

Татьяна Апулаева

365 ИДЕЙ,

КАК ПОЛЕЗНО ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ

С РЕБЕНКОМ В ПЕРВЫЙ ГОД

Игры для развития малыша



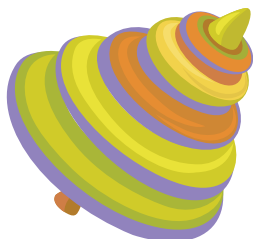
Идеи и подсказки для мам



Укрепление здоровья малыша



Варианты совместного отдыха



В оформлении обложки использованы иллюстрации:

Neda Sadreddin / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

lordalea, in_dies_magis, lattesmile, ejaquez, ratch0013 / Istockphoto / Thinkstock / GettyImages.ru



Во внутреннем оформлении использованы фотографии:

Anneka, Photobac, Dirk Ott, Iamnee, Mirek Kijewski / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com;

Ra_ajt, Aleksandra Konoplya, Alexandr Dubovitskiy, AlexeyVS, alexsokolov, Alice Vacca, AlinaMD, AndreaAstes, Andrey Kuzmin, Anna Omelchenko, Appfind, archikatia, arinahabich, Artranq, Askold Romanov, badmanproduction, bajinda, ballykdy, Basnik, BerSonnE, Boris Ryaposov, BravissimoS, Bullet Chained, byheaven, Carey Hope, Catherine Yeulet, chai2070, Chepko Danil, ConstantinosZ, Cory Thoman, Czanner, Damaratskaya_Alena, didesign021, djvstock, DmitriMaruta, Dmitry Kalinovskiy, Dmitry Naumov, dolgachov, DragonImages, eatcute, egonzitter, ejaquez, Ekaterina_P, EkaterinaVassilieva, Elena Schweitzer, encrier, eskymaks, evgenyatamanenko, FamVeld, feirin, futureimage, g-stockstudio, giorgiomtbl, gmast3r, goir, gpointstudio, grafvision, Halfpoint, Halfpoint, Harm Kruyshaar, horiyana, Ieva Geneviciene, ihorziger, in_dies_magis, inarik, IuriiSokolov, IvanMikhailov, ivolodina, JackF, Jaroslav Frank, jayfish, joannawnuik, johavel, JungleOutThere, Kai Chiang, kamsta, karandaev, KatarzynaBialasiewicz, Katrin_Timoff, kidstudio852, kotomiti, KrystynaTaran, Kubkoo, Kuzmichstudio, lattesmile, LCOSMO, leremy, Lev Dolgatshjov, lianella, lilipom, lineartestpilot, LiuSol, lordalea, Louis-Paul St-Onge, LuminaStock, LUNAMARINA, m-imagephotography, macrovector, MAEAD, maggeee, Maksim Koval, Marina Dyakonova, mazhuzha, mers1na, Michelle Milliman, Milan Stojanovic, Milenko Bokan, Miroslav Ferkuniak, Mizina, mmpile, mocco, monkeybusinessimages, MR.NATTHAWUT PUNYOSAENG, musicphone1, Nadeika, Nataliia Pyzhova, natoliy Samara, naumoid, naumoid, ne2pi, nensuria, Nikolay Pandev, Nikolay Suslov, non157, novaart, nyul, oksun70, Olarty, Oleksii Zabusik, olgakr, OlgaSpb, OlgaVolodina, oneblink-cj, pasicevo, paul prescott, Pawel_Czaja, Peter Pol6k,

Petro Feketa, Philipp83, Pilin_Petunyia, pioneer111, popovaphoto, pzAxe, Radist, Ratana21, ratch0013, Rinika, Robert Adrian Hillman, Rohappy, rolandtopor, SanyaSM, SbytovaMN, scyther5, seamartini, shomova, sirichai_asawalapsakul, snake3d, snapgalleria, sntpzh, SrdjanPav, starman963, Stefan_S, Strelakova, Studio Foxy Oy, studiogstock, sukporn, suprunitaly, Suwancharoen, Sveta615, Svetlana Fedoseyeva, SvetlanaFedoseeva, Tatiana_Kosa, think4photop, Tigatelu, Tomwang112, tonivaver, TSchon, Tverdohlib, valeryprint2d, Valua Vitaly, Veronika Trofer, Victorburnside, Viktor, Vimvertigo, Vladimir Melnik, Volodymyr Krasnyuk, Vyazovskaya Julia, wavemovies, william87, worldofvector, XiXinXing, Yang Yu, Yarruta, Yelena Panyukova, yigitgunel, Yulia_Malinovskaya, Zdenka Darula, Zheka-Boss / Istockphoto / Thinkstock / GettyImages.ru; BananaStock / BananaStock / Thinkstock / GettyImages.ru; TongRo Images / TongRo Images / Thinkstock / GettyImages.ru; Hemera Technologies / AbleStock.com / Thinkstock / GettyImages.ru; Adam Borkowski, Adrian NiederhSuser, Boris Ryaposov, Boris Ryaposov, Cathy Yeulet, Daniil Kirillov, Igor Bondarenko, Ingrid Balabanova, Irina Savina, Irina Vorontsova, Izaokas Sapiro, Jiri Vaclavek, Jonathan Ross, Kari Hmglund, Kelly Boreson, Konstantin Tavrov, Ksenia Kozlovskaya, Kuznetsov Dmitry, Mariusz Jurgielewicz, Marjanneke De jong, Mikhail Kokhanchikov, Olga Sapagina, Richard Semik, Ruslan Olinchuk, Sean Prior, Semen Barkovskiy, Travis Manley, Yuriy Chaban, Zsolt Nyulaszi / Hemera / Thinkstock / GettyImages.ru; Wavebreakmedia Ltd / Wavebreak Media / Thinkstock / GettyImages.ru; Stockbyte, Brand X Pictures / Stockbyte / Thinkstock / GettyImages.ru; Jupiterimages / PHOTOS.com>> / Thinkstock / GettyImages.ru; Ryan McVay / Photodisc / Thinkstock / GettyImages.ru

Аптулаева, Татьяна Гавриловна.

А77

365 идей, как полезно провести время с ребенком в первый год / Татьяна Аптулаева. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 288 с. : ил. — (Ребенок и уход за ним).

ISBN 978-5-699-82840-1

Татьяна Аптулаева — психолог, филолог, автор бестселлеров «Я скоро стану мамой», «Я мама первый год», уже получивших признание многих мам.

В данном издании молодая мама найдет 365 интересных занятий с малышом в первый год его жизни. Упражнения, игры, задания, советы для всестороннего развития. Здесь есть все, что нужно молодой маме, чтобы день с малышом не превратился в рутину.

Даже очень занятые мамы смогут пользоваться книгой: благодаря хорошей навигации легко выбрать то, что в данный момент подойдет ребенку и чем его занять. Развивайте вашего малыша и гордитесь его достижениями!

УДК 372.3/.4
ББК 74.902



ISBN 978-5-699-82840-1

© Аптулаева Т. Г., текст, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016



содержание

здравствуйте, дорогие читатели!	4
что наша жизнь? игра!	5
как пользоваться этой книгой?	6
1 месяц	9
2 месяца	29
3 месяца	51
4 месяца	71
5 месяцев	95
6 месяцев	119
7 месяцев	143
8 месяцев	163
9 месяцев	187
10 месяцев	211
11 месяцев	235
12 месяцев	255
денверский тест	278
алфавитный указатель упражнений	279





Здравствуйте, дорогие читатели!



Вы держите в руках продолжение моей книги «Я мама первый год». В отличие от энциклопедичности первой, эта небольшая, но яркая книжка состоит из **практики от первой до последней страницы**. Она полностью посвящена одной теме — общению с малышом в играх с самого первого его дня. Как мама, я знаю, насколько бесценным может стать этот источник идей, когда в вашей жизни только-только появляется малыш. В книге вы найдете и **готовые маленькие подсказки на каждый день** для вашего общения ребенком на каждый месяц — ведь порой из головы вылетают даже простые вещи, особенно в начале материнства. И **первые развивающие игры** —

с их помощью вы мягко и заботливо поможете малышу осваивать его тело, управлять его движениями, стимулировать речь, зрительное, слуховое, тактильное восприятие, а также мелкую моторику. Что важно, эти занятия — еще и **замечательный способ выразить ребенку вашу любовь** понятно для него. Наконец, ежедневные игры **помогут формировать важную для вас обоим эмоциональную связь**, в которой взращивается **ваша способность понимать малыша не только умом, но и сердцем**.

Мне нравилась каждая минута работы над книгой. В ней есть и мой опыт материнства, и профессиональные знания о развитии маленьких детей в этот период — в комментариях, которыми снабжены многие игры и идеи. Надеюсь, что книга поддержит и вдохновит вас в начале вашего материнства. Ведь история каждой любви — это множество маленьких и конкретных событий, в которых мы передаем, как теплые лучи, свои чувства и согреваем ими другого человека. Буду рада, если идеи, которыми я делюсь с вами, помогут создать и **историю вашей любви с ребенком**.

Ваш автор Татьяна Аптулаева

P.S. Буду рада вашим откликам, отзывам и предложениям. Пишите мне — www.aptulavaeva.ru



что наша жизнь? игра!

Игра отлично способствует развитию ребенка. Я надеюсь, вы сможете это наблюдать день за днем в течение года. Я надеюсь и на то, что разнообразие идей в моей книге позволит вам, как маме, играть с ребенком с удовольствием — ведь это главный ключ для развития малыша. Когда мама радуется общению, ребенок все впитывает как губка, даже в таком младенческом возрасте.

Игры и занятия, наполненные игрой, — основа для развития каждого малыша. Почему же игра так важна? Придя в мир, ребенок сразу многому учится. В эти первые месяцы его мозг развивается самыми быстрыми темпами, чем когда-либо это будет в его жизни. Именно через опыт игры и радости он изучает мир вокруг, который важно пощупать, увидеть, услышать, ощутить и понять. Помочь ему в этом можете только вы — его мама.

Я постаралась собрать игры, которые легко воплотить в жизнь и использовать для этого простые вещи, буквально те, что находятся у вас под рукой дома — бытовые предметы и обычные игрушки. Это очень важное условие для вас как мамы, ведь кроме ребенка вы занимаетесь еще домашними делами. И кроме того, дом малыша — это идеальное место, где он лучше всего чувствует себя, развивается и с наслаждением играет. Так что занятия в каждой главе не потребуют от вас сложной организации или поиска материала и уже за счет этого приятны.

Когда вы играете вместе, не ставя перед собой цель, но с радостью, то поневоле развиваете малыша, чтобы исследовать, экспериментировать и получать новый опыт, которого он жаждет. Игрой вы стимулируете развитие его головного мозга, сенсорных и эмоциональных ощущений.

Общаясь так, вы будете наблюдать, как меняется и развивается ребенок. И обязательно будете вознаграждены, видя достижения в освоении его речи, знаний о мире, осознания своего тела и его возможностей. И с большим трепетом станете замечать, как укрепляются его отношения с вами и другими близкими, а ваша связь становится глубже, все больше наполняясь чувством любви.

