

Идеи для игр и занятий

С первых недель малыш учится через игру

0-2 МЕСЯЦА

chikabebe.com

1 Время на животе

Только пока бодрствует и под присмотром:

- **Коротко и часто:** 1–2 минуты несколько раз в день.
- **На вашей груди:** Лягте назад — малыш пытается поднять головку.
- **На ваших коленях:** Положите малыша на животик и поглаживайте спинку.

2 Поворот на бочок

Небольшая помощь в период бодрствования:

- **Мягкий поворот:** Осторожно положите малыша на бок, придерживая спинку.
- **Игрушка сбоку:** Лицо или яркая игрушка, на которую можно посмотреть.
- **На оба бока:** Чередуйте стороны.

3 Открытые ладошки

Кулачки раскрываются с вашей помощью:

- **Нежное раскрытие:** Погладьте тыльную сторону ладошки — пальчики расслабятся.
- **Кольцо в ладошке:** Положите лёгкое кольцо в ладонь — пусть удержит 1–2 секунды.
- **Массаж ручек:** Лёгкое поглаживание каждого пальчика.

4 Лица, голоса и прогулки

Вы — самое интересное для малыша:

- **Лицом к лицу:** Наклонитесь на 20–30 см и говорите тихо.
- **Обход картин:** Носите малыша по дому, останавливаясь у каждой картины, и рассказывайте.
- **Лёгкий ветерок:** Очень тонкий шарфик над лицом, не касаясь его.

Хорошо знать:

Новорождённый устаёт после 2–3 минут игры. Играйте, только пока малыш бодрствует и спокоен, и всегда рядом с ним. Спать малыша укладывайте на спину на ровный жёсткий матрас.