

Олеся ЖУКОВА

# ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

РАЗВИВАЮЩИХ

ИГР

ОТ 0 МЕСЯЦЕВ ДО 3 ЛЕТ



УДК 372.3/4  
ББК 74.902  
Ж86

Художники: **А. Кузнецова, О. Серебрякова**  
Фотографии: **А. Асриянц, А. Горошко**

*Выражаем особую признательность за помощь в создании этой книги родителям  
Максима Полищука (фотография на обложке).*

**Жукова, О.С.**

Ж86 Энциклопедия развивающих игр от 0 месяцев до 3 лет / О.С. Жукова. —  
М.: Астрель; СПб.: Астрель-СПб, 2009. — 160 с.: ил.

ISBN 978-5-271-22788-2 (Астрель)

ISBN 978-5-9725-1438-0 (Астрель-СПб)

С момента рождения ребенок нуждается не только в питании, сне и уходе — ему необходимы общение, внимание, любовь. Есть и еще одна важная потребность — потребность играть. Именно в игре малыш приобретает необходимые навыки, развивается физически, эмоционально, интеллектуально.

О том, в какие игры можно и нужно играть с малышом и какие игрушки выбирать, рассказывается в этой книге.

УДК 372.3/4  
ББК 74.902

© О. Жукова, 2008  
© А. Асриянц, фотографии, 2008  
© А. Горошко, фотографии, 2008  
© А. Кузнецова, иллюстрации, 2008  
© О. Серебрякова, иллюстрации, 2007  
© ООО «Астрель-СПб», 2008

---

# Содержание

**Пора знакомиться . . . . . 3**

**Игры от рождения до года . . . 4**

**Правила общения . . . . . 4**

**Правила игры . . . . . 5**

**Игры от рождения  
до 1 месяца . . . . . 5**

**Игры от 1 до 2 месяцев . . . . . 10**

**Игры от 2 до 3 месяцев . . . . . 19**

**Игры от 3 до 4 месяцев . . . . . 23**

**Игры от 4 до 5 месяцев . . . . . 29**

**Игры от 5 до 6 месяцев . . . . . 33**

**Игры от 6 до 7 месяцев . . . . . 37**

**Игры от 7 до 8 месяцев . . . . . 43**

**Игры от 8 до 9 месяцев . . . . . 50**

**Игры от 9 до 10 месяцев . . . . . 55**

**Игры от 10 до 11 месяцев . . . . . 59**

**Игры от 11 до 12 месяцев . . . . . 63**



## **Игры от года до двух лет . . . 68**

**Правила игры . . . . . 69**

**Правила общения. . . . . 69**

**Игры от года до полутора лет . . . . . 69**

**Игры от полутора до двух лет. . . . . 101**

## **Игры от двух до трех лет . . . 117**

**Правила игры . . . . . 118**

**Правила общения. . . . . 119**

**Игры от двух до двух  
с половиной лет . . . . . 120**

**Игры от двух с половиной  
до трех лет . . . . . 140**



# Игры от рождения до года

## Правила общения

- ★ Постоянно разговаривайте с малышом, чем бы вы ни занимались. Рассказывайте обо всем, что происходит здесь и сейчас. Наблюдайте за выражением его лица — он будет внимательно прислушиваться к вашим словам.
- ★ Не стоит затевать игру, если ребенок «не в настроении», даже если это «очень полезная» развивающая игра. Учитывайте состояние ребенка: ваш малыш — личность; уважайте его желания и право выбирать.



★ По возможности старайтесь приучать ребенка к режиму дня: это важно для выработки определенных ритуалов, которые обеспечат ему чувство защищенности и предсказуемости. Например, если после вечернего купания и кормления вы каждый раз будете напевать ему колыбельную песенку, укладывая в кроватку, он вскоре поймет, что такая последовательность событий означает: время веселья закончилось — пришла пора спать.

- ★ Хвалите ребенка за успехи и подбадривайте, если у него что-то не получается. Наблюдая за его поведением во время игры, вы узнаете, какой у него характер, какие черты ему присущи — послушание или своеволие, фантазия или педантичность, хитрость или открытость и добродушие.
- ★ Чем старше ребенок, тем сложнее и разнообразнее должны быть занятия. Но не переусердствуйте в желании «раз-

вить» малыша: при малейшем признаке усталости игру следует прекратить. А чтобы его внимание и интерес не угасали, вам придется научиться быстро менять условия, придумывать новые правила — словом, научиться играть.

**Попробуйте сами стать маленьким — учите у своего малыша испытывать радость и восторг от каждого мгновения. Это лучший способ подружиться с собственным ребенком.**

## Правила игры

- ★ Дети очень любопытны и любят все рассматривать — поэтому позаботьтесь о том, чтобы удалить из поля зрения ребенка те предметы, которые ему еще рано изучать.
- ★ Учитесь сами и приучайте ребенка замечать необычное в обычном. Например, немного фантазии — и обыкновенная елочная мишура превратится в замечательную развивающую игрушку.
- ★ Во время игры усаживайтесь так, чтобы находиться с малышом на одном уровне: ребенок должен прямо смотреть вам в глаза — это очень важно для установления доверительных отношений.



## Игры от рождения до 1 месяца

В течение первого месяца малыш не способен самостоятельно передвигаться и принимать пищу, но может плачем или улыбкой сообщить о своем внутреннем состоянии. В этом возрасте он в основном спит, периоды бодрствования редки и кратковременны. Используйте время кормления, купания, пеленания и отдыха для занятий.



**Ребенок активен с момента рождения. Например, он умеет искать глазами предметы, которые можно рассматривать.**



### С добрым утром!

Новорожденный узнает голос мамы, отличает его от других, потому что в течение 9 месяцев, находясь в утробе матери, он прислушивался к тому, как мама разговаривает, привыкал к ее особым интонациям. Подходя к малышу, каждый раз здоровайтесь с ним, спрашивайте, как он себя чувствует, выспался ли, рассказывайте обо всем, что происходит: вот выглянуло солнышко, пошел первый снег, а может быть, птички прилетели и весело щебечут под окном...

Голос мамы поможет малышу не чувствовать себя одиноким.

### Как грудной ребенок общается со взрослыми:

- плачет при дискомфорте или недомогании;
- использует мимику и жесты;
- внимательно смотрит в глаза и гулит.

### Маленький пловец

Грести руками малыши начинают к концу первой недели купания. Причем одни любят дрыгать ножками, другие предпочитают работать ручками — специалисты насчитывают не менее 10 вариантов («стилей») детского плавания. Сначала дети предпочитают плавать на спине, а позднее, когда перестают бояться воды, переворачиваются на грудь или на бок. С этого момента можно поддерживать малыша только одной рукой. Плавание закаливает ребенка, развивает его физически.

**Дети засыпают по-разному. Одни любят, чтобы их укачивали на руках, другие предпочитают засыпать у материнской груди, третьи не могут уютомниться в полной тишине и т. д. Понаблюдайте за своим малышом, чтобы создать ему максимально комфортные условия для сна. Возможно, его успокаивает мамин запах — тогда положите в кроватку рубашку, которую вы носили.**

### **Воздушные ванны**

Малыши реагируют на разницу между температурой тела и температурой воздуха в помещении гораздо острее, чем взрослые. Понаблюдайте: когда вы раздеваете малыша, — он напрягается, беспокоится. Что делать? Срочно включать обогреватель? Ни в коем случае. Если мышцы сокращаются — значит, они работают.

Наоборот, устраивайте воздушные ванны ежедневно продолжительностью от 5–10 секунд до 1 минуты.

Если систематически проводить эту процедуру, ребенок будет активнее развиваться физически.



**Сон новорожденных протекает в двух стадиях. В спокойной стадии и лицо, и тело неподвижны, расслаблены, дыхание равномерное. Малыш не проснется, если вы будете негромко разговаривать, его не разбудит приглушенный звук телевизора. В активной стадии, предшествующей пробуждению, ребенок двигает ручками и ножками, гримасничает (веки подрагивают, лобик морщится, иногда на лице появляется улыбка), дыхание становится неравномерным. Эта стадия повторяется каждые 30 минут. Если вы хотите, чтобы ребенок еще немного поспал, в комнате в это время должно быть тихо.**



### Самые первые игрушки

Первые игрушки должны быть яркими, привлекающими внимание.



Возьмите две погремушки с шариками диаметром 5–7 см, привяжите их цветными лентами к бортикам кровати на расстоянии 10–15 см так, чтобы малыш, двигая ручками, имел возможность на них натолкнуться. Положите ребенка на спину — он сразу же начнет активно двигаться, время от времени касаясь игрушек. При этом пальчики малыша будут разжиматься, и он попытается схватить игрушку.

Игра развивает умение удерживать предметы и следить глазами за движениями руки.

### Массаж

Во время кормления и купания прикасайтесь к малышу, поглаживайте его по головке, по плечам, по ручкам, ласково разговаривайте. Переодевая ребенка, легко поглаживайте его тело рукой или лоскутком мягкой ткани. Если у малыша хорошее настроение, осторожно помассируйте плечи, руки, ноги, спинку, живот. Называйте части тела, к которым прикасаетесь.

Ласковые прикосновения устанавливают близкий эмоциональный контакт.

**В первые недели жизни берите ребенка на руки каждый раз, когда он плачет.**

### «Тяни-хватай»

Используйте врожденные рефлексы, пока они не угасли. Так, занимаясь гимнастикой, воспользуйтесь развитым хватательным рефлексом малыша. Дети очень любят цепляться руч-

ками за разные предметы — просуньте в его маленькие кулачки свои указательные пальцы, а потом осторожно потяните на себя. Малыш приподнимется над поверхностью стола, стараясь удержаться в таком положении подольше.

Игра развивает и укрепляет мышцы малыша.

### Развиваем слух

Повесьте над детской кроваткой колокольчик или погремушку. Время от времени прикасайтесь к ним, чтобы малыш слышал звуки.

Осторожно потрясите погремушкой сначала справа, а затем слева от ребенка. Через некоторое время малыш начнет понимать, откуда доносится звук.

Игра развивает слух.



**Чтобы научиться понимать грудного ребенка, нужно обращать внимание на то, как двигаются его ручки и ножки, какое действие он хочет выполнить, куда смотрит.**

### Тренируем глазки

Проведите перед ребенком фонариком с красным или желтым светом сначала в одну, потом в другую сторону.

Игра развивает зрение.



### Хватательный рефлекс

Если вы вложите в ладошку ребенка деревянную палочку, он тут же обхватит ее пальчиками. Это занятие развивает тактильную чувствительность.

## Игры от 1 до 2 месяцев

Малыш немного подрос, у него постепенно улучшаются координация движений, зрение и слух. Теперь, лежа на животе, он может приподнимать голову и поворачивать ее из стороны в сторону. Лежа на спине, прослеживает глазами движение игрушки на расстоянии 20–30 см. Он научился различать звуки: громкие его пугают, а спокойная, тихая музыка успокаивает.

Малыш стал дольше бодрствовать и уже пытается активно демонстрировать взрослым, что ему нравится, а что беспокоит и даже раздражает. Общаться и заниматься можно в любое время, когда он бодрствует и хорошо себя чувствует.

### Просто чудеса



Еще лет 20 назад такого изобилия игрушек, как сегодня, в магазинах не было. И приходилось родителям проявлять чудеса фантазии. Например, если подвесить на расстоянии примерно 50 см от глаз ребенка игрушку на длинной резинке и закрутить ее, она будет долго раскручиваться, а вместе с ней по причудливой траектории будет вращаться игрушка. Наблюдать за таким чудом дети могут бесконечно. Это полезное занятие развивает у ребенка умение фокусировать взгляд, внимание.

Сегодня вы можете купить усовершенствованный вариант подобной развивающей игрушки — мобиль. Яркая подвеска с



игрушками может быть музыкальной и беззвучной, статичной и крутящейся — на любой вкус.

Вместо мобиля над кроваткой малыша можно подвесить перевернутый разноцветный зонт. Прикрепите по краям яркие игрушки — пусть ребенок дотягивается до них! Если игрушки подвесить на резинках, они будут подпрыгивать во время игры. А колокольчики, если их коснуться, начнут звенеть!

**Внимание! Проверьте надежность крепления зонта и игрушек!**

Игра развивает внимание и наблюдательность.

**Разговаривая с малышом, не отвлекайтесь — вы полностью должны принадлежать ему. Порой достаточно отвернуться или отвести в сторону взгляд — и малыш тотчас потеряет интерес к общению.**

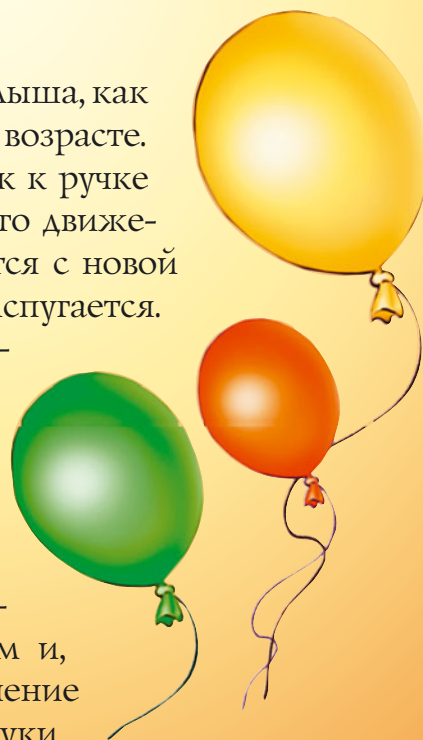
### Воздушные шары

Ничто так не поднимает настроение малыша, как большой воздушный шар! Причем в любом возрасте. Во время бодрствования привяжите шарик к ручке малыша так, чтобы он мог наблюдать за его движением. Не уходите, пока ребенок знакомится с новой забавой: шарик может лопнуть, и малыш испугается.

Игра развивает наблюдательность, двигательные функции.

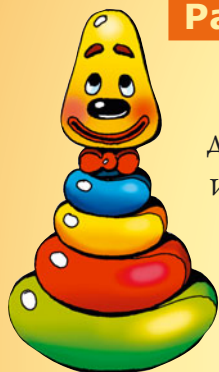
### Первые звуки

Положите ребенка на спину. Наклонитесь над ним на расстоянии 25–30 см и, улыбаясь, ласково разговаривайте в течение 1–2 минут, нараспев произнося гласные звуки.



Ребенок начинает улыбаться, издавать тихие и короткие звуки (гулить), быстро двигать руками и ногами. Реакция оживления у малыша постепенно нарастает и длится до 10–15 секунд. Радость от общения он будет переживать еще некоторое время после того, как вы отойдете.

Игра вызывает «комплекс оживления» и стимулирует гуление.



### Разные игрушки

Показывайте малышу и давайте возможность исследовать звучащие, светящиеся игрушки, а также игрушки, изготовленные из разных материалов: пластмассовые, деревянные, резиновые, тряпичные и др.

Игрушки, подвешенные над кроваткой, периодически сдвигайте вправо и влево от центра. Малыш научится проследивать направление движения.

Игра-исследование необходима для развития тактильных ощущений.

### Посмотри на игрушку

Положите ребенка на живот. Возьмите погремушку и отойдите на расстояние 50–70 см. Малыш приподнимет голову, затем опустит. Погремите игрушкой, привлекая его внимание. Желая рассмотреть ее, ребенок будет прислушиваться, определяя, откуда доносится звук. При этом он высоко поднимает голову, приподнимает грудь, опирается на предплечья и остается в таком положении в течение 1–2 минут.



Эта игра помогает научиться, лежа на животе и опираясь на предплечья, высоко поднимать голову.

**Носить ребенка на руках можно и нужно по-разному: на плече, на руке, положив его на спинку, на животик или на бочок, а также, прижимая спинкой к своему животу.**

### Летние игры

Летом расстелите в тени на траве одеяло, положите малыша на спинку. И начинайте знакомить его с окружающим миром. Вот цветочек качается, вот травка пробивается, вот бабочка летит. Называйте все предметы и прикасайтесь к ним ручками малыша. Ненадолго переверните малыша на животик, пусть ладошками потрогает травку, рассмотрит ее. Если он еще неуверенно держит головку, помогите ему.



Игра знакомит ребенка с окружающим миром.

### «Ручки–ножки»

При любой возможности делайте ребенку массаж. Перед тем как переодеть малыша, осторожно погладьте его ручки по направлению от запястья к плечу и подмышкам — сначала одну, потом другую. После этого раскройте маленький кулачок, ласково погладьте ладошку и распрямите пальчики. Погладьте каждый пальчик от основания к кончику, слегка нажимая на ноготок. А потом легкими движениями погладьте и ножки — снизу вверх.

Массаж развивает мелкую моторику и укрепляет мышцы.



### Не плачь!

Добрый и спокойный голос мамы успокоит любого малыша, если, конечно, он не болен, а просто раскапризничался или не хочет засыпать. вспомните колыбельные или песенки-пестушки, которые мамы пели своим детям на протяжении многих сотен лет, — это безотказные успокаивающие средства. Народные песенки хороши тем, что их можно напевать на любой мотив:



Ай, (*имя ребенка*), не плачь —  
Я куплю тебе калач!  
Ай, (*имя ребенка*), не вой —  
Я куплю тебе другой!  
Если будешь плакать —  
Куплю худой лапоть!

Игра устанавливает доверительные отношения с малышом.

Если вы не знаете, как успокоить плачущего малыша, доверьтесь интуиции. Найденное таким образом решение, как правило, бывает самым правильным.

### Подразнись!

Малыш умеет не только есть и спать — во время бодрствования он постоянно наблюдает за тем, что происходит вокруг. Можете убедиться: возьмите ребенка на руки, дождитесь, когда он сфокусирует взгляд на вашем лице, и... высуньте язык. Малыш удивится и начнет наблюдать за вами. Подвигайте языком из стороны в сторону, а потом спрячьте его. И еще раз, и еще! Несколько таких демонстраций — и ребенок попытается воспроизвести ваши действия. Пусть повторяет все, что вы делаете. Ведь это не просто «дразнилка», а артикуляционное упражнение.

### Как тебя зовут?

Вы, конечно, всегда обращаетесь к ребенку по имени. Пришло время убедиться, что он научился реагировать на это чудесное слово. Положите малыша на спину или на живот, если он уже может удерживать головку. Встаньте в стороне, так чтобы он вас не видел. Назовите чужое имя, резко отличающееся по звучанию от имени ребенка.

Повторите это имя два раза с паузой в 1–2 секунды, затем, после паузы в 2–3 секунды, назовите имя ребенка и после паузы — вновь чужое имя. Малыш начнет внимательно прислушиваться. Когда вы назовете чужое имя, он останется спокойным, может даже не посмотреть в вашу сторону. А услышав свое имя, обрадуется, обернется, посмотрит на вас.

С помощью этой игры ребенок научится реагировать на свое имя.



### Влажные обтирания

Когда ребенку исполнится 1 месяц, начинайте проводить влажные обтирания. Утром, как только малыш проснется, оботрите его теплой водой (температура около 36–38 °С). Последовательность такая: руки, грудь, живот, спина, ягодицы и ноги. Продолжительность процедуры — 5–6 минут. В завершение разотрите полотенцем тело малыша до легкого покраснения и накройте его одеялом — пусть отдохнет. А вы поговорите с ним, спойте песенку...

**Внимание!** Обтирать сразу все тельце нельзя: открытой должна оставаться только та часть, которую вы обтираете, иначе малыш может простудиться!

Через несколько дней начинайте постепенно понижать температуру воды на 1 °С каждые 2–3 дня.

Это важная закаливающая процедура.