

# Как развивать ребенка первого месяца жизни? Зрение, слух, двигательная активность

Разобравшись, как стимулировать развитие осязания у новорожденного, поговорим теперь о развитии зрения и слуха в первый месяц жизни.

Существует теория, что в период новорожденности ребенок лучше всего видит контрастные черно-белые картинки. В первые дни жизни дети не умеют фокусировать взгляд и воспринимают мир через дымку, расплывчато. Поле **зрения** ребенка ограничено, малыш может смотреть на предметы, которые находятся не более чем в 30 градусах справа и слева от него, 10 градусах сверху и снизу. Лучше всего видит малыш на расстоянии 20-25 см (это именно то расстояние, на котором находится лицо мамы во время кормления грудью).

Есть предположение, что палочки в сетчатке новорожденного работают активнее, чем колбочки. Колбочки отвечают за цветное зрение, палочки – за черно-белое. Поэтому до 3-месячного возраста лучше показывать малышу именно черно-белые рисунки, желательно узоры и геометрические фигуры, образованные четкими прямыми линиями.

Не знаю, насколько верна эта теория, но с точки зрения опытной мамы могу сказать, что это действительно действует! Моя младшая дочь начала смотреть заранее заготовленные мной черно-белые картинки еще в роддоме, на третьи сутки жизни. В результате к концу первой недели она четко фокусировала взгляд на окружающих предметах, а в две недели начала узнавать и различать членов семьи! Хотя я, честно говоря, сначала отнеслась к этой теории скептически.

Как только малыш начнет фокусировать взгляд на отдельных предметах, стараемся создать как можно более благоприятные возможности для развития его интеллекта посредством зрения. Ведь именно через этот орган чувств поступает 90% информации извне! Постоянно показываем малышу разные предметы, игрушки и при этом обязательно комментируем увиденное им. Не боимся показаться смешными, называя месячному ребенку цвет и форму предмета, его качества – это скоро принесет свои плоды! Ведь центры восприятия информации в головном мозге в этом возрасте работают с максимальной активностью!

Наша задача – познакомить малыша с окружающим его миром и сделать это с максимальной эффективностью. Пробудить в ребенке любознательность и желание познавать. Поэтому как можно больше показываем и рассказываем.

Чтобы стимулировать **слух** малыша, мы с недельного возраста начинаем читать ребенку вслух. Лучше всего в этом возрасте воспринимаются потешки и колыбельные песенки. Почему? Смысл в этом возрасте пока не имеет особого значения, а вот ритмическое построение воспринимаемой информации очень важно. И как раз потешки обладают необходимой ритмикой для развития слуха и, как следствие, в дальнейшем, речи вашего ребенка.

Очень хорошо способствует развитию малыша музыка. Включайте звуковой фон, когда малыш бодрствует. Классика, детские песенки, потешки, фольклор, колыбельные – все это очень понравится вашей крохе!

Для развития слуха существует одно очень **эффективное упражнение**. Для этого необходим небольшой колокольчик высотой 5-7 см. Ребенок лежит на спине. Вы держите колокольчик на вытянутой руке (ребенок не должен вас видеть) и негромко позваниваете. Делаете 2-3 колебательных движения и даете звуку затихнуть. Ребенок прислушивается к звуку. Позвоните в колокольчик еще раз. Прежде чем звонить, дайте звуку угаснуть. Держите колокольчик над грудью ребенка на расстоянии 60-70 см.

Затем привяжите колокольчик к леске и перемещайте его вправо, заглушив звук. Переместив колокольчик на расстояние 80-100 см от центра, слегка позванивайте им, вызывая у ребенка поисковые движения глаз, поворот головы в разные стороны. Таким же образом перемещаете колокольчик влево. Занятия проводятся 2-3 раза в день в течение трех-четырех дней. Затем лучше сделать перерыв на неделю.

Можно использовать несколько колокольчиков разной величины и с разным тембром звучания. Таким образом, вы будете стимулировать не только развитие слуха, но и развитие музыкальности у ребенка.

Очень важно с рождения способствовать **двигательной активности** новорожденного. Для этого существуют различные комплексы упражнений. На первом месяце жизни

лучше всего работать с врожденными рефлексам — ползания, рефлексорной ходьбы, хватания.

Как можно чаще выкладываем малыша на животик, подставляем руку под его стопы — малыш отталкивается и ползет. Стимуляция этого рефлекса способствует более быстрому овладению малышом такого важного навыка, как ползание. Вообще двигательная активность малыша способствует более быстрому развитию интеллектуальных способностей.

Вкладываем в ладошки новорожденного свои большие пальцы — малыш хватается за них и держится. Поднимая пальцы, вы приподнимаете его спинку и головку. Благодаря этому упражнению ребенок раньше начинает держать головку, укрепляются мышцы спины.

Очень эффективные комплексы упражнений разработаны для занятий на фитбольном мяче. Лучше всего использовать мяч диаметром 1 м. На первом месяце мы приучаем ребенка к этим упражнениям, выкладывая новорожденного на мяч, поглаживая ему спинку и животик, аккуратно покачивая малыша на снаряде влево-вправо, вперед-назад. Скоро вы увидите, как быстро ребенок окреп, как хорошо он начинает держать голову, выгибать спинку, как он радуется вашим занятиям.

И самое главное во всех упражнениях — это, конечно же, контакт ребенка с мамой. Взаимное удовольствие, любовь, привязанность, теплота — вот залог успешного развития вашего малыша. Хочется закончить словами известного методиста Лины Красной: «стоит задуматься над тем, что ты вложил в сердце и руки ребенка: формулы, паззлы, монитор или любовь к удивительному, живому, нелакированному миру с вечными вопросами, ошибками, открытиями...»

Автор - **Мария Евдокимова**

[Источник](#)