующие действия: потряхивая, разводите руки ребенка в стороны, а затем прижимайте их к груди (2-3 раза); потряхивая, сгибайте и разгибайте его ноги; поглаживайте руки и ноги, наклоняйтесь над ним, щекочите, тормошите за грудку.

Мы на луг ходили, Хоровод водили, Вот так на лугу Хоровод водили. Да-да, да-да-да, Хоровод водили. Задремал на кочке Зайка в холодочке, Вот так задремал Зайка в холодочке. Да-да, да-да-да, Зайка в холодочке. Зайка, просыпайся, Ну-ка, поднимайся! Вот так, не ленись, Ну-ка, поднимайся! Да-да, да-да-да, Ну-ка, поднимайся!

Играя в игру, малыш начнет прислушиваться к новым звукам, и у него могут появиться первые слоги лепета.

#### 5. Поиграем с губками

Сядьте так, чтобы ваша спина опиралась на что-нибудь, а ноги были согнуты. Разместите ребенка у себя на коленях. Поиграйте с его губками: нажимая на подбородок, опускайте нижнюю челюсть и возвращайте ее в исходное положение так, чтобы при смыкании губ получался легкий хлопок. Играя, пойте следующие слоги: «Ма-ма-ма-ма, па-па-па, ба-ба-ба».

Игра стимулирует первые слоги лепета у ребенка.

6. Расслабляющий массаж и поглаживания.

7. Завершающий круг и ответы на вопросы.

Развитие ребенка 6 месяц.

## Занятия для женщин с детьми от 6 мес.-1 года.

### Тема: шестой месяц жизни ребенка

**Цель:** Стимуляция движений ребенка, слуховое и зрительное развитие.

**Задачи:**

1. Установить эмоциональный контакта с группой;
2. Диагностика психического развития ребенка;
3. Создать ситуации стимулирования двигательной активности.

Занятия проводятся в форме рекомендации матери

### Ход занятий

#### Вводная часть

**Знакомство.** Женщина называет свое имя, затем имя ребенка, как ласково называют малыша в семье. И какие положительные ассоциации вызывает имя малыша. После завершения круга все с улыбкой машут друг другу приветствие; привет, привет, привет, мы рады вам.

#### Особенности развития ребенка шести месяцев

##### Моторное развитие

Малыш самостоятельно садится из положения лежа на боку, встает на колени и поднимается на ноги. Он способен стоять, облокотившись об опору грудью и манипулируя при этом одной или двумя руками. Способен проходить 2—3 шага, держась за опору двумя руками. Может пройти, держась за руки взрослого, примерно 2 метра. Подолгу раскачивается, стоя на четвереньках, — «репетирует» ползание, может начать ползать по ровной поверхности. Теперь малыши в большинстве случаев ползают вперед, но некоторые из них ползают, двигаясь задом. Если малыш начал осваивать ползание вперед по ровной поверхности, то он способен также переползать через небольшие препятствия. Уверенно манипулирует предметами: берет чашку и ложку за ручку и пр. Девочки в этом возрасте по моторному развитию несколько отстают от мальчиков. Они только пытаются встать на четвереньки, не могут сидеть самостоятельно, но поднимаются и садятся, держась за опору одной рукой. Когда сидят, заваливаются на бок. Стоят неуверенно, хотя и проявляют активное желание встать. Стоя, перебирают ногами.

##### Психоэмоциональное развитие

Психика ребенка развивается настолько, что он способен самостоятельно заниматься до 40 минут. Он уже выделяет любимые игрушки, любит играть в прятки. Кроме этого, в нем пробуждается стремление к познанию. **Знакомство с окружающим и ориентация пространстве.** Ребенок всесторонне изучает свойства предметов. Он методично выбрасывает вещи из кровати, следит глазами за падающим предметом и слушает, как он стучит. С деловитым видом стучит предметом по разным поверхностям и прислушивается к характеру стука. Если малыш осваивает ползание, то он может проявить интерес к

содержимому шкафов. Продолжает проявлять интерес к лицам: хватает за нос, за волосы, хлопает по лицу рукой.

**Эмоциональное развитие.** Ребенок начинает проявлять настойчивость и целеустремленность: сердится, если что-то не получается, пытается добиться намеченной цели любой ценой. В этом возрасте малыши отличаются бодрым жизнерадостным настроением.

**Общение и речь.** Малыш нуждается в активном общении и физическом контакте с взрослыми. Речевое развитие остается на том же уровне, но появляются элементы лепета. Иногда малыш заводит свои «речи» на очень высоких нотах, почти визжит. Он продолжает «рычать» и использовать в качестве речи кашель. Малыш этого возраста знает свое имя.

### Основная часть

#### Диагностика психического развития ребенка шестого месяца жизни

1. Ребенок выделяет вещи из окружающего путем перемещения взгляда. Держите погремушку на расстоянии 25 см от ребенка. Он смотрит на погремушку, потом на окружающее, ясно выделяя взглядом погремушку.

2. Если предложить ребенку рожок и куклу, то реакция его будут различны: на рожок ребенок открывает рот, совершает сосательные движения, а на куклу отвечает радостными реакциями оживления.

3. Ребенок находится в положении лежа на спине. Вы приближаете к нему звенящий колокольчик.

4. Попробуйте, разговаривая с ребенком, изменять выражение лица - от ласкового до сердитого. Ребенок реагирует на эти изменения по-разному: морщит лоб, улыбается, гулит и т.д.

5. Ребенок будет оказывать сопротивление, если взрослый пытается отобрать у него игрушку из рук, которую он удерживает несколько минут. Внешне это может выражаться в реакциях недовольства.

6. Реакции на свое и чужое имя носят разный характер. На свое имя ребенок реагирует комплексно "оживления"

7. Ребенок может слегка подползти и захватить руками игрушку, может переворачиваться с живота на спину.

8. Появляются первые признаки лепетной речи - малыш даже может произносить отдельные слоги.

9. Ребенок может уже есть с ложки, начинает пить из чашки.

10. Громко смеется в ответ на эмоциональное речевое обращение к нему, тянется к зеркальному изображению.

*Результаты: 0-3- низкий уровень; 4-7- средний уровень; 8-10- высокий уровень*

#### *Ладушки*

Поиграйте с малышом в ладушки. Спойте ему песенку:

*Ладушки, ладушки,  
Где были? У бабушки.  
Что ели? Кашку.*

*Что пили? Бражку.*

### *Разговор с чашкой*

Соберите вместе несколько чашек разного размера и поставьте их в картонную коробку. Поднося по очереди каждую чашку ко рту, повторяйте какое-нибудь знакомое слово (например, имя ребенка). Малыш заметит, как по-разному звучит его имя. Продолжайте игру и старайтесь произносить самые разные звуки. Чем больше малыш будет их слушать, тем скорее начнет повторять.

### *Шарик с водой*

Наполните воздушный шарик небольшим количеством воды и привяжите к нему шнурок. Покажите малышу, как меняется форма шарика, когда вы сжимаете и раскачиваете его, и пусть он проделает то же самое. Он скоро обнаружит, что шарик подпрыгивает, если его бросают, и качается, если его вертят. Не оставляйте ребенка одного. Помните: если ребенок возьмет его в рот, разорвавшийся шарик может принести вред.

### *Игра со звуками*

Налейте в пластмассовые бутылочки разное количество воды. Ударяя ложкой по каждой из них, вы услышите разные звуки. Ребенок тоже заметит разницу и через некоторое время присоединится к игре.

### *Фотографии мамы и папы*

При любой возможности произносите слова "папа" и "мама". Приколите к стене над детской кроваткой или стулом фотографии мамы и папы. Каждый раз, когда вы услышите, как малыш "гулит" "ма-ма" и "па-па", показывайте ему на фотографии и говорите: "Это мама, а это папа".

## ***Развитие координации***

### *"Птички полетели"*

Медленно рассказывайте ребенку какую-нибудь сказку о птицах. Когда вы произносите "Птички полетели", поднимите руки ребенка вверх и похлопайте в ладоши. Скоро он научится ждать этого момента и заранее будет смеяться. Старайтесь не раскачивать и не дергать ребенка за руки слишком сильно, их можно легко вывихнуть.

### *Посадите ребенка на плечи*

Пусть папа посадит малыша себе на плечи и немного покатает его. Таким образом ребенок научится лучше сохранять равновесие, контролировать свои движения и увидит мир с высоты папиного роста.

### *Покачайте малыша на ноге*

Сядьте на удобный стул и покачайте ребенка. Положите ногу на ногу и посадите малыша себе на лодыжку. Возьмите его за руки или поддерживайте за локти. Покачивайте ногой и пойте песенку, меняя

темп исполнения. Соответственно этому качайте ребенка: то медленно, то быстро.

#### *Если ребенок научился ползать*

Соорудите перед ребенком забавную полосу препятствий, положив несколько подушек в наволочках из разной ткани. Пусть малыш попробует перебраться через них.

#### *Крутящийся шарик*

Отличный способ заставить малыша ползать -- показать ему, как движется по кругу шарик. Начните медленно вращать его на некотором расстоянии от ребенка. Обратите внимание малыша на шарик, сказав: "Скорее иди сюда и возьми шарик".

#### *Игра с мячиком*

Посадите ребенка на пол и начните катать перед ним мячик туда и обратно. При этом пойте ему какую-нибудь песенку.

#### **Решение проблем**

##### *Третья игрушка*

Когда малыш держит в обеих руках игрушки, предложите ему взять третью. Сначала он попытается схватить ее, не выпуская из рук те, которые держит. Однако через некоторое время он поймет, что прежде, чем взять еще один предмет, нужно освободить руки.

##### *Игрушка, наполовину спрятанная под одеяло*

Спрячьте любимую игрушку ребенка под одеяло или накройте чем-нибудь другим, так чтобы был виден ее край. Малыш схватит ту часть игрушки которую увидит, и будет дергать за нее. В конце концов, он научится стаскивать с игрушки одеяло.

##### *Уроните куклу со стола*

Попробуйте перемещать тряпичную куклу по столу а затем позвольте ей упасть. Прodelайте это несколько раз, и пусть малыш наблюдает за вашими действиями. Через некоторое время он научится ждать того момента, когда кукла упадет, и будет заранее смотреть на пол.

##### *Игра с формочками*

Дайте малышу несколько формочек для выпечки пирожных. Покажите, как нужно ударять ими друг о друга и о стол.

##### *Спрячьте радиоприемник*

Спрячьте радиоприемник под пеленку и понаблюдайте, сможет ли малыш найти его.

#### *Воздушный шарик*

Привяжите воздушный шарик к детской коляске. Малышу понравится дергать за веревочку и смотреть, как двигается шарик. Не оставляйте ребенка одного если вдруг шарик лопнет, малыш может взять его в рот.

#### *Дайте малышу "доску для игр"*

Сейчас самое подходящее время, чтобы познакомить малыша с детской доской для игр. Выберите предметы, с которыми легко обращаться. Поместите доску в том месте, где малышу будет удобно играть.

#### *Помашите рукой на прощание*

Каждый раз, выходя ненадолго из комнаты, не забывайте на прощание

помахать малышу рукой. Это подготовит ребенка к вашему длительному отсутствию.

### **Заключительная часть**

Снятие у ребенка возможности усталости, напряжения, поощрение за успехи. Обнимаем своих малышей, благодарим за занятие всем спасибо, все большие молодцы. Создаем прощальный ритуал, машем ручкой друг другу до свидания. Обратная связь, для мамочек, ответы на вопросы

**Домашнее задание.** Вам необходимо изучить информацию в разделе «Шестой месяц». Заполните «Ласковое имя», «Рост», «Рост при рождении», «Вес» и «Вес при рождении». Прочитайте информацию об органах чувств ребенка в шестой месяц жизни». Далее ознакомьтесь с рекомендациями, играми и развивающими упражнениями, игрушками, которые можно использовать при игре с ребенком. Отметьте в лесенке успехов те навыки, которые наблюдаются у вашего малыша. Заполните графы «Достижения крохи», «Наши игрушки» и «Игры и упражнения».

### **Тема: Седьмой месяц жизни ребенка**

**Цель:** развитие познавательной активности

**Задачи:**

1. Установление эмоционального контакта с группой;
  2. Диагностика психического развития ребенка;
  2. Способность стимуляции познавательной активности;
- Занятия проводятся в форме рекомендации матери

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть**

**Моторное развитие.** Значительно совершенствуется ползание малыша в отношении ловкости и скорости его движений. Он переползает от предмета к

предмету на небольшие расстояния. Если ползание только начинается, малыш может пытаться ползать лежа на животе, поднимаясь на четвереньки и двигаясь задом. Ползая по полу, ребенок добирается до мебели и, опираясь на нее, пытается встать. Стоя и держась за опору одной рукой, он пытается манипулировать другой рукой. Он ходит, держась за две руки мамы или другого взрослого, и в процессе ходьбы приседает. Если есть возможность надежного упора, он встает и ходит, держась за любую опору. Машет головой, будто говорит «нет», что свидетельствует об интенсивном развитии вестибулярного аппарата ребенка.

**Психозоциональное развитие.** Знакомство с окружающим и ориентация в пространстве. Перемещаясь по квартире, малыш добирается до ящиков и с удовольствием открывает и закрывает их. Начинает стучать двумя предметами, взятыми в две руки, или одним предметом об пол или мебель. Активно рвет бумагу. Проявляет интерес к воде: пытается взять ее, как твердый предмет. Интересуется выступающими предметами: дверными ручками, пуговицами, выключателями и т.д. Продолжает знакомиться с лицами взрослых. Пока еще он не осознает того, что у взрослого есть нога.

**Знакомство со своим телом.** Ребенок ощущает свои уши и голову. Иногда делает это очень жестко: мнет ушки и даже расцарапывает их. Если на голове волосики достаточной длины, может начать тянуть себя за волосики

**Эмоциональное развитие.** Ребенок проявляет нежные чувства, обнимая и целуя лица взрослых, которые ему симпатичны. Заметно изменяется реакция на боль и обиду: малыш быстро успокаивается, если ударился.

**Особенности поведения.** У ребенка проявляется «инстинкт следования»: он ползает за мамой по всей квартире.

**Общение и речь.** Ребенок продвигается в речевом развитии. Требуется, чтобы мама говорила только с ним: не дает ей говорить по телефону, если она говорит с кем-либо, поворачивает к себе ее лицо. Малыш начинает показывать знакомые игрушки по просьбе мамы. Очень любит слушать стихи и песенки-потешки.

## Основная часть

### Диагностика психического развития ребенка седьмого месяца жизни

1. К семи месяцам ребенок может свободно сидеть прямо с опорой; перевернуться со спины на бок, если сбоку греметь погремушкой, которую он может достать при повороте.

2. Вы держите ребенка на коленях, сидя за столом. Ребенок схватывает край стола и прочно удерживает его. Может подражательно хлопать руками по столу, перекладывать предметы на столе, бросать их на пол.

3. Вы стоите у кровати ребенка и не выказываете никакого внимания, избегая встретиться с ним взглядом. Ребенок старается установить контакт: лепечет, ищет вас взглядом и т.д



4. Внимательно рассматривает взрослого, прежде чем вступить с ним в контакт. Реакция страха сменяется познавательным интересом.

5. Возьмите ребенка на руки и поворачивайтесь с ним вокруг яркой игрушки. Ребенок следит взглядом, поворачивается за игрушкой.

6. Ребенок в положении лежа на животе. Вы закрываете его голову пеленкой. Ребенок, оставаясь в этом положении, освобождается от пеленки руками.

7. Спросите у ребенка, где находится какой-либо предмет (предмет должен находиться постоянно в определенном месте, и вы неоднократно называли его) На ваш вопрос ребенок будет искать и находить взглядом этот предмет.

8. Ребенок может по вашей просьбе показать нос, глаза и т.д. другого человека. В лепете появляются звукосочетания типа: "дай-дай-дай", "та-та-та".

9. Хорошо ползает (много и быстро, в разных направлениях). Встает на колени, встает с поддержкой руками.

10. Настойчиво тянется к предмету, который его интересует, а добравшись до него, радуется.

*Результаты: 0-3 низкий уровень; 4-7 средний уровень; 8-10 высокий уровень*

### ***Новые открытия***

#### *Покажите малышу картинки*

Вырежьте из журнала большие картинки с изображением телефона, собаки, самолета, ложки, плюшевого мишки. Наклейте их на листы плотной бумаги, так чтобы получилась книжечка. Посадите малыша к себе на колени и "почитайте" ему.

#### *Кукла в зеркале*

Пусть малыш исследует отражения в зеркале. Покажите ему тряпичную

куклу, а затем обратите его внимание на ее отражение. Понаблюдайте, будет ли ваш ребенок сравнивать настоящую куклу с ее двойником.

#### *Игрушки, которые могут реагировать на действия ребенка*

С каждым днем ваш ребенок все больше понимает, что может влиять на окружающие предметы. Постарайтесь найти для него игрушки, которые могут реагировать на его действия пищать, растягиваться, выскакивать и т. д.

#### *Падающий шарик*

Ваш ребенок уже умеет хорошо сидеть, и ему нравится играть с предметами, которые легко падают. Попробуйте уронить шарик в большую жестяную банку. Чтобы малыш не поранился, обейте острые края банки.

Поднимите руку ребенка над банкой, и пусть он уронит туда шарик. Незнакомый звук вызовет у него любопытство, и ему захочется проделать это еще раз. Вскоре ваша помощь ему совсем не понадобится.

### ***Развитие координации***

#### *Как сохранить равновесие*

Попробуйте посадить малыша на низкий стульчик. Повесьте или держите перед ним интересную игрушку. Когда он захочет дотянуться до нее, ему придется балансировать на стуле, чтобы сохранить равновесие.

#### *Покачайте малыша вверх и вниз*

Слушая песенку, малыш будет заранее смеяться в ожидании предстоящего "прыжка".

#### *Игра с надувным мячом*

Подвесьте к потолку большой надувной мяч, так чтобы малыш мог до него дотянуться. Он с удовольствием будет ударять по мячу и наблюдать, как он раскачивается.

#### *Перетягивание каната*

Поиграйте с малышом в "перетягивание каната". Пусть он возьмется за один конец шарфа, а вы осторожно потяните за другой. Ребенку понравится эта веселая игра.

### ***Принятие решений***

#### *Игрушка с тесемкой*

Обвяжите тесемкой голову тряпичной куклы или клоуна. Покажите малышу, как нужно дергать за веревочку, чтобы игрушки могли "танцевать".

#### *Маленькие мячики*

Дайте малышу несколько маленьких резиновых мячиков. Теперь, когда его большой палец двигается свободно, он может легко играть с ними.

#### *Стукнем друг о друга*

Покажите ребенку, как нужно стучать друг о друга двумя игрушками. Пусть он попробует повторить ваши движения.

#### *Спрятанная игрушка*

Сожмите в ладони игрушку, так чтобы ребенок услышал писк. Спрячьте ее под одеяло на глазах у малыша, и пусть он попробует найти ее.

#### *В какой руке?*

Спрячьте в руке маленькую интересную игрушку. Откройте ладонь, покажите ее малышу и тут же закройте обратно. Пусть он поищет

спрятанную игрушку. Вы поможете ребенку узнать, что если предметы не видны, то это не значит, что они исчезают навсегда, похлопайте в ладоши, когда он найдет пропажу. Начните игру сначала, и если малышу будет трудно самому обнаружить игрушку, покажите ее еще раз.

### **Заключительная часть**

Снятие у ребенка возможности усталости, напряжения, поощрение за успехи. Обнимаем своих малышей, благодарим за занятие. Всем спасибо, все большие молодцы. Создаем прощальный ритуал, машем ручкой друг другу до свидания. Обратная связь, для мамочек, ответы на вопросы

**Домашнее задание.** Вам необходимо изучить информацию в разделе «Седьмой месяц». Заполните «Ласковое имя», «Рост», «Рост при рождении», «Вес» и «Вес при рождении». Прочитайте информацию об органах чувств ребенка в шестой месяц жизни». Далее ознакомьтесь с рекомендациями, играми и развивающими упражнениями, игрушками, которые можно использовать при игре с ребенком. Отметьте в лесенке успехов те навыки, которые наблюдаются у вашего малыша. Заполните графы «Достижения крохи», «Наши игрушки» и «Игры и упражнения».

### **Тема: восьмой месяц жизни ребенка**

**Цель:** развитие у ребенка навыка совместной игры с матерью

**Задачи:**

1. Установить эмоциональный контакт с группой;
  2. Диагностика психического развития ребенка;
  3. Способствовать развитию у ребенка навыка совместной игры;
- Занятия проводятся в форме рекомендаций матери.

### **Ход занятий**

#### **Вводная часть**

**Моторное развитие.** Развивается и совершенствуется навык ходьбы. Ребенок может ходить, держась за опору одной рукой. Он вполне уверенно ходит, держась за одну руку взрослого, и при этом в другой руке может носить игрушку. Такой прогресс связан, прежде всего, с развитием вестибулярного аппарата ребенка и совпадает с активными тренировками чувства равновесия. Эта тренировка заключается в следующем: малыш встает на ноги, держась за опору (за стену, диван и т.д.), потом отталкивается от нее и стоит, балансируя, несколько секунд без опоры; затем он падает на пол и повторяет то же самое еще и еще раз. Развивая вестибулярный аппарат, ребенок продолжает мотать головой, как бы говоря «нет». Малыш уже уверенно садится и может менять положение сидя, т.е. пересаживаться с одного места на другое, менять позу, что он делает очень ловко. В этом возрасте малышу очень нравится веселая возня. Ребенок ползает разными способами и делает это очень быстро, так, что взрослый может угнаться за ним только бегом. С трудом преодолевает порожки и делает это очень осторожно.

**Психозоциональное развитие.** Малыш переживает кризис несоответствия желаний и возможностей: он уже многое понимает и многое хочет сделать, но пока его физические возможности ограничивают реализацию его идей. По этой причине дети в этом возрасте могут быть капризные и непокладистые.

**Знакомство с окружающим и ориентация в пространстве.** Освоившись с ползанием на полу, малыш начинает понимать, что у взрослых есть ноги. В его сознании выстраивается цельный образ взрослого, имеющего не только голову, руки и корпус, но и ноги. Ребенок продолжает ощупывать лица и впутываться в волосы. Начинает отказываться от пребывания на руках — хочет ползать самостоятельно и осваивать квартиру без помощи и даже присутствия взрослых. Кроме того, предметом внимания становятся мелкие предметы, механические игрушки, замки-молнии. Проявляет огромный интерес к содержимому шкафов и ящичков, может ловко открывать и закрывать дверцы и выдвигать и задвигать ящички.

**Знакомство со своим телом.** Продолжает рассматривать свои руки, ощупывает голову гладит ее, бьет по голове игрушкой и хлопает ручкой. Гладит свой животик, ощупывает ножки и половые органы.

**Социальная адаптация.** Ребенок опасается чужих: может заплакать, если чужой приближается к нему или хочет взять на руки.

**Особенности поведения.** Малыш начинает кормить маму тем, что ест сам, а также пытается проверить содержимое ее рта. Кроме этого, малыши этого возраста любят игры с «настоящими» вещами (посудой, кухонной утварью, разговаривает по телефону) и пр.), а также активные игры (в «ку-ку», прятки).

**Общение и речь.** Продвигается в речевом развитии, появляется детский лепет: *а-да-да-да-да, а-та-та-ни, а-ма-ма-ма-ма, а-па-па-па-па* и тд. Малыш начинает явственно реагировать и отзываться на свое имя. В обиходе ребенка появляются слова-жесты: машет рукой «пока», хлопает ладошкой по руке взрослого — «привет» и тд. В девять месяцев ребенок все еще не может играть самостоятельно, ему необходим партнер. Крохе очень важно получить первый опыт проявления эмоций от своих родителей.

## Основная часть

### Диагностика психического развития ребенка восьмого месяца жизни

1. К восьми месяцам ребенок может сидеть прямо в кроватке без помощи взрослого, может двигаться с места - откатиться, отодвинуться и т. д. Может сам садиться, ложиться, вставать, переступать у опоры.
2. Ребенок пытается, применяя усилие, отнять у взрослого игрушку. Если вы попытаетесь вытереть ребенку нос, то он будет отталкивать вашу руку.
3. Если вы помещаете игрушку вне кровати (рядом - на стуле), то ребенок протягивает руку, трогает игрушку и захватывает ее.
4. В положении сидя с опорой ребенок может освободиться от пеленки, которой вы накрыли его. При этом он не падает, а остается сидеть.
5. При организованной игре в прятки ребенок с интересом смотрит в

направлении, в котором появляется лицо взрослого, и смехом приветствует его появление.

6. На глазах у ребенка вы отбираете у него игрушку и кладете ее в карман (часть игрушки должна высовываться). Ребенок достает эту игрушку.

7. Ребенок хватает вторую погремушку, не роняя при этом первую, и делает движения двумя руками.

8. Громко и четко произносит различные слоги.

9. Узнаёт и различает близких людей на фотографии

10. Долго и разнообразно занимается игрушками, действует с ними, в зависимости от их свойств (катает, вынимает, открывает, нажимает и др.).

11. По просьбе взрослого машет рукой при прощании, хлопает в ладоши.

12. Следит взглядом за движущимися изображениями людей, животных на экране телевизора.

*Результаты: 0-4-низкий уровень; 5-9-средний уровень; 10-12- высокий уровень*

### ***Новые открытия***

*Гости! Гости! Гости!*

Восьмимесячные дети по-разному реагируют на незнакомые лица. Есть малыши, которым хочется пообщаться, "поговорить" и со взрослыми и с детьми. Но в этом же возрасте некоторые дети начинают бояться чужих. Желая помочь такому ребенку, постарайтесь, чтобы он почаще бывал в обществе разных людей.

### *Игры с телефоном*

Предложите малышу "поговорить" по телефону. Можно дать ему игрушечный аппарат, а лучше.настоящий, отключив его от сети. Ребенок с удовольствием подержит трубку и "поговорит" в нее.

### *Внимание к разным звукам*

Обращайте внимание ребенка на разные звуки, всегда называя их источник: телефон, дверной звонок, папины шаги, дождик, вода, текущая из крана, лай собаки и т. д. Реагируя на звуки, маленький человек учится слушать, а это очень важно для развития речи.

### *Звуки, которые малыши слышит во время прогулки*

Возьмите ребенка на прогулку, устроив его в обычной или легкой летней коляске. Если по дороге вы увидите птичку, услышите звук пролетающего самолета или лай подбежавшей собаки, порадитесь вместе с ребенком этим встречам. Покажите малышу "объект" и назовите его. "Это самолет. Самолет. Ну-ка, посмотри, где самолет?" Ребенок научится смотреть, куда вы показываете, и слова постепенно начнут у

него ассоциироваться с этими восхитительными предметами, умеющими летать и бегать.

#### *Поиграйте со шляпой*

Дайте малышу вашу шляпу, пусть он постарается самостоятельно надеть ее. Отыскивая собственную головку, ребенок больше узнает о самом себе. Поиграйте таким образом с разными шляпами или даже с круглой пластмассовой вазой. Пусть этот модник полюбуется на себя в зеркало - собственное отражение вызовет у него восторг.

#### *Разные "языки"*

У восьмилетнего малыша появляется интерес к животным. Дайте ему рассмотреть разных пластмассовых зверей, расскажите, кто это, и продемонстрируйте, какие звуки они издают: "Собачка говорит: "гав, гав"! Где у нас собачка?"

#### *Форма для пирога с овсяной крупой*

В форму для пирога насыпьте овсяной крупы и дайте ее сидящему на траве малышу. Ему понравится размешивать крупу рукой или просыпать крупу сквозь пальчики.

#### *Как улучшить координацию движений*

Поприседайте вместе с ребенком, напевая при этом какую-нибудь песенку:

*На лужайке прыгал зайка.*

*Вместе с ним барсук играл.*

*Тигр, нежась на лужайке,*

*Никого не обижал.*

Пойте быстро, потом медленно, громко, потом тихо. Покачайте ребенка из стороны в сторону, вверх-вниз.

#### *Прогулка "тележкой"*

Когда ваш малыш лежит на животе, возьмите его сзади за ножки и приподнимите на 5 - 10 сантиметров от пола (или от земли). Пусть ребенок попробует пройти немножко на руках.

#### *Игра "в прятки"*

Малыши любят игры, в которых нужно прятаться и искать. Спрячьтесь за стулом, и пусть ребенок, подползая, попробует вас найти. Потом пусть малыш сам попробует спрятаться, а вы его ищите.

#### *Как пробраться над, под и через*

Передвигаясь по дому ползком или уже на ногах, ребенок обнаруживает, что его тело и все окружающие предметы имеют определенные размеры. Ему хочется узнать, подо что можно подползти,

через что перелезть, до чего можно дотянуться. Чем больше у ребенка подобного опыта, тем больше он узнает о размерах своего тельца и о пространстве. Помогите экспериментам вашего малыша, предложив ему пролезть через узкий проход и под столом, перебраться через гору подушек.

#### *Качающийся ребенок*

Покачайте ребенка на руках, на качелях или посадите себе на колени, и пусть он покатается "верхом" вверх-вниз. Такие игры развивают чувство равновесия, и малыш начинает контролировать свои движения.

#### *Заберись и достань игрушку*

Если в вашей квартире есть лестница или ступеньки, используйте их для того, чтобы потренировать ребенка. Если ваш малыш находится около лестницы или на ступеньке, то положите яркую игрушку на ступеньку выше.

Большинство детей любит лазать по лестнице, поэтому легче научить их забираться, чем попытаться удержать от этого занятия. Потрудившись, малыш будет особенно рад игрушке, однако не забывайте, что на ступеньках ребенок должен быть под постоянным наблюдением взрослых.

#### *Решение проблем*

##### *"Делай, как я"*

Поиграйте с ребенком в "делай, как я". Бейте в "барабан", хлопайте в ладоши, машите рукой, дуйте, "дирижируйте оркестром", пусть малыш повторяет ваши движения.

#### *Ложка - инструмент*

Дайте ребенку деревянную ложку и разные предметы, которые можно подвергнуть "битию": плоскую формочку для пирога, сложенную бумажную салфетку, журнал. Покажите малышу, как колотить ложкой по их поверхности. Это занятие очень понравится ребенку, и он почувствует разницу в звуке и в ощущениях в зависимости от объекта.

#### *Разрушаем "башню"*

Постройте "башню" из кубиков и покажите малышу, как толкнуть ее. "Башня" рухнет, а вы сокрушенно прокомментируйте ее падение: "Ох, все обвалилось!" Вскоре ребенок начнет получать удовольствие от сознания, что он такой сильный и может производить такой замечательный эффект.

#### *Чашка вверх дном*

Положите на стол чашку вверх дном. Посмотрите, сможет ли ребенок взять ее за ручку и правильно поставить. Если малыш выполнит эту задачу, значит, у него есть понятие о том, в каком положении должны находиться предметы.

#### *Положите игрушку на салфетку*

Когда ребенок сидит на своем высоком стульчике, положите перед ним на салфетку какую-нибудь небольшую игрушку, но так, чтобы он не мог до нее дотянуться. Когда ребенок потянет к себе салфетку, игрушка окажется у него в руках. Если он справится с задачей, это будет свидетельствовать о том, что у малыша появилось новое представление о предметных соотношениях. Ребенок усвоил, что один предмет может находиться на другом. Если вы держите игрушку слегка над салфеткой, а ребенок все-таки тащит ее к себе, ясно, что он еще не совсем понимает, что к чему.

#### *Игрушка под одеялом*

На глазах у ребенка спрячьте под одеялом какую-нибудь игрушку. Пусть малыш сам приподнимет одеяло и найдет ее там. Ребенок еще только начинает понимать, что предметы, если их чем-то накрыть, не исчезают, а остаются на своем месте, и для него в такой игре присутствует элемент неожиданности, что вызовет неописуемый восторг.

#### *Кастрюльки и сковородки*

Кастрюльки и сковородки доставляют малышу больше удовольствия, чем любые купленные в магазине игрушки, особенно если эти кастрюльки и сковородки блестят. Покажите ребенку, как закрыть кастрюльку крышкой, пусть попробует это сделать сам. Если он успешно справится с делом, дайте ему две разные кастрюльки и крышки к ним и понаблюдайте, сообразит ли малыш, какая крышка от какой кастрюльки. Еще можно позабавить любознательного человечка, спрятав в кастрюльки какие-нибудь интересные предметы. Пусть он, открывая крышки, ищет свой "сюрприз". Если вы ничего не имеете против небольшого шума, покажите ребенку, как бить крышкой о крышку.

#### *Сделайте коробку для игрушек*

Для хранения детских игрушек можно приспособить большую картонную коробку. Это удобно и, кроме того, доставит ребенку большое удовольствие. В стенках коробки прорежьте большие отверстия, обклейте ее красивой бумагой. В коробку сложите игрушки и закройте ее. Теперь пусть малыш постарается достать свои игрушки через отверстия. Игрушки имеют разную форму и, чтобы вытащить их, ребенку каждый раз придется решать новую задачу.

#### *Игрушки в вазе*

Большая пластмассовая ваза с круглым доньшком внесет разнообразие в детские игры. Малыш может одной рукой держать вазу, а другой складывать в нее маленькие шарики или мячики. Если ваза не слишком устойчива, игра становится еще увлекательнее.



### *Формочка для кексов*

Играя с таким предметом, как форма для кекса, ребенок впервые сможет получить некоторое понятие о счете. Возьмите форму и в каждое углубление положите теннисный мячик, пусть малыш по очереди вынимает мячики и кладет их обратно.

### *Прозрачные и непрозрачные барьеры*

Когда ребенок научился играть в разнообразные "прятки", попробуйте еще один вариант. Положите игрушку за каким-нибудь прозрачным барьером. Понаблюдайте, что будет делать ребенок. Попытается ли он достать игрушку прямо, сквозь барьер, или обойдет преграду?

### *Как высыпать кукурузные хлопья*

Положите в пластмассовую бутылку немного кукурузных хлопьев. Понаблюдайте, сможет ли малыш перевернуть бутылку и поест вкусенького.

### *Как найти картинку*

Наклейте на плотный картон яркую картинку. Поверните картонку вертикальном положении, так чтобы малыш не смог видеть изображение. Понаблюдайте, поползет ли он вокруг картона, чтобы найти пропавшую картинку.

### *Игра с пасхальными яйцами*

Положите пластмассовые пасхальные яйца в коробочку для яиц. Передвигая яйца, малыш получит свой ранний урок в арифметике.

## **Заключительная часть**

Снятие у ребенка возможности усталости, напряжения, поощрение за успехи. Обнимаем своих малышей, благодарим за занятие «Всем спасибо, все большие молодцы. Создаем прощальный ритуал, машем ручкой друг другу до свидания». Обратная связь, для мамочек, ответы на вопросы.

**Домашнее задание.** Вам необходимо изучить информацию в разделе «Восьмой месяц». Заполните «Ласковое имя», «Рост», «Рост при рождении», «Вес» и «Вес при рождении». Прочитайте информацию об органах чувств ребенка». Далее ознакомьтесь с рекомендациями, играми и развивающими упражнениями, игрушками, которые можно использовать при игре с ребенком. Отметьте в лесенке успехов те навыки, которые наблюдаются у вашего малыша. Заполните графы «Достижения крохи», «Наши игрушки» и «Игры и упражнения».

## **Тема: девятый месяц жизни ребенка**

**Цель:** развитие манипулятивных действий ребенка с предметами

**Задачи:**

1. Установление контакта с группой;
2. Диагностика психического развития ребенка;
3. Развитие действий с предметами в игровой форме.

Занятия проводятся в форме рекомендации матери.

### **Ход занятия**

#### **Вводная часть**

Двигательные навыки, к девяти месяцам большинство детей хорошо ползает. Чаще всего используя ладошки и коленки, дети успешно преодолевают препятствия и маневрируют на различных поверхностях. Ребенку 9 месяцев - это расцвет предметной деятельности с игрушками и самое начало социальных контактов. В этом возрасте малыш уже проявляет особый интерес к некоторым игрушкам (отдает им предпочтение). Улыбается в ответ на результат удавшегося действия (открыл коробочку). Радуетесь веселым играм со взрослым, плясовым движениям. Проявляет интерес к детям, их игре. У малыша в возрасте 9 месяцев (или чуть раньше или позже) появляется специфическое выражение лица в разных ситуациях: интерес, удовольствие, радость, внимание, обида.

**Понимание речи:** Слыша свое имя, поворачивается, подползает. На вопрос: "Где то-то?" поворачивается и смотрит в сторону названного предмета (знакомого). По просьбе взрослого находит взглядом одну из трех игрушек, стоящих рядом. Берет (протягивает взрослому) названную несколько раз игрушку ("Дай то-то"). В 9 месяцев ребенок понимает слова: "ложись", "вставай", "брось", "на" и другие, знает назначение отдельных предметов: чашка, ложка, бутылочка, расческа. 9-месячный малыш может длительно прислушиваться к речи взрослого (не обращенной к нему), наблюдать за движениями губ взрослого.

#### **Активное воспроизведение звуков речи:**

Ребенок в 9 месяцев может повторять за взрослым слоги и звуки из своего лепета, а также подражать выразительным звукам (по-своему): "чихает", "фыркает", "гудит", "лает", "мяукает". В этом возрасте малыш громко лепечет в периоды бодрствования.

**Бытовые навыки ребенка в 9 месяцев**

Тянет руки к подносимой чашке, поддерживает чашку снизу двумя руками, направляет ко рту, пьет. Держит в руке ломтик хлеба, печенье, сушку, подносит ко рту, откусывает, обсасывает.

### **Основная часть**

## **Диагностика психического развития ребенка девятого и десятого месяцы жизни. Ответ «Да» - 1б, «Нет» - 0б**

1. В девять-десять месяцев ребенок хорошо сидит без опоры, передвигается, ползет вперед за игрушкой, поднимается в ответ на протянутые к нему руки, ходит, держась за опору.

2. Ребёнок берет мелкие предметы двумя руками.

3. Подражает в действиях другому ребенку, общается с помощью жестов.

4. Если вы дадите ребенку палочки, покажете, как можно барабанить этими палочками по столу, то он сможет подражать этим действиям. Так же ударять ложками друг о друга.

5. Ребенок в этом возрасте хорошо играет в "ладушки", "дай ручку" и т. д.,

6. Ребёнок на вопрос "где?" и просьбу "дай" отыскивает повсюду нужный предмет.

7. Хорошо знает свое имя, откликается на него. Знает по имени близких ему людей, названия окружающих предметов и показывает на картинках изображения животных.

8. Может по просьбе (без показа) выполнить заранее заученные действия. Понимает слова "иди", "сиди", "лежи" и другие.

9. Может самостоятельно с опорой подняться и спуститься с невысокой лестницы.

10. Ребенок может уже играть в компании с другими детьми, если взрослые будут оказывать помощь.

11. Повторяет за взрослыми новые слоги, использует псевдослова, выражающие отношение ребенка к происходящему.

12. Спокойно относится к высаживанию на горшок. Голосом сигнализирует о биологических нуждах.

*Результаты: 0-4-низкий уровень; 5-9-средний уровень; 10-12- высокий уровень*

### ***Новые открытия***

#### ***"Осязательная" игра***

Дайте вашему малышу коробочку с различными кусочками ткани, которые ему будет интересно трогать. Обязательно положите туда лоскутки грубой, жесткой материи и гладкой, шелковистой. В хорошо подобранный набор можно включить маленький квадратик линолеума, игральную карту, большую пробку, кусочек бархата или атласа и губку. Вынимая из коробки кусочки этих предметов и вкладывая их туда обратно, ребенок начинает различать материалы осязательно.

#### ***Переверните игрушки***

Разложите перед ребенком игрушки, перевернув их вверх ногами (например, плюшевый медвежонок окажется стоящим на голове и т. д.). Посмотрите, исправит ли малыш "положение" своих друзей.

#### *Липкая лента*

Приклейте кусочек липкой ленты к тыльной стороне детской ладони. Ребенку будет интересно отрывать эту ленту.

#### *Улучшение координации*

##### *Покатайте мячик*

Покатайте мячик к ребенку и, когда малыш вернет его вам, отправьте мячик снова к нему. Предложите другим членам семьи присоединиться к вам. Для этой цели лучше всего подходит мягкий мячик.

##### *Как сесть на пол*

Если ребенок научился подтягиваться и подниматься на ножки, держась за что-нибудь, но еще не знает, как ему обратно сесть, помогите вашему малышу протяните ему конец полотенца или какой-нибудь палки; так вы облегчите ребенку возвращение в сидячее положение.

##### *Дайте ребенку "пирамиду"*

Если ребенок хоть один раз надел "кольцо" на стержень пирамиды, он будет делать это снова и снова. Игру можно сделать еще интереснее, если стержень качать из стороны в сторону.

##### *Игрушки в прозрачной коробке*

Положите игрушки в прозрачную пластмассовую коробку. Пусть малыш попытается снять крышку. Если это у него не получается, сами приоткройте крышку и снова дайте ребенку коробку - пусть продолжит свои старания.

##### *Перевернутая кастрюлька*

Опрокиньте кастрюльку вверх дном и дайте ее ребенку. Понаблюдайте, сообразит ли он, как нужно ее перевернуть. Ваш ребенок уже многое знает о том, как должны быть расположены предметы.

##### *Позвони в колокольчик*

Дайте ребенку колокольчик и покажите, как в него звонить.

##### *Поиграйте с ребенком в ладушки*

Поиграйте с вашим ребенком в "ладушки". Помогите ему похлопать в ладоши, а потом спрячьте сто ручки под одеяло. Малыш будет с интересом наблюдать, как его ручки исчезают и снова появляются.

#### *Поиграйте в "дай мне игрушку"*

Положите в коробку три разные игрушки. Назовите одну из игрушек и попросите ребенка дать ее вам. Если он сделает это правильно, изобразите шумный восторг.

#### *Шляпа на голове ребенка*

Когда малыш сидит перед зеркалом, наденьте ему на голову шляпу. Ему понравится наблюдать за своим отражением, снимающим шляпу.

#### *Вытягивание шарфиков*

Возьмите несколько цветных шарфиков и свяжите их вместе. Пропустите шарфики одним концом в картонную трубку, пусть малыш протащит через нее все шарфики. Понаблюдайте, сможет ли ребенок захихнуть шарфики обратно в трубку.

### **Заключительная часть**

Снятие у ребенка возможности усталости, напряжения, поощрение за успехи. Обнимаем своих малышей, благодарим за занятие всем спасибо, все большие молодцы. Создаем прощальный ритуал, машем ручкой друг другу до свидания. Обратная связь, для мамочек, ответы на вопросы

**Домашнее задание.** Вам необходимо изучить информацию в разделе «Десятый месяц». Заполните «Ласковое имя», «Рост», «Рост при рождении», «Вес» и «Вес при рождении». Прочитайте информацию об органах чувств ребенка». Далее ознакомьтесь с рекомендациями, играми и развивающими упражнениями, игрушками, которые можно использовать при игре с ребенком. Отметьте в лесенке успехов те навыки, которые наблюдаются у вашего малыша. Заполните графы «Достижения крохи», «Наши игрушки» и «Игры и упражнения».

### **Тема: десятый месяц жизни ребенка**

**Цель:** развитие мелкой моторике, познавательная деятельность

#### **Задачи:**

1. Установление эмоционального контакта с группой;
2. Диагностика психического развития ребенка;
3. Развитие мелкой моторике в предметно игровой деятельности

Занятие проводится в форме рекомендации матери.

#### **Ход занятий**

#### **Вводная часть**

10-месячный ребенок похож на маленького «исследователя». Он энергично изучает внешний мир и совершает новые достижения каждый день. Малыш умеет уверенно сидеть, вставать на ножки и стоять у опоры без посторонней помощи. Его игры становятся активнее и разнообразнее. Физическое развитие Развитие ребенка в 10 месяцев сопровождается приобретением всевозможных навыков. Он свободно ползает, самостоятельно садится из положения «лежа», встает на ножки, находясь у опоры, пробует поднять одну ногу. Чувствуя поддержку, он пытается самостоятельно ходить, подпрыгивать или раскачиваться со стороны в сторону.

Десятимесячный ребенок старается залезть на диван или ступеньки, а также учится преодолевать «препятствия», добираясь до интересующего предмета. Не стоит забирать игрушки у него на пути или помогать переступить порог. Пусть ребенок привыкает самостоятельно владеть телом, усваивать новые движения и ориентироваться в пространстве. У малыша заметны улучшения в координации движений. Он умело подбирает с пола маленькие предметы, ощупывает мелкие детали в игрушках. Особенное удовольствие ему приносит выкладывание друг на друга чашек или игрушек. Кроха сознательно координирует две руки, а также умеет выполнять ими разноплановые задачи. Например, одной рукой держать ложку, а другой тянутся за чашкой. Десятимесячный ребенок владеет «щипковым» хватанием, где участвует большой и указательный палец. Месяц назад он брал предметы ладонью. Малыш может с помощью одного предмета достать другой, умеет указывать на предмет пальцем.

#### Игры на развитие моторики:

- пересыпать крупу или бусины из одной емкости в другую;
- играть с пальчиками, используя стишки;
- использовать муку или сахар для рисования пальчиками;
- складывать кольца пирамидки на стержень;
- заниматься лепкой и рисованием.

#### **Психологическое развитие.**

10-месячный ребенок реагирует на свое имя, а также, может осознанно выполнять простые указания, например: «Открой ротик!», «Принеси машинку!» и т.д. Он умеет выражать возмущение, если у него забрать любимую игрушку. У ребенка появляются любимые игры. Бросать игрушки – одна из них. Это не означает, что ваш малыш капризуля. Таким образом, он изучает предметы, их качества и свойства. Ему интересно наблюдать за ними во время полета или падения. Чтобы невинная игра не переросла в привычку – играйте вместе с крохой, показывайте, что делать, если игрушка упала. Психологическое развитие ребенка в 10 месяцев отличается осознанием связи между моторикой и мышлением. Скоординированные движения помогают лучше развивать интеллект, поэтому рекомендуется разнообразить

игры. Десятимесячный ребенок нуждается в разнообразии. Даже если дома у него много разных интересных занятий и игрушек, ребенку все-таки необходимо некоторое время проводить вне дома. Поездка в машине, посещение магазина, поход в гости к родственнику или к товарищу по играм необычайно важны не только для мамы, но и для ребенка.

К этому возрасту детские игры становятся все более осмысленными и "организованными", поэтому хорошо, если мама и папа могут специально отвести какое-то время для игр с малышом. Очень важно, чтобы отец занимался с малышом, так как у пап и мам обычно разная манера игры. Папы больше шумят и способствуют физическому развитию ребенка, а мамы особое внимание уделяют интеллектуальному воспитанию. Для ребенка важны и те и другие игры.

## Основная часть

### *Новые открытия*

#### *Разговор через трубку*

Поговорите с ребенком через картонную трубку, стараясь изменить голос. Вас удивит, с каким вниманием ребенок будет вас слушать, потом подумайте, произнеся в трубку какие-нибудь звуки: ба-ба-ба или ма-ма-ма! Дайте трубку малышу. Возможно, ему захочется повторить эти звуки.

#### *Детские кубики*

Сделайте несколько красных картонных кубиков и один желтый (хорошо подходят для этой цели 250-граммовые молочные упаковки, обклеенные липкой бумагой). В желтый кубик положите колокольчик. Понаблюдайте, сможет ли ребенок, отыскивая кубик с колокольчиком, отличить его по цвету.

#### *Коробочка с дырочками*

Детям нравится засовывать пальчики в маленькие отверстия, и вы можете сделать "игрушку", которая будет по душе вашему малышу. Возьмите маленькую коробочку с тонкими стенками и сделайте с двух сторон две дырки шириной с палец. Изнутри обклейте стенки коробочки разным материалом мехом, мешковиной, бархатом или наждачной бумагой. Покажите ребенку, как сунуть пальчик в дырочку. (А вы можете сунуть свой палец в другую дырку.) Поговорите с малышом о том, что чувствует его пальчик, трогая стенки коробочки, там мягко и приятно или стенка шершавая и жесткая и т. д. С такой коробочкой можно поиграть даже в машине.

#### *Пошии и найди*

Спрячьте под подушку часы или маленький радиоприемник. Ребенок будет искать часы, прислушиваясь, где тикает. Такой опыт будет совершенствовать его умение слушать.

### *Время для музыки*

Возьмите коробку из-под крупы и превратите ее в детский барабан. В качестве палочки дайте малышу деревянную ложку и покажите, как ею бить по коробке.

### *Катание машинки*

Покажите ребенку, как толкать маленькую машинку или грузовичок, чтобы они ехали по полу. Через некоторое время малыш научится так подталкивать машинку, что она долго будет катиться сама.

### *Хлопанье по столу*

Если у вас в гостях сверстник вашего малыша, усадите их обоих за стол и пусть они поиграют, стуча и хлопая по столу.

### *Поиграйте в телефон*

Возьмите игрушечный телефон и "поговорите" с ребенком, а потом дайте поговорить ему. Играя в "телефон", малыш начнет получать удовольствие от разговора. Еще лучше отключить настоящий телефон и поиграть с ним, хотя тут могут быть свои неудобства. Ребенок может захотеть снова поиграть, когда телефон не будет выключен.

### *Разорвем на кусочки*

Некоторые дети в десять месяцев уже стремятся что-нибудь разорвать.

Старые журналы, папиросная бумага, оберточная бумага или фольга дают малышу возможность поэкспериментировать с ними. Только не забывайте, что ребенку может захотеться попробовать, какова эта бумага на вкус. Детские опыты в получении мелких бумажек требуют пристального наблюдения. Если вы видите, что малышу интереснее закинуть бумажку в рот, чем разорвать ее, лучше отложите эти занятия на более поздний срок.

### *Развитие координации*

#### *Палочки и камешки*

Во время прогулки можно найти массу разных предметов для занятий с детьми. Покажите ребенку, как собрать в кучу камешки, прутики или листья. Это не только будет способствовать улучшению двигательной активности ребенка, но и стимулировать развитие осязания.

#### *Стаскивание бумажной полоски со стола*

Нарежьте на полоски кусок липкой бумаги и прикрепите эти полоски одним концом к столу. Начните стаскивать одну полосочку ребенок быстро



поймет, что делать. Для него это будет таким же веселым занятием, как и сдирать наклейки с баночек и бутылок.

### *"Делай, как я"*

В этом возрасте ребенок с удовольствием подражает. Поиграйте с ним в "делай, как я" пусть он повторяет движение вашей руки и простые жесты. Постучите по столу, зажмите и разожмите кулак или наденьте на голову шляпу, все время объясняя малышу, что вы делаете.

### *Равновесие на надувном круге*

Положите перед ребенком детский надувной круг, дайте ему несколько маленьких кубиков и покажите, как поставить их в ряд на поверхность круга. Чувствуя неустойчивость этой поверхности, ребенок острее поймет, что такое равновесие. Это занятие будет способствовать улучшению координации его движений. Надувной круг пригодится и для ванной комнаты ребенок может кидать предметы в центр круга, эта игра обычно так нравится детям, что может длиться очень долго.

### *До игрушки нужно дотянуться*

Если ваш ребенок уже подтягивается, стараясь встать на ножки, ему можно дать задание. Положите любимые игрушки малыша на низенький столик, так чтобы ему нужно было дотянуться до них. Доставая предметы, он тренирует пространственную ориентацию.

### *Игрушка со стержнем*

Возьмите картонную трубочку от рулона туалетной бумаги. Прodelайте большую круглую дырку в пластмассовой крышке от кофейной банки и покажите ребенку, как надеть на трубочку пластмассовый "браслет".

### *Трижды герой*

Если в каждой руке вашего ребенка оказалось по игрушке, попробуйте дать ему третью игрушку и понаблюдайте, сообразит ли он, как удержать все три.

### ***Новые решения***

#### *Какие предметы можно сложить один в другой*

Проводя эксперименты с различными предметами, малыш мало-помалу начинает понимать, что такое величина. Наглядным примером могут служить стаканчики разных размеров. Возьмите два стаканчика и покажите ребенку, как они вкладываются друг в друга; затем постепенно добавляйте по одному.

### *Две и одна*

Возьмите две квадратные коробочки и одну круглую и обклейте их липкой бумагой одинакового цвета. В круглую коробку положите обломки крекера, так чтобы ребенок видел, как вы делаете это. Все коробочки поставьте вместе и понаблюдайте, найдет ли малыш круглую коробочку с крекерами.

#### *Бельевые прищепки в бутылке*

Горсточка бельевых прищепок и пластмассовая бутылка помогут ребенку потренироваться в умении наполнять и опустошать ее. Сначала ему потребуется ваша помощь, особенно если нужно вытряхнуть прищепки. Когда малыш наиграется

с бутылкой, ему можно дать пустую коробку из-под крупы или банку из-под кофе они добавят ему веселья.

#### *Спрятанная фотография*

Когда папы нет дома, можно поиграть "в прятки" с его фотографией. Спрячьте фотографию, пусть малыш вместе с вами поищет ее. "Где же папа? Может быть, под обеденным столиком? Или в коробке для игрушек?" Когда ребенок найдет фотографию, радостно поприветствуйте находку: "Папа нашелся!" Вскоре малыш станет радоваться вместе с вами.

#### *Где игрушка*

Положите маленькую игрушку в бумажный пакет или в коробочку. Пусть ребенок постарается достать игрушку, этот опыт поможет ему лучше понять, что такое внутри и что такое снаружи.

#### *Бигуди*

Дайте ребенку бигуди двух разных размеров, понаблюдайте, захочется ли ему сунуть меньшую в большую.

#### *Игрушка на шнурке*

Обвяжите тесемкой или шнурком игрушки, с которыми ваш ребенок любит играть, сидя на своем высоком стульчике, а другой конец тесемки привяжите к ручке стула или к столику. Ребенку понравится поднимать игрушку, дергая за тесемочку.

#### *Где сестра?*

Покажите ребенку две фотографии членов вашей семьи (скажем, его брата и сестру). Накройте обе фотографии полотенцем или тряпочкой и попросите малыша найти, где его брат, а потом, где сестричка. Вы сами удивитесь, как много понимает ваш ребенок.

#### **Заключительная часть**

Снятие у ребенка возможности усталости, напряжения, поощрение за успехи. Обнимаем своих малышей, благодарим за занятие всем спасибо, все

большие молодцы. Создаем прощальный ритуал, машем ручкой друг другу до свидания. Обратная связь, для мамочек, ответы на вопросы

**Домашнее задание.** Вам необходимо изучить информацию в разделе «Десятый месяц». Заполните «Ласковое имя», «Рост», «Рост при рождении», «Вес» и «Вес при рождении». Прочитайте информацию об органах чувств ребенка». Далее ознакомьтесь с рекомендациями, играми и развивающими упражнениями, игрушками, которые можно использовать при игре с ребенком. Отметьте в лесенке успехов те навыки, которые наблюдаются у вашего малыша. Заполните графы «Достижения крохи», «Наши игрушки» и «Игры и упражнения».

**Тема: одиннадцатый месяц жизни ребенка**

**Цель:** стимуляция ходьбы и двигательная координация у ребенка

**Задачи:**

1. Установление эмоционального контакта с группой;
2. Диагностика психического развития ребенка;
3. Развитие двигательной активности ребенка.

Занятия проводятся в форме рекомендации матери.

### **Ход занятий**

#### **Вводная часть**

Что умеет ребенок в 11 месяцев? Дети в 11 месяцев обычно стоят уверенно с поддержкой за руку или какую-либо опору. Кроме этого, он может уже ходить придерживаясь за стену или игрушку-каталку. Некоторые дети в этом возрасте уже могут сделать несколько самостоятельных шагов с игрушкой в руках для равновесия. Малыш *садится из положения стоя*, хоть и с небольшим усилием. Ребенок уверенно ползает на четвереньках, может сидеть продолжительное время. Когда ребенок хочет схватить какой-либо предмет, он раскрывает руку в соответствии с его размером. Во время еды малыш может держать ложку и брать ею еду. Чашку он держит двумя руками. Во время игры с кубиками ребенок пытается поставить один кубик на другой. Мелкие предметы ребенок *может хватать двумя пальцами*.

Психологическое развитие. В этом возрасте ребенок начинает понимать, что он способен манипулировать взрослыми. Например, вы можете заметить, что ребенок хныкает, но при этом слезы полностью отсутствуют. Таким образом дети хитрят, ведь они уже замечают, что на крик и плач мама прибегает быстрее и становится добрее. В 11 месяцев малыши понимают разговоры взрослых. Они отзываются на просьбы (дай, возьми, покажи, брось). Кроме этого, ребенок уже может качать головой в знак согласия или протеста. Ребенок может произносить первые слова. При этом он обобщает в одном слове много понятий. Например, он может говорить «ам-ам», под этим словом он будет подразумевать как всю еду, так и желание покушать. Обычно в этом возрасте малыш знает несколько слов, повторяет за

родителями новые слова. Малыш становится очень настойчивым. Он *может несколько раз повторять просьбу*, чтобы получить желаемое. Кроме этого, он ожидает похвалы и одобрения за какой-то поступок или действие. Ребенок начинает понимать смысл игр и движений. Он может пытаться рассмешить вас или обрадовать во время совместных игр. *В этом возрасте дети становятся очень сообразительными*. Например, ребенок не будет доставать игрушки по одной штуке, а перевернет коробку, чтобы достать все игрушки сразу. Малыш начинает осознавать признаки простейшей сюжетной игры. Например, он может кормить игрушку или качать куклу.

### **Основная часть**

**Диагностика психического развития ребенка девятого и десятого месяцы жизни. Ответ «Да» - 1б, «Нет» - 0б**

1. Ребенок к году может самостоятельно встать с опорой, приподняться, чтобы сесть, ходить с поддержкой или самостоятельно, подниматься и спускаться по невысокой лесенке.

2. Ребенок может целенаправленно звонить в колокольчик, по назначению использовать расческу.

3. Ребёнок может самостоятельно пить из чашки и есть с ложки.

4. Дайте ребенку кубики, покажите, что можно построить из них башенку, а затем разрушить ее. Ребенок сам складывает башенку из кубиков, собирает и разбирает пирамидку из колец с широкими отверстиями.

5. Ребенок делает обобщения: показывает куклы, машинки, кубики, мячи, части своего тела.

6. Ребенок любит играть с детьми, но относится к разным детям избирательно.

7. Различает предметы по форме (кубики, кирпичики, мячики).

8. Появляются первые попытки сюжетной игры: водит, кормит, баюкает куклу.

9. Ребёнок листает и рассматривает яркие картинки в книжке.

10. Выполняет первые простые поручения, понимает слово "нельзя".

11. Ребёнок очень хорошо ориентируется в помещении.

12. К концу года произносит особые "слова", понятные только матери и ребенку: например, "бах" - падение, "фа" - шапка, и т. д.; может произносить отдельные слова с пониманием их предметного соотнесения. Появляются первые упрощенные слова: "кис-кис", "ав-ав", "дай", "бай".

*Результаты: 0-4-низкий уровень; 5-9-средний уровень; 10-12- высокий уровень*

### **Новые открытия**

#### *Чувство ритма*

Покажите ребенку, как нужно отбивать ритм деревянной ложкой по перевернутой кастрюле или по формочкам для пирожных.

### *Через тоннель*

Дайте игрушечной автомашине проехать через картонную трубку. Ребенок будет с нетерпением ждать, когда она появится в другом конце тоннеля.

### *Наденьте куклу на руку*

Дайте малышу на руку куклу, и пусть он заставляет ее двигаться.

### *Игрушка с ленточкой*

Привяжите разноцветные тесемки к двум самым любимым игрушкам вашего ребенка, например к машинке и к мишке. Положите их на некотором расстоянии от малыша, так чтобы он мог достать их, только дернув за ленточку. Попросите его дать вам сначала мишку, а затем машинку. Вскоре он научится доставать нужную игрушку. Попробуйте поиграть, спрятав сначала одну, а затем обе игрушки, так чтобы малышу были видны только ленточки.

### *Заводная игрушка*

Ребенок учится играть с игрушками, которыми можно управлять. Дайте ему машинку, наверху у которой есть рычажок. С помощью этого рычажка малыш может регулировать ее движение.

### *Развитие координации*

#### *"Гимнастическое бревно"*

Положите на пол хорошо отшлифованную доску (или гладильную доску), размером не меньше 15-ти сантиметров в ширину и 120-ти в длину. Пусть малыш находится на одном краю доски, а на другой вы положите игрушку. Он должен добраться с вашей помощью до игрушки и взять ее. Если доска будет лежать под уклоном, то игра будет еще интереснее.

### *Клейкая бумага*

Положите на пол клейкую бумагу липкой стороной вверх. Прикрепите ее по краям к полу, так чтобы она не скользила. Пусть малыш пройдет по бумаге. Положите на нее несколько легких игрушек: ребенок с удовольствием сорвет их. Это упражнение дает хорошую тренировку мышцам рук и ног малыша. Постарайтесь закончить игру прежде, чем она ему надоест.

### *Помогите малышу спуститься с лестницы*

Если малыш научился взбираться вверх по лестнице, покажите ему, как нужно спускаться на животе или встав на ноги. (Лучше показать ребенку безопасный способ, как спускаться с лестницы, чем рассчитывать на то, что лестница будет постоянно закрыта.)

### *Стул вместо ходунков*

Если малыш начал ходить, покажите ему, как держась за маленький легкий стульчик, передвигать его по комнате.

### *Пусть малыш, покатает коляску*

Если ребенок только учится ходить, дайте ему покатать маленькую коляску. Это полезное упражнение, с помощью которого ребенок учится поддерживать равновесие и вовремя останавливаться. (Чтобы легкая коляска стала более устойчивой, положите в нее тяжелую книгу.)

### *Босиком по полу*

Если ребенок ходит самостоятельно или держится за вашу руку, ему понравится почувствовать под ногами разную поверхность. Пусть он походит босиком по ковру и по гладкому полу, по песку и траве.

### **Принятие решений**

#### *Печенье в коробочке*

Положите кусочки крекеров в маленькую коробочку из-под фото пленки или в пластмассовую баночку. Слегка прикройте баночку крышкой, а затем покажите малышу как ее снять и достать печенье.

### *Игра в мяч*

Подтолкните мяч, так чтобы он покатился по направлению к ребенку, и пусть малыш вернет его вам обратно. Пойте песенку и играйте в мячик, стараясь поддерживать ритм.

### *Заверните игрушки*

Оберните игрушки фольгой или бумажным полотенцем, и пусть ребенок развернет их. Не завязывайте их тесемкой или лентой.

### *Холодные предметы*

Вернувшись из магазина и положив продукты в холодильник, оставьте несколько покупок, чтобы малыш мог сам их убрать. Поговорите с ним о том, какие они холодные, и дайте потрогать. Пусть ребенок поможет вам положить их в холодильник.

### *Сшейте для ребенка сумку*

Сшейте малышу фланелевый рюкзачок, чтобы он мог надевать его на плечи. Положите внутрь игрушки, и пусть ребенок достает их.

### *Как обуть туфли*

Дайте ребенку свои туфли и покажите, как их нужно обувать.

### *Домашние животные*

Если вы собираетесь завести домашнее животное, лучше всего это сделать сейчас, пока малыш еще недостаточно силен для того, чтобы случайно обидеть своего любимца. К тому времени, когда ребенок подрастет, домашний питомец уже привыкнет к нему и в случае опасности сможет уберечься. Ваш ребенок наверняка получит огромное удовольствие от игры с четвероногим другом.

### *Сидящие игрушки*

Дайте малышу игрушечного зверька, которого можно посадить. Положите игрушку на бок и посмотрите, сможет ли ребенок вернуть ее в сидячее положение.

### **Заключительная часть**

Снятие у ребенка возможности усталости, напряжения, поощрение за успехи. Обнимаем своих малышей, благодарим за занятие всем спасибо, все большие молодцы. Создаем прощальный ритуал, машем ручкой друг другу до свидания. Обратная связь, для мамочек, ответы на вопросы

**Домашнее задание.** Вам необходимо изучить информацию в разделе «Одиннадцатый месяц». Заполните «Ласковое имя», «Рост», «Рост при рождении», «Вес» и «Вес при рождении». Прочитайте информацию об органах чувств ребенка». Далее ознакомьтесь с рекомендациями, играми и развивающими упражнениями, игрушками, которые можно использовать при игре с ребенком. Отметьте в лесенке успехов те навыки, которые наблюдаются у вашего малыша. Заполните графы «Достижения крохи», «Наши игрушки» и «Игры и упражнения».

### **Тема: двенадцатый месяц жизни ребенка**

**Цель:** развитие целевых действий с предметами

**Задачи:**

1. Установление эмоционального контакта с группой;
2. Диагностика психического развития ребенка;
3. Развитие целевых действий с предметами;

Занятия проводятся в форме рекомендации матери.

### **Ход занятий**

#### **Вводная часть**

Развитие ребенка в 12 месяцев еще больше направлено на познание окружающего мира. Этот период является переходным, поэтому в некоторой степени сложен для малыша и родителей. Что умеет нового в двенадцать месяцев ваш малыш? Ходит за ручку или самостоятельно. Но может продолжать активно ползать на четвереньках. Ребенок в 12 месяцев может одной ручкой взять два маленьких предмета, а двумя – три или горсть. Уверенно подает предмет взрослому и отпускает его. Умеет захватить пуговицу на вашей одежде при помощи согнутых большого и указательного

пальцев. Малыш уже может приседать или садиться без опоры. Моторное развитие ребенка в годик позволяет ему построить башенку из нескольких кубиков и надевать кольца на палочку. Малыш продолжает осваивать жесты, кроме тех, что уже усвоены (см. ребенок в 10 и 11 месяцев), еще может: послать воздушный поцелуй (если вы его научите), поцеловать маму, дует на горячее. В 12 месяцев ребенок делает попытки кушать ложкой самостоятельно, при условии, что вы ему это показываете и позволяете сделать самому.

Что нового в психическом развитии: К году ребенок понимает более 20 слов и знает названия предметов, которые видит вокруг каждый день. Произношение слов пока отдаленно напоминает должное, могут переставляться местами слоги, не все буквы выговариваются. Малыши вкладывают несколько значений в одно слово. Ребенок в 12 месяцев начинает тянуться к другим ребятишкам, но пока не умеет общаться без конфликтов. Теперь кроха хорошо понимает, как и с кем в семье можно себя вести. Он чувствует мягкость матери и позволяет себе шалить или даже манипулировать ею. Знает, что с папой такое не прокатит. С ребенком к 12 месяцам становится все сложнее играть, он может устанавливать какие-то свои, не приемлемые для вас, правила в играх и упорствовать в том, что делать нельзя: кидаться песком, дергать за хвост кошку. У детей примерно с этого возраста начинает проявляться долговременная память. Малыши могут запомнить, что происходило вчера или несколько дней назад. Есть люди, которые уже будучи взрослыми, способны вспомнить себя в годик. Когда малыш слушает музыку, то пытается подпевать, а стоя – пританцовывать. Выполняет простые просьбы. (см. ребенок в 11 мес.)

Приблизительно, начиная с 9-го месяца, но чаще всего в один год, у детей может наступить трудный переходный момент, когда они становятся будто не похожими на себя и кардинально меняются – это кризис первого года. Как он проявляется: Трудновоспитуемость (непослушание, упрямство); Резкое повышение самостоятельности (отказ от помощи); Обидчивость и плаксивость; Противоречивое поведение (ребенок может раздражаться, когда что-то не получается и ждать помощи от вас, но сразу отказаться от нее). У любой мамы возникают вопросы: почему ребенок начал так себя вести? Что это: вредность или я его избаловала? Не стоит слишком переживать и бурно реагировать на перемены. Вот причины, из-за которых меняется поведение малыша: У ребенка постепенно формируется воля, которая все чаще начинает сталкиваться с волей взрослого, из-за чего возникает протест со стороны малыша.

Мироощущение ребенка с 12 месяцев полностью меняется: он осознает первые признаки того, что он отдельная личность, что родители – это взрослые, которым позволено больше, чем ему. С приобретением все большего количества навыков, у ребенка растет уверенность в себе, и он все больше проявляет самостоятельность. В то же время, малыш пока не может оценивать адекватно свои возможности, распределять силу, предвидеть



ситуацию. Поэтому ребенок как бы переоценивает себя и из-за этого терпит неудачи, которые, конечно же, выводят его из себя. Ребенок не может принять мысль: «что у него не получается сделать то, что хочется, ведь мама это умеет». Запреты воспринимаются ребенком как препятствие взрослыми к познанию им мира.

## **Основная часть**

**Одиннадцатый и двенадцатый месяцы жизни. Ответ «Да» - 16, «Нет» - 06**

1. Ребенок к году может самостоятельно встать с опорой, приподняться, чтобы сесть, ходить с поддержкой или самостоятельно, подниматься и спускаться по невысокой лесенке.

2. Ребенок может целенаправленно звонить в колокольчик, по назначению использовать расческу.

3. Ребёнок может самостоятельно пить из чашки и есть с ложки.

4. Дайте ребенку кубики, покажите, что можно построить из них башенку, а затем разрушить ее. Ребенок сам складывает башенку из кубиков, собирает и разбирает пирамидку из колец с широкими отверстиями.

5. Ребенок делает обобщения: показывает куклы, машинки, кубики, мячи, части своего тела.

6. Ребенок любит играть с детьми, но относится к разным детям избирательно.

7. Различает предметы по форме (кубики, кирпичики, мячики).

8. Появляются первые попытки сюжетной игры: водит, кормит, баюкает куклу.

9. Ребёнок листает и рассматривает яркие картинки в книжке.

10. Выполняет первые простые поручения, понимает слово "нельзя".

11. Ребёнок очень хорошо ориентируется в помещении.

12. К концу года произносит особые "слова", понятные только матери и ребенку: например, "бах" - падение, "фа" - шапка, и т. д.; может произносить отдельные слова с пониманием их предметного соотношения. Появляются первые упрощенные слова: "кис-кис", "ав-ав", "дай", "бай".

*Результаты: 0-4-низкий уровень; 5-9-средний уровень; 10-12- высокий уровень*

### ***Новые открытия***

#### ***Прогулка под радугой***

Повесьте в дверном проеме полоску из разноцветного картона длиной два метра и снизу закрепите ее концы. У вас получится радужный свод. Благодаря "радуге" ребенок узнает о расположении вещей в пространстве. Он попытается проползти под ней, пройти туда и обратно и прокатить игрушки на колесиках. Малыш узнает, какого роста и размера его собственное тельце.

### *Сито для песка*

С ситом очень интересно играть в песок. Ребенок без труда удерживает сито в руках. Поднимая его на разную высоту, малыш с любопытством наблюдает, как сквозь дырочки сыплется песок.

### *Сделайте картонную горку*

Согните кусок картона так, чтобы получилась небольшая горка. Покажите малышу, как поставить наверху машинку и затем дать ей съехать вниз.

### *"Новая" игрушка*

Свяжите веревочкой несколько старых погремушек, мелких игрушек и коробочек. У вас получится забавная игрушка, которую можно дергать за веревочку. Вскоре малыш принесет новые предметы, чтобы вы и их привязали.

### *Поиски*

Поиграйте с малышом в прятки. Вы должны спрятать игрушку, а он будет ее искать. Чем чаще вы повторяете названия игрушек, тем быстрее малыш осваивает речь.

### *Старшие друзья*

Если у вашего малыша нет ни братьев, ни сестер, пригласите в гости детей дошкольного возраста. Малыш будет повторять их действия, и вы удивитесь, как много нового он узнает.

### *Игра с кубиками*

Большие картонные кубики без одной стороны станут прекрасным подарком ко дню рождения. Их можно использовать по-разному -- строить, складывать в них мелкие предметы, вставлять друг в друга.

### *Каракули*

Высокий стульчик со столиком отличное место для рисования. Поскольку вашему ребенку интереснее повертеть в руках карандаш или цветной мелок, а не создавать произведение искусства, дайте ему для рисования использованную бумагу или газету.

### *Дочки-матери*

Дайте малышу легкую коляску или тележку для продуктов и отправьте его на прогулку с куклой. Малыш будет разговаривать с ней, и это поможет ему развивать речевые навыки.

## ***Развитие координации***

### *Работа с граблями*

Смастерите для ребенка "грабли", прикрепив к палочке расческу.

Разложите на столе игрушки, посадите малыша за стол и покажите, как собирать "граблями" игрушки, которые не достать рукой. Помните, что в эту игру ребенок может играть только сидя. Не позволяйте ему расхаживать с палкой по дому.

### *Игра теней*

В солнечный день возьмите малыша на прогулку и покажите ему, как двигаются тени. Встаньте на его тень, а он пусть встанет на вашу.

### *Брось горошину*

Дайте ребенку сухой горох и большую миску или ведро. Покажите, как нужно высыпать горох в миску.

### *Игра в мяч*

Пусть большой надувной мяч катиться по наклонной плоскости или слегка ударьте им о стену, и пусть малыш поймает его. Это занятие помогает ребенку лучше координировать движения.

### *Высокая ступенька*

Если ваш ребенок уже умеет ходить, сложите перед ним кубики в ряд и предложите перешагнуть через них. Это поможет малышу научиться сохранять равновесие.

### *Узкий тоннель*

Расставьте ноги так, чтобы малыш мог пройти между ними. Это поможет ему больше узнать о своем положении в пространстве.

### *Привяжите веревочку*

Если малыш научился ходить, наденьте на игрушечного зверька "поводок" и отправьте ребенка на "прогулку".

### *Игрушка, на которой можно сидеть*

Если малыш уже уверенно ходит, ему можно купить игрушку, на которой можно сидеть. Она должна быть устойчивой и достаточно низкой, чтобы ребенок мог сам на нее забираться.

### *Игра с прищепками*

Покажите ребенку, как прицепить старые бельевые прищепки по краям банки из-под кофе. Эта игра отлично помогает развить координацию движений.

### *Мамин помощник*

Дайте ребенку губку, чтобы он помог вам вытереть свой стол и стул.

#### *Маленький стульчик*

Детям, которые научились ходить, нравится сидеть на маленьком стульчике или скамеечке. Постарайтесь найти в доме маленький детский шезлонг или стульчик с подушечкой. Он должен быть достаточно широким, чтобы малыш мог взобраться на него, а затем повернуться. Детям иногда трудно сразу удобно сесть на стульчик.

#### *Выскакивающая игрушка*

Теперь, когда у ребенка достаточно развита координация движений, ему нравится ударять по предметам, реагирующим на его действия. Существует много игрушек с фигурками внутри, которые выскакивают наружу, если по ним сильно стукнуть.

### ***Принятие решений***

#### *Поиски туфли*

В дождливый день маме приходится напрягать все свое воображение, чтобы как-то развлечь малыша. Поставьте вместе пару туфель. Дайте одну из них в руки малышу и попросите его найти вторую. Если ему удастся это сделать, принесите другую пару. Если малышу будет трудно найти парную туфлю, помогите ему.

#### *Игра с сумочкой*

Дайте малышу старый бумажник, несколько ключей и сумочку. Ребенку будет приятно почувствовать себя обладателем таких "сокровищ". В то же время он попытается открыть сумочку и положить туда бумажник или просунуть ключ в замочную скважину. Так малыш познает мир окружающих его предметов.

#### *Кубики*

Постройте башню из кубиков, а затем предложите это сделать ребенку.

#### *Волшебные чашки*

Ваш малыш обладает вполне развитым интеллектом и любит решать сложные задачи. Поставьте перед ним две перевернутые чайные чашки. Под одну из них положите игрушку. Спросите малыша: "Где игрушка?" поднимите чашку, чтобы показать ему спрятанный предмет. Прodelайте эту операцию несколько раз. Затем попросите ребенка найти нужную чашку.

#### *Поездка через тоннель*

Соорудите из картонных коробок тоннель. Покажите ребенку, как пустить через него машинку. Малыш будет с интересом наблюдать, как она появляется с другого конца.

#### *Игра с картонной трубкой*

Дайте малышу длинную картонную трубку. Покажите, как ею подталкивать мячик, чтобы он катился по полу.

### **Заключительная часть**

Снятие у ребенка возможности усталости, напряжения, поощрение за успехи. Обнимаем своих малышей, благодарим за занятие всем спасибо, все большие молодцы. Создаем прощальный ритуал, машем ручкой друг другу до свидания. Обратная связь, для мамочек, ответы на вопросы

**Домашнее задание.** Вам необходимо изучить информацию в разделе «Двенадцатый месяц». Заполните «Ласковое имя», «Рост», «Рост при рождении», «Вес» и «Вес при рождении». Прочитайте информацию об органах чувств ребенка». Далее ознакомьтесь с рекомендациями, играми и развивающими упражнениями, игрушками, которые можно использовать при игре с ребенком. Отметьте в лесенке успехов те навыки, которые наблюдаются у вашего малыша. Заполните графы «Достижения крохи», «Наши игрушки» и «Игры и упражнения».

### **Несколько заключительных слов**

Вы первый учитель своего ребенка, но и он в какой-то мере учит вас.

Каждый малыш, проходящий в этот мир, уникальная личность, которая оказывает неоценимое влияние на тех, кто он нем заботится, во многом обогащая их жизнь. Наблюдая за тем, как растет и учится жить ваш ребенок, вы также приобретаете знания и опыт. В этой книге предлагаются различные игры и занятия. Выберите те из них, которые покажутся вам подходящими. Если игры не привлекают вашего ребенка, найдите здесь занятия, которые могли бы заинтересовать его. Если он не обращает внимание на звуки, выберите упражнения, которые заставляют слушать. Самое главное, чтобы вам и ребенку было весело и интересно. Только путем положительного опыта он сможет развить уверенность в себе, которая позволит ему познавать окружающий мир.

Возможно, вы заметили, что мы рекомендуем повторять некоторые игры в разном возрасте. Эти повторения очень важны для малыша. Вы узнаете, как ребенок применяет новые способности в знакомой ситуации. Помните также, что даже в самом раннем возрасте ваш ребенок радуется присутствию другого малыша. Приглашайте к себе в гости друзей с детьми. Играя вместе с малышами, вы получите двойное удовольствие, наблюдая за ними.

### Упражнения и развивающие игры для ребенка от 6 месяцев до 1 года.

1. Со второго полугодия, давая ребенку различные игрушки, одновременно называйте их ("Ляля", "би-би", "Миша").

2. Старайтесь как можно чаще стимулировать игровую деятельность ребенка (постукивание предметом о предмет, выкладывание кубиков из коробки, бросание предметов, снятие колец с пирамидки, перекладывание из одной руки в другую и т. д.).

3. Формируйте начальное ситуационное понимание обращенной к ребенку речи и подчинение отдельным словесным инструкциям: "поцелуй маму", "дай ручку", "скажи "до свидания"", "покажи, какой ты большой".

Как, например, развить выполнение инструкции "дай ручку"? Протягиваете руку к ребенку и просите: "дай ручку", одновременно берете руку ребенка и вкладываете ее в свою, ласково поглаживая ее, потряхиваете. Затем освобождаете руку ребенка, вновь протягиваете свою и просите: "дай ручку", слегка направляя движение руки ребенка. И так несколько раз подряд, пока ребенок сам на данную инструкцию не будет протягивать руку.

4. Если вы видите, что малыш уже делает попытки встать на ноги, придерживаясь за кроватку, подержите яркую игрушку на таком расстоянии, чтобы он смог ее схватить только тогда, когда встанет.

5. Ваш ребенок уже свободно стоит, держась руками за опору. Стимулируйте его к ходьбе. Для этого маните его жестами, игрушками или предметами, которые его особенно привлекают.

6. Дайте ребенку разноцветные кубики (не более 6 штук). Покажите, как можно один кубик поставить на другой и построить башню.

Помогайте ребенку, управляйте его руками и постепенно усложняйте игры, например, вы говорите: "Сначала дай мне красный кубик, нет, это желтый, а красный вот этот. Теперь зеленый. Где зеленый?" и т. д. Поиграйте с кубиками разной величины: "Поддай мне большой кубик, теперь маленький, теперь опять большой" и т. д.

7. В процессе купания ребенка поиграйте с ним, например, в такую игру: "Давай, Юлечка, помоем кукле личико. Где у нее глазки? Где у нее носик? Покажи. Теперь давай помоем ей ручки. Где ручки у куклы? Покажи", и т. д.

В дальнейшем продолжайте играть с ребенком в подобные игры, используя картинки в книжках, игрушки и т. п.

8. Играйте с ребенком в "Теремок".

Для этого нужно сделать домик из картона и 3-4 игрушки: петушка, зайчика, собачку, кошку.

"Смотри, Владик, кто, кто в теремочке живет? Кто, кто в невысоком живет? Ну-ка, выходите, кто там живет. Ку-ка-ре-ку! Кто это, Владик? Петушок - золотой гребешок. Вот, погладь его. Ну, иди обратно в домик, петушок. Кто, кто еще в теремочке живет? Кто это такой серенький? Это зайчик. Ускакал зайчик опять в свой домик. Кто же еще там живет? Ав-ав. Я собачка. Ав-ав. Какая хорошая собачка. Смотри, убежала, спряталась. А вот

посмотри, кто же там мяукает? Мяу-мяу. Кто это? Это киса. Скажи: ки-са, ки-са. Погладь кису. Убежала киса. Все спрятались в домик. Давай позовем всех. Помани их ручками. Вот все прибежали к Владуку. Петушок, зайчик, собачка, киса".

Когда ребенок запомнит названия всех животных, замените их на другие.

#### 9. Народные игры и потешки.

Под влиянием различных игр и потешек младенец учится получать бессознательное удовольствие от особой ритмичной интонации, отличающей потешку от обычной речи.

Пока ребенку нет полутора лет, содержание не имеет никакого значения. Важно само действие. Такие маленькие дети больше ценят различные звуки, фразы и ритмические конструкции. Эти незатейливые детские потешки вобрали в себя многовековую народную мудрость, ведь они оказывают комплексное развивающее влияние на психоэмоциональную, речевую, интеллектуальную сферу маленького ребенка.

- "Идет коза рогатая". Наклоняетесь над ребенком, улыбаетесь, ловите его взгляд и приговариваете:

*Идет коза рогатая,  
Идет коза бодатая,  
Ножками топ-топ,  
Глазками хлоп-хлоп:  
"Кто каши не ест,  
Молока не пьет,  
Того забодаю, забодаю,  
забодаю".*

"Пободайте" ребенка пальцами, потормошите его. Играйте почаще в такую игру и вы увидите, что сначала ваш ребенок будет улыбаться, прислушиваясь к вашему голосу, затем будет издавать радостные звуки и оживленно двигать руками и ногами. Такая ответная реакция свидетельствует о развитии положительных эмоций, зрительного и слухового восприятий.

- "Ладушки-ладушки". Возьмите ребенка на руки и, хлопая его ладошками, приговаривайте:

*Ладушки-ладушки!  
Где были? - У бабушки.  
Что ели? - Кашку.  
Что пили? - Бражку.  
Кашку поели, Бражку попили -  
Шу-у-у... Полетели!  
На головку сели.*

При последних словах поднимите ручки ребенка к голове. Играйте в эту игру при каждом удобном случае. Сначала вы все движения делаете за ребенка, а затем он сам сможет хлопать в ладоши и поднимать ручки к голове.

Развиваются внимание, память, понятийное мышление, эмоции.

- Второй вариант игры "Ладушки". Возьмите ладошки малыша и хлопайте ими в такт:

*Чики-чики-чикалочки,  
Сидит зайчик на палочке,  
Белка на тележке  
Щелкает орешки.  
Иди, зайчик, не проси,  
Сам орешков натруси.  
Ладушки, ладушки,  
Испекли оладушки.  
На окно поставили,  
Остывать оставили.  
Остынут – поедим  
И воробушкам дадим,  
Воробушки сели,  
Все оладьи съели.  
Кыш-кыш - полетели!  
На головку сели!*

- "Сорока-белобока". Ребенок сидит у вас на коленях, вы перебираете его пальчики, приговариваете:

*Сорока-белобока  
(водите его пальчиком по тыльной стороне ладошки)  
Кашку варила,  
Деток кормила: (загибаете пальчики)  
Этому дала, этому дала,  
Этому дала, этому дала.  
А этому не дала:  
Ты дров не рубил  
Воды не носил,  
Каши не варил.  
Зачем дров не рубил?  
Воды не носил?  
Знай наперед:  
Здесь водичка –  
холодненька, (поглаживаете запястье малыша)  
Здесь - тепленька, (поглаживаете сгиб локтя)  
Здесь - горяченька, (поглаживаете плечо)  
А здесь кипяток, кипяток! (щекочете и тормозите ребенка)*

Эта мудрая игра хорошо развивает тонкую моторику пальцев рук, является отличным стимулом для речевого развития, дает малышу радостный телесный контакт с мамой. (Делайте это упражнение обязательно на правой и левой руке.) Недаром младенческие потешки, похожие на русскую "Сороку-бел о-боку", встречаются у многих других народов.



- "Пальчики в лесу". Поочередно загибаете пальчики ребенка, приговаривая:

*Раз, два, три, четыре, пять,  
Вышли пальчики гулять:  
Этот пальчик гриб нашел,  
Этот пальчик чистить стал,  
Этот резал, этот ел,  
Ну а этот лишь глядел!*

Повторяйте то же и на другой руке. Пощекочите ладошку малыша, одновременно делайте легкий массаж пальчиков.

- "Этот пальчик - я". Так же поочередно загибайте пальчики, начиная то с большого, то с мизинчика, то на правой, то на левой руке. Сопровождайте эти действия такими стишками:

*Этот пальчик - дедушка,  
Этот пальчик - бабушка,  
Этот пальчик - папочка,  
Этот пальчик - мамочка,  
Этот пальчик - я.*

*Этот пальчик хочет спать.  
Этот пальчик - прыг в кровать!  
Этот пальчик прикорнул.  
Этот пальчик уж заснул.  
Встали пальчики. Ура!  
Кушать всем идти пора.*

Если при выполнении этого упражнения непроизвольно загибаются и другие пальчики, помогайте ребенку удерживать их. Выполняйте эту игру до тех пор, пока не добьетесь четкого выполнения ребенком пальчиковых действий. И, конечно, при условии сохранения интереса к этой игре. Это хорошая тренировка для пальцев рук.

### Темы беседы

#### **1. Массаж как средство установления эмоционального контакта между матерью и ребенком.**

Массаж необходим для нормального физического и психологического развития ребенка. Во время него ребенок получает так необходимый ему телесный и эмоциональный контакт с матерью, таким образом укрепляется не только тело ребенка, но и привязанность к матери или замещающему взрослому.

Недоношенные младенцы, принимая массаж, быстрее восстанавливают свои функции, прибавляют в весе, лучше развиваются в психоэмоциональном плане.

Массаж воздействует и на мышечную ткань. При поверхностном рассмотрении это выглядит так: мышцы имеют множество сосудов, следовательно, стимулируется кровообращение, что приводит к улучшению процессов метаболизма. Резервные сосуды мышц раскрываются, что обогащает кровоснабжение, повышая работоспособность, выносливость, мышца менее травмируется. Массаж способствует подвижности сустава, эластичности связочного аппарата, улучшает образование хрящевых тканей.

Со стороны сердечно-сосудистой системы нормализуется частота ритма сердца, поддерживается артериальное давление в норме, оказывается благотворное влияние на венозное кровообращение. Рефлекторно стимулируется кровообращение в сердечной мышце. Улучшается периферийное и коронарное кровоснабжение.

Массаж также увеличивает глубину дыхания, нормализует частоту дыхательных движений, рефлекторно стимулирует кровообращение в легочной ткани, оказывает действие на дыхательную мускулатуру.

Он стабилизирует функции желудочно-кишечного тракта, рефлекторно улучшая перистальтику кишечника. Манипулируя массажными приемами, можно увеличивать или уменьшать выделение внутренней секреции желудочно-кишечного тракта.

Гигиенические требования для проведения массажа ребенка первого года жизни

Массаж и гимнастику здорового ребенка можно начинать с 1,5-2 месяцев. Выполнять массаж следует ежедневно не ранее, чем через 40 минут после еды или за 25-30 минут до еды. Достаточно проводить сеанс массажа 1 раз в день. Не рекомендуется делать массаж перед сном.

Проводить массаж нужно в светлой проветренной комнате, температура воздуха в которой не должна быть ниже 22 градусов. В теплое время года массировать ребенка можно обнаженным, а зимой, осенью и ранней весной тело ребенка нужно прикрыть, оставив открытой лишь массируемый в данный момент участок.

Не рекомендуется при массаже использовать кремы и присыпки.

Массаж необходимо делать мягко и нежно. Очень важно следить за реакцией на массаж ребенка, которая должна быть положительной. Если ребенок по каким-то причинам плохо реагирует на массаж, его следует прервать. Движения при выполнении массажа должны быть направлены по ходу кровеносных сосудов. Область печени при массаже живота необходимо обходить. Также нужно обходить при массаже половые органы ребенка, а при массаже спины нельзя применять ударные приемы (похлопывание, поколачивание в области почек).

Проводить массаж и гимнастику ребенка следует в течение 6-7 минут.

При небольших покраснениях на коже ребенка в результате диатеза массаж нужно проводить осторожно, избегая участки с высыпаниями. Если же высыпания стали значительными, массаж в это время производить не следует.

Нельзя проводить массаж при различных инфекционных заболеваниях, рахите в период обострения, при паховых, бедренных и пупочных грыжах, врожденном пороке сердца, а также при различных воспалительных кожных заболеваниях.

Не рекомендуется проводить гимнастические упражнения при острых лихорадочных состояниях, тяжелых заболеваниях кожи, обостренном туберкулезе, расстройствах пищеварения, пороках сердца с явлениями декомпенсации, тяжелых заболеваниях крови, рахите в период обострения.

Требования к проведению массажа:

1. Одежда специалиста и мамы должна быть удобной, не стеснять движений.

2. Массаж проводится с проговариванием потешек, поговорок, с позитивными эмоциями, хорошим настроением и т.д.

3. Руки должны быть теплыми и чистыми, а ногти на руках подстрижены. Часы, кольца и браслеты снимаются, так как ими можно травмировать кожу ребенка.

При выполнении массажа и гимнастики важно соблюдать следующие правила:

1. Перед началом сеанса следует наладить контакт с ребенком, доброжелательно и ласково поговорить с ним, только после этого можно начинать массаж.

2. Начинать массаж и гимнастику следует с простых приемов и упражнений, а со временем процедуру можно усложнить, постепенно вводя новые элементы.

3. Нельзя сильно захватывать и сдавливать ткани и суставы ребенка, так как это может причинить ему боль. Все приемы и движения должны выполняться с осторожностью.

4. При выполнении всех массажных приемов и упражнений конечности ребенка и его головку нужно беречь от резких движений и толчков, в противном случае

могут возникнуть различные нарушения суставно-связочного аппарата. Все приемы и движения должны выполняться точно и профессионально.

5. Очень важно в ходе массажа и гимнастики наблюдать за ребенком, выделяя те приемы и упражнения, которые доставляют ему положительные эмоции. Последующие сеансы массажа и гимнастики следует начинать именно с них.

## **2. Развитие мелкой моторики**

В возрасте от рождения до 6 месяцев младенец «открывает» свои руки и этим закладывается основа для развития более зрелых навыков мелкой моторики. Развитие координации глаз–рука зависит от интеграции зрительных навыков ребенка с информацией, которую он получает с помощью осязания и проприоцепции. Развитие адекватной мелкой двигательной координации очень важно, и не только для игры, но также и для приобретения независимости самообслуживания и для каждодневной активности (одевания, еды и т. п.). В первый месяц жизни руки младенца обычно сжаты в кулачки. Ребенок «дотягивается» до чего-нибудь с помощью глаз, и поэтому контакт «лицом к лицу» с человеком, ухаживающим за ребенком, очень важен. Постепенно ребенок учится раскрывать и сжимать кулачки. Он замечает свои руки, соединяет их перед грудью по средней линии тела во время игры. Ранние игры состоят в том, что ребенок держит игрушку в руке и двигает ею, например, трясет погремушку. Когда ребенок сможет дотягиваться и ударять рукой по предметам, он учится оценивать расстояние между собой и предметом. К 6 месяцам ребенок может посмотреть на игрушку, дотянуться до нее и схватить. Он обнаруживает, что руки — это части его тела и ими можно манипулировать для изменения окружающего мира. Между 6 и 12 месяцами ребенок оттачивает свои навыки, переходя от захвата предмета всей рукой (ладонного захвата) к захвату большим и первыми двумя пальцами, а затем к точному «пинцетному» захвату (т. е. захватывание предмета между кончиками большого и указательного пальцев). Ребенок также начинает контролировать движения отдельных пальцев и использовать указательный палец, чтобы указывать им на предметы. К концу первого года ребенок учится с легкостью разъединять предметы. Развитие ребенка после одного года в основном состоит из улучшения навыков, приобретенных в течение первого года.

## **3. Характеристики нормального сенсорного развития**

Развитие двигательных навыков тесно связано с сенсорным восприятием сигналов и их обработкой. Наиболее важной для развития двигательных навыков является информация, получаемая посредством зрения, тактильные ощущения, вестибулярная и проприоцептивная системы. Когда ребенок перерабатывает эту основную сенсорную информацию, он узнает свое тело и то, как оно двигается.

Зрение: зрение дает ребенку огромное количество информации об окружающем. Было подсчитано, что у детей без зрительных нарушений 80–

90% получаемой информации приходится на долю зрения. Двигательное развитие тесно связано с развитием зрения. Появление контроля головы и глаз обеспечивает необходимую стабильность для фокусировки взгляда и прослеживания. В свою очередь, зрительная информация, наряду с проприоцептивной и вестибулярной, помогает развитию равновесия и мобильности. Новорожденный лучше всего фокусирует взгляд на предметах, находящихся на расстоянии 20–25 см. В этом возрасте ребенок предпочитает смотреть на сложные рисунки и лица, а не на простые рисунки. К 6 месяцам ребенок может фокусировать взгляд и на далеких, и на близких предметах, зрение становится более интегрированным с двигательными навыками, что позволяет ребенку дотягиваться до предметов.

**Осязание:** ощущение прикосновения очень важно для маленьких детей. Оно позволяет им устанавливать контакт с окружающими людьми и предметами, успокаивает их, позволяет изучить свое тело. Например, если младенца погладить по щеке, он повернется в сторону прикосновения. Эта способность помогает ребенку найти сосок или бутылочку, которые накормят его. Так же, если дотронуться до ладони ребенка, он сожмет пальцы, схватив предмет или палец взрослого, который находится у него в ладони. Сначала дети не могут определить место прикосновения, но могут испытывать ощущение от него. Прикосновение дает чувство спокойствия, и, как известно, дети любят, когда их баюкают. В 3–4 месяца дети начинают с помощью рта исследовать свои руки и игрушки. И примерно в 7 месяцев им становится интересно исследовать текстуру материалов с помощью пальцев, совершенствуя при этом тонкие двигательные навыки. Ко второму году жизни дети умеют определять место, где их потрогали. В этом возрасте им нравится играть с большим количеством разнообразных материалов.

**Чувство равновесия:** информацию, касающуюся действия силы тяжести и ощущения движения, ребенок получает с помощью вестибулярной системы (т. е. внутреннего уха). Вестибулярная информация помогает развитию равновесия и контроля за положением тела. Даже новорожденные чувствуют движение и будут реагировать на внезапное изменение их положения вытягиванием рук и ног. Медленные, монотонные вестибулярные раздражения успокаивают младенцев (например, покачивание). К 6 месяцам ребенку нравятся действия, дающие сильное вестибулярное раздражение, например, когда его слегка подбрасывают или осторожно переворачивают вверх ногами. Удовольствие от подобных ощущений продолжает увеличиваться, и на втором году жизни детям нравятся более бурные игры, вращения и раскачивания. Например, в этом возрасте дети получают очень сильную вестибулярную информацию, бегая кругами до тех пор, пока у них не закружится голова и они не упадут на землю.

**Проприоцепция** - это ощущение положения и движения, получаемое от мышц и суставов тела. Наряду со зрительной и тактильной информацией, она дает детям ощущение собственного тела, помогает определить, где начинаются и кончаются руки и ноги, и выяснить, как они двигаются.



Адрес: **656010, г. Барнаул, ул. Смирнова 79Г**



Е-mail: **womenkrizis@yandex.ru**



Телефон для записи: **8 (3852) 34-22-55**



Кризисная линия для женщин: **8 800 201-47-17**



Сайт: **www.womenkrizis.ru**



Телеграм: **@altay\_women\_center**



ВКонтакте: **https://vk.com/womenkrizis**

