



## ПАМЯТКА

### по развитию ребенка от рождения до 3 месяцев

#### Развитие зрения

1. «Лицо к лицу»: часто наклоняйтесь к ребёнку, когда он бодрствует, говорите спокойно, улыбайтесь.
2. Медленное движение: плавно перемещайте своё лицо или черно-белую картинку из стороны в сторону в поле его зрения.
3. Игра в «гляделки»: ловите взгляд ребёнка и удерживайте его, разговаривая, кивая, делая мягкие гримасы
4. Цветные акценты: добавьте к чёрно-белым игрушкам 1-2 ярких элемента (красный помпон, жёлтое кольцо).
5. Подкрепление: радуйтесь, когда ребёнок ловит ваш взгляд.



#### Развитие слуха

1. «Звуковое сопровождение»: комментируйте свои действия спокойным, певучим голосом.
2. Пение колыбельных: самый ценный звуковой стимул. Неважно качество исполнения, важна интонация и вибрация грудной клетки, если вы держите ребёнка близко.
3. Игра «Где звенит?»: звените погремушкой или звоночком сбоку от ребёнка (вне поля зрения), побуждая его найти источник звука.
4. Диалог-подражание: когда ребёнок гулит, отвечайте ему, повторяя его звуки и добавляя новые («а-а-а» — «а-а-а? да-а-а?»).
5. Разнообразие тембров: пусть с ребёнком говорят папа, бабушка, дедушка (низкие голоса тоже важны).



#### Развитие двигательных реакций

1. Игра «Самолётик»: ношение ребёнка вниз животиком на руке, голова и грудь приподняты — мощная тренировка для мышц спины и шеи.
2. Подвесные игрушки: расположите над грудью на таком расстоянии, чтобы ребёнок мог задеть их руками. Это начало целевого движения.
3. Тренировка шеи: чаще носить в положении «столбиком», придерживая голову, давая кратковременную нагрузку на мышцы шеи.
4. Покачивания на фитболе на животе и спине: развивают вестибулярный аппарат и тонизируют мышцы-разгибатели.
5. Перекаты на бок: из положения на спине, согнув ножку и заведя ручку, аккуратно помогайте сделать поворот на бок. Стимулирует мышцы туловища.

