



Будуване с новородено

sonya.sleepcoach

Как да играете с детето си в първите 3 месеца

„Възможно ли е вече?“ - Да!

През първите 1-3 месеца детето реагира на света рефлексивно и се радва, когато движенията му помагат да взаимодейства със света. И както може би вече сте чули, активното бодърстване = ключът към здравия сън.

Най-полезните образователни игри за новородено включват движение. След 1 месец можете да опитате да играете така:

★ 1 Оттласнете се с крака

Бебето лежи по гръб. Поставете дланите си върху краката му. Детето ще огъне и изправи крачетата си, опитвайки да се избуца нагоре.

★ 2 Хванете пръст

Когато докоснете дланта на бебето с пръст, то ще го хване здраво и няма да пусне, ако се опитате да го помръднете.

★ 3 Опора за краката

Докато лежи по корем притиснете дланта си към краката му. Наблюдавайте детето си, така че да огъва и изправя краката си самостоятелно. То ще спре да се съпротивлява, когато се умори. Ако детето просто изправя краката си, тогава е по-добре да отложите тази игра за по-късно

На 2-3 месеца вече можете да добавяте по-сложни игри:

★ 4. Развитие на тактилни усещания

Погладете юмрука на бебето. Бебето ще изправи пръстите си. След това може да ги стисне отново. Този масаж стимулира мускулите на цялата ръка. Погладете двете ръце на вашето бебе, за да развиете балансирано развитие на лявата и дясната страна на тялото. Постоянно предлагайте на вашето бебе игри с различни материали: меки и твърди, студени и топли.

★ 5. Игра за проследяване

Приближете се на 20-25 см до лицето на бебето, когато то „улови“ погледа ви, бавно се преместете наляво, а след това надясно. Когато вашето бебе овладее тази игра, можете да му предложите малка цветна играчка.





Както знаете обаче след активностите трябва да има и тихи игри:

От втория месец може да започнете с

✦ показване на черно-бели карти

✦ да се гушкате и носите малко на ръце из стаите и да пеете

✦ да гледате през прозореца

✦ да показвате различни по размер и вид предмети от дома

✦ да го сложите по гръб и да галите ръчички и крачета като лек масаж

След това се отделете в стаята за сън за рутина от още 5 мин.

В първите месеци бебето будува много кратко, така че за всичко това няма да ви е необходимо много време, следете да не го преуморите.