

Идеи для игр и занятий

Нежные занятия для первых месяцев

3 МЕСЯЦА

chikabebe.com

1 Лица и взгляды

Малыш лучше всего видит вблизи:

- **Лицом к лицу:** Наклонитесь на 20–30 см и говорите тихо.
- **Медленное движение:** Медленно ведите яркую игрушку слева направо.
- **Контрасты:** Покажите чёрно-белые картинки.

2 Голоса и звуки

Ваш голос — его любимый звук:

- **Рассказывайте:** «Сейчас меняем подгузник» — говорите обо всём.
- **Отвечайте на гуление:** Подождите, затем ответьте.
- **Тихие песенки:** Пойте и мягко покачивайте.

3 Время на животе

Только пока бодрствует и под присмотром:

- **Коротко и часто:** 2–3 минуты несколько раз в день.
- **На вашей груди:** Лягте назад — малыш поднимает головку.
- **Зеркало:** Поставьте перед ним безопасное зеркало.

4 Прикосновения

Кожа — первый учитель:

- **Разные касания:** Проведите по ладошкам мягкой тканью.
- **Погремушка в ладошке:** Вложите лёгкую погремушку в ручку.
- **Нежный массаж:** После купания, медленными тёплыми движениями.

Хорошо знать:

В 3 месяца малыши быстро устают. 3–5 минут игры вполне достаточно. При первых признаках усталости (зевает, отводит взгляд) остановитесь и дайте отдохнуть.