

Анна Рапопорт

# Энциклопедия методов



## раннего развития

Методы физического развития



Развитие пяти чувств



Развиваем мышление и речь



Формирование положительного самосознания

Главная книга родителей

Анна Рапопорт

**Энциклопедия методов  
раннего развития**

«Издательство АСТ»

2008

## **Рапопорт А.**

Энциклопедия методов раннего развития / А. Рапопорт —  
«Издательство АСТ», 2008 — (Главная книга родителей)

«Если вы хотите вырастить из ребенка посредственность, не делайте с ним ничего!» Эти слова Гленна Домана, известнейшего автора одного из методов раннего развития, говорят сами за себя. И все современные родители согласны с ним: для того чтобы ребенок вырос умным, любознательным, сообразительным, нужно с ним заниматься с самого раннего возраста. Но как подобрать метод именно для вашего ребенка? Кому отдать предпочтение – Марии Монтессори, Глену Доману, Сесили Лупан, Борису и Лене Никитиным, Николаю Зайцеву? В этой книге собраны все самые известные и проверенные методы раннего развития. Свое мнение о них высказали мамы, папы, бабушки, дедушки, воспитатели, врачи, преподаватели из центров раннего развития детей. Теперь и вы читайте, выбирайте, занимайтесь!

© Рапопорт А., 2008

© Издательство АСТ, 2008

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
Что такое раннее развитие	7
Раннее развитие: аргументы «за» и «против»	8
Каким бывает раннее развитие	10
Основные правила применения методик раннего развития	11
Как устроена эта книга	12
Люди, чьи методики раннего развития потрясли мир	13
Метод Марии Монтессори	13
Метод Гленна Ломана	14
Метод Сесиль Лупан	15
Методика Никитиных	15
Метод Николая Зайцева	15
ЧАСТЬ 1	17
Массаж и гимнастика	20
Что это такое?	20
Как это появилось?	20
Зачем это нужно?	20
Что развивается с помощью массажа и гимнастики?	20
Как этим заниматься?	21
Когда начинать?	21
Где и с кем заниматься массажем и гимнастикой?	21
Как подготовиться к массажу и гимнастике?	21
Как делать массаж и гимнастику?	22
Вариант 1	22
Вариант 2	27
Комплекс для ребенка в возрасте 1-3 месяцев	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

**Анна Рапопорт**  
**Энциклопедия методов раннего развития**  
**ВВЕДЕНИЕ**  
**ВСЕ О РАННЕМ РАЗВИТИИ: ЧТО, ЗАЧЕМ И КАК?**



## Что такое раннее развитие

Кто вы, дорогой читатель? Позвольте немного пофантазировать. Наверное, вы будущая мама, ждущая чудесного первенца, мечтающая воспитать его здоровым и счастливым человеком. Или вы заботливый папа, желающий подарить своему ребенку успешную жизнь, полную открытий и приключений. А может быть, вы бабушка или дедушка, располагающие временем и собирающиеся освободить своих вечно занятых детей от воспитания малыша, взять на себя все заботы?

Кем бы вы ни были, уважаемый читатель, одно ясно – вы неравнодушный человек, вы хотите дать малышу самое лучшее и необходимое в его непредсказуемой жизни. Наверняка вы что-то слышали о методах раннего развития, что-то читали – но отступились перед необозримой грудой книг, материалов, игр... Может быть, вас что-то вдохновило, что-то испугало. Как разобраться в этом море методик, авторов? Именно для вас создана эта книга, посвященная разным взглядам и методикам раннего развития.

Для начала давайте зададим себе вопрос: а что это такое, раннее развитие? Вот ответы, данные разными людьми – психологами, врачами, авторами методик, журналистами, преподавателями дошкольных учреждений.

1. *Раннее развитие* – это обучение и воспитание ребенка с рождения и до 6 лет.
2. *Раннее развитие* – это интенсивное развитие способностей ребенка в раннем возрасте (от 0 до 2-3 лет).
3. *Раннее развитие* – это специальные методики, направленные на опережающее развитие способностей ребенка, на то, чтобы он начал осуществлять различные физические и интеллектуальные действия и операции раньше, чем подавляющее большинство его сверстников.
4. *Раннее развитие* – это миф. Продуманное обучение ребенка в первые три года жизни – это не раннее, а своевременное развитие, потому что потом мозг ребенка перестанет настолько эффективно воспринимать информацию.

Обобщив все эти ответы, для себя мы можем сделать вывод, что раннее развитие – это некая программа действий, которую сознательно выбирают родители для того, чтобы максимально эффективно и как можно раньше (по крайней мере, до шести лет) раскрыть и укрепить все способности своего ребенка.

Итак, опираясь на это определение, давайте и начнем изучать нашу книгу.

## Раннее развитие: аргументы «за» и «против»

И все-таки, так ли все однозначно с ранним развитием?

Как ни покажется это странным, но далеко не все умные и квалифицированные специалисты, не все любящие и равнодушные родители убеждены в пользе раннего развития. Довольно много уважаемых и совсем не глупых людей считают, что не стоит торопить природу: нормальный ребенок обязательно сам научится ползать, ходить, плавать, рисовать, в свое время он начнет читать и писать, освоит математику и иностранный язык. В конце концов, говорят противники раннего развития, тысячелетиями человечество как-то развивалось, появлялись гении физики и химии, живописи и литературы, изобретатели и космонавты... Даже в наши дни в индийских или африканских племенах, далеких от цивилизации, растут здоровые, неглупые и счастливые дети. И все это без какого-либо намека на раннее развитие!

В общем и целом, *аргументы противников раннего развития* сводятся к следующему.

- Раннее развитие вредит здоровью ребенка, поскольку нарушает естественный ход формирования его организма и адаптации к окружающей среде.

- Развитие интеллекта и физических возможностей ребенка, на которые ориентированы почти все методики, оставляет в стороне эмоциональную сферу, уровень социализации и, самое главное, психическую жизнь ребенка. А их невозможно поторопить никаким образом. В результате возникает очень опасный дисбаланс: физически и интеллектуально опережающий своих сверстников ребенок может значительно отставать от них в эмоциональном плане, быть своеобразным «инопланетянином» в группе, классе или на детской площадке.

- Почти все методики раннего развития очень трудоемки, требуют от родителей значительного времени для их изучения и изготовления дидактических материалов. Гораздо полезнее посвятить эти драгоценные часы самому ребенку, играм и прогулкам, а не чтению книжек и клеению карточек (сейчас многие материалы можно купить, но стоят они очень недешево). И нельзя отнимать время у ребенка: лучше просто поиграть в машинки и куклы, чем заставлять его читать и считать. Читать и считать он обязательно научится позднее, а вот играть времени у него уже не будет. Не отнимайте у человека детство!

- А зачем, собственно, ребенку нужно читать в два го да или играть на пианино в пять? Что он будет читать? У нас нет книг для такого раннего возраста – значит, родителям придется сочинять и делать их самим. Что он поймет в музыке Баха, даже если сможет воспроизвести ее? Даже если к пяти годам он будет знать таблицу умножения – что это ему даст? Рано или поздно (скорее всего к 15-20 годам) «развитой» ребенок сравняется со своими сверстниками, которые обошлись без всякого раннего развития.

- Не всякий родитель пожелает своему ребенку судьбу вундеркинда. Ведь это не только восторги взрослых, но и нелюбовь сверстников, зачастую отсутствие близких друзей и семьи, ощущение себя белой вороной. Родителям вундеркинда тоже не позавидуешь: они намертво привязаны к своему ребенку, вынуждены жертвовать своими интересами и личным временем ради занятий с ребенком по специальной программе.

На все эти опасения и обвинения *сторонники раннего развития* могут убедительно ответить: мир, в котором мы живем, совершенно не похож на мир, существовавший сто, двести, пятьсот лет назад. И дело не только в обилии техники или открытости границ – дело в том, что этот мир непредсказуем. Во времена Пушкина (не говоря уж о более ранних временах) родители хорошо знали, к какой жизни им следует готовить ребенка, все было заранее спланировано на много десятилетий вперед. А в наши времена? Кто может предсказать, какой будет жизнь вашего ребенка через двадцать, тридцать лет? У нас не родители учат детей, а зачастую



дети родителей. Поэтому надо крайне осторожно обращаться к опыту прошлых поколений. Что касается опыта первобытных племен – да, конечно, дети там растут замечательные и без умения читать и считать. Но ваш-то ребенок, скорее всего, будет жить не в племени среди растений и животных, а в высокотехнологичной цивилизации, среди компьютеров и мобильных телефонов!!! Так что выбирайте сами – учить или не учить.

Мы не отнимаем у ребенка детство, говорят сторонники раннего развития. Мы просто делаем это детство насыщенным, разнообразным и интересным. Ни одна методика, ни один автор не призывает заменить прогулки и игры обучением за партой. Речь идет лишь о том, чтобы сделать прогулки образовательными, а игры – развивающими. Помните самое главное правило раннего развития: никакого насилия! Если ребенку не интересно – значит, что-то вы делаете не так, и надо отказаться от занятий или выбрать другой метод. И еще один аспект. Истоки раннего развития организма лежат в физической активности ребенка, поэтому спорт и прогулки не альтернатива развитию, а необходимая и обязательная его часть.

Самая сложная проблема, не имеющая единственного решения, – это проблема времени. Один из лидеров раннего развития, Гленн Доман, прямо указывал, что его методика адресована «профессиональным родителям», то есть тем, для кого воспитание ребенка – основная и единственная профессия. Популярный отечественный автор Лена Данилова в одной из своих статей пишет: «Раннее развитие – это многолетний, кропотливый труд, требующий постоянной включенности в жизнь ваших детей, постоянного творческого напряжения, значительных затрат времени и сил на подготовку пособий, разработку игр и занятий». Такой подход может отпугнуть многих: все-таки в России не так много мам, единственным делом которых является воспитание ребенка. Но не все так однозначно; решение проблемы времени зависит во многом от умения взрослых организовать свое время. По тратить полчаса, а не полтора на приготовление обеда, а свободный час посвятить раннему развитию. Пригласить бабушку или домработницу для уборки дома, а в освободившийся час склеить и написать необходимые материалы и игры. Было бы желание, а время найдется.

И наконец, про вундеркиндов. Если родителей, желающих вырастить вундеркиндов, мало, то еще меньше тех, кто мечтает вырастить серую посредственность, – по крайней мере, такие родители вряд ли читают эту книгу. Раннее развитие – это не панацея, и результат не гарантирован. Окружающая ребенка среда – важнейший фактор его развития, но ведь есть еще и наследственность, и природные способности, и склонности. Вы можете активно развивать в нем математический интеллект, а он станет спортсменом или поэтом. Цель раннего развития – не вырастить вундеркинда, а дать ребенку шанс проявить все, заложенное в нем природой. Это шанс стать счастливой, гармоничной и социальной успешной личностью. Есть вероятность, что такая личность вырастет и без активной помощи взрослых. Но эта вероятность гораздо больше, если родители помогают ребенку и верят в его силы.

## Каким бывает раннее развитие

У этой книги есть несколько сквозных героев. Это авторы наиболее популярных методик раннего развития, которые мы описываем в различных разделах. Каждый автор убежден, что его методика подходит всем детям, но, как показывает практика, это не совсем так. Ведь ребенок не чистая доска, на которой можно написать все, что угодно. От природы задан, например, пол ребенка, а это очень существенный фактор; есть левши и правши (см. об этом подробнее в разделе «Развиваем мышление и интеллект»). У каждого ребенка своя, уникальная генетическая программа. Один растет в семье физиков в Мурманске – его с рождения окружают формулы, за окном полярная ночь, а в холодильнике – рыба и бананы, привезенные с другого конца света. Другому привелось родиться в семье агрономов в Краснодаре – он ест выращенные родителями фрукты и овощи, знает, как выглядит колорадский жук, а солнце для него так же естественно, как любовь родителей. А третий малыш... А пятый... А двадцатый... Бесконечное разнообразие. Условия рождения, бытовая обстановка, экология региона, первые впечатления, питание матери и ребенка – все это влияет на ребенка, формирует его организм и личность.

Поэтому, прежде чем приступать к раннему развитию, следует составить примерную программу того, что вы собираетесь делать. А для этого надо собрать материал, осмыслить его и выделить те аспекты, которые подойдут именно вашему ребенку. Решить первую задачу – собрать материал – вы можете с помощью этой книги; мы постарались организовать материал так, чтобы вы быстро и легко могли найти необходимые сведения. А вот с осмыслением этого материала и с составлением индивидуальной программы развития вашего ребенка никто не справится лучше его родных и близких. Выбирая методику раннего развития или ее элементы, ответьте себе на такие вопросы:

1. *Все ли мне понятно в этом методе? Если нет – где я могу разрешить свои сомнения?*
2. *Подходит ли этот метод моему ребенку? Нет ли у ребенка противопоказаний для этого метода (особенно важен этот вопрос в отношении методик физического развития)? Понравится ли этот метод моему ребенку?*
3. *Каких трудовых и временных затрат требует этот метод? Могу ли я их себе позволить?*

И помните – индивидуальная программа развития ребенка тем хороша, что вы можете ее корректировать и изменять. Не пошел один метод – обратитесь к другому. И этот никак? Присмотритесь к третьему. Думайте, выбирайте, комбинируйте, фантазируйте, а мы постараемся вам помочь.

## **Основные правила применения методик раннего развития**

В наши дни общепризнанно, что в первые годы жизни организм человека развивается чрезвычайно быстро, мозг растет с невероятной скоростью. Самые значимые изменения в жизни человека происходят в течение первого года: подумайте сами, ну когда еще масса вашего тела увеличится за год в три раза и более? С каждым следующим годом скорость развития замедляется. Детство называют «некомпенсируемым» периодом: то, что человек не получит и не узнает в детстве, он не получит и не узнает уже никогда. А если получит и узнает, то с невероятным трудом. Методики раннего развития как раз и стремятся «не упустить шанс»: дать ребенку в первые годы его жизни как можно больше, чтобы потом не упустить ничего.

В этой книге вы найдете описание различных методик, но мы сразу хотим определить базовые правила раннего развития, которые применимы ко всем методам и упражнениям, описанным здесь.

### **ПРАВИЛО 1 (самое главное)**

#### **Никакого насилия над ребенком!**

Нельзя проводить никакие развивающие занятия, если ребенок выражает протест: плачет, отмахивается, убегает.

Категорически не рекомендуется отрывать его от игры, прогулки под предлогом «пора развиваться», нельзя угрожать («перестань дразнить кошку, иначе сядешь за математику!»), шантажировать («пока не прочитаешь этот абзац, не получишь мороженое!»). По какой бы методике вы ни занимались, занятия должны приносить ребенку удовольствие, он должен ждать их с радостью и нетерпением. Помните: ничему нельзя научить насильно, особенно в раннем возрасте. Принуждение к обучению сформирует только ненависть к нему – и изменить такое отношение в более взрослом возрасте будет очень и очень сложно.

### **ПРАВИЛО 2**

**Нельзя заниматься тем делом, которое вы не понимаете или по отношению к которому вы испытываете недоверие**

Прежде чем приступить к любым «нетрадиционным» занятиям (закаливанию, плаванию, обучению математике, чтению и т. д.), внимательно прочитайте описание всей методики, поймите ее основную идею, взвесьте все «за» и «против», может быть, откорректируйте под своего ребенка. В случае сомнений, если вы не можете найти ответа на свои вопросы, обратитесь к специальной литературе или в Интернет. Как бы хорошо ни были написаны книги и продуманы методики, за своего ребенка отвечаете только вы. Известны случаи, когда родители, слепо следуя книжным советам, калечили своего малыша физически и интеллектуально, – но никакие суды не обвинят в этом авторов книг. Будьте внимательны, активны и требовательны к самим себе, делайте только то, что считаете нужным, правильным и интересным.

### **ПРАВИЛО 3**

**Ребенку полезно развивать любые способности, но только не в ущерб остальным сторонам его личности**

Нет ничего плохого в развитии интеллекта, но только если это не делается за счет уменьшения времени на развитие его эмоциональной сферы или двигательной активности. И наоборот, вряд ли стоит сутки напролет заниматься с маленьким ребенком спортом, лишая его возможности играть, читать или рисовать.

## Как устроена эта книга

Повторим еще раз: задача этой книги – предоставить достоверную и объективную информацию о различных вариантах раннего развития детей. Про каждую методику написаны десятки книг, разобраться в них не всегда под силу даже опытным педагогам. Поэтому мы выбрали жанр энциклопедии: не претендуя на полноту описания методики, мы указываем ее основные моменты, достаточные для использования методики в семье. Если информации окажется вам недостаточно, то к вашим услугам список литературы, которая подробно описывает тот или иной метод.

В каждой главе нашей книги вы найдете небольшое теоретическое объяснение тех позиций, на которых зиждется тот или иной метод; гораздо больше внимание мы уделили практическим упражнениям, причем выбирали только те из них, которые могут быть доступны родителям в домашней обстановке. У каждой методики есть восторженные почитатели и яростные противники. И тем и другим мы предоставили слово в рубрике «Личное мнение: за и против».

\* \* \*

Корень раннего развития – физическая активность ребенка в первый год его жизни. Поэтому первый раздел нашей книги посвящен различным способам стимуляции движения ребенка от рождения до года. Во втором разделе собраны методы развития мышления и речи, а в третьем – более частные задачи развития математических и творческих навыков, умения читать. Четвертый раздел посвящен тем аспектам известных методик, которые не были упомянуты ранее, а также некоторым другим методикам. В приложении мы предлагаем вам познакомиться с заметками, рассказывающими, как превратить обычную домашнюю среду ребенка в развивающую.

Интересного вам чтения!

## **Люди, чьи методики раннего развития потрясли мир**

Каким бывает раннее развитие? Очень и очень разным. И люди, которые создавали методы раннего развития, были тоже очень и очень разными. И в основу своих методов они закладывали самые разные теории. Но, как ни парадоксально, у всех пользующихся мировой известностью методов и методик раннего развития есть миллионы сторонников и миллионы примеров того, что этот метод работает.

Итак, какие же методы раннего развития снискали славу и популярность у родителей XX-XXI веков?

### **Метод Марии Монтессори**

Монтессори – истинная гордость Италии, первая женщина-врач в стране, к тому же трижды выдвигавшаяся на получение Нобелевской премии. Всю свою жизнь она посвятила свободному и естественному развитию детей, и до сих пор десятки тысяч ее последователей работают в педагогических колледжах и вузах всего мира, пропагандируя и внедряя ее взгляды. В 1896 году выпускница медицинского факультета Мария Монтессори начала работать ассистенткой врача в университетской клинике. Там она впервые столкнулась с умственно отсталыми детьми, которые находились в пустой комнате, без игрушек, книжек и любого человеческого общения. Монтессори начала приносить им простейшие предметы: коробки, лоскутки – и прогресс в поведении детей превзошел все ее ожидания. Так сложился отправной пункт педагогики Монтессори: детям (и больным, и здоровым) необходима развивающая среда, которая помогала бы постигать окружающий мир. Монтессори начала штудировать труды по педагогике, психологии, антропологии, много общалась с Жаном Пиаже, Анной Фрейд, наблюдала, экспериментировала, размышляла. В 1900 году она стала директором римской школы для детей с задержками развития и создала в ней специальную развивающую среду.

Результаты работы этой школы ошеломили комиссию итальянского министерства образования, посетившую ее через три месяца: дети с ограничениями в развитии почти догнали своих здоровых сверстников! Методам Монтессори дали «зеленый свет». В январе 1907 года начала работу первая Монтессори-школа – знаменитый Дом ребенка в римском пригороде Сан-Лоренцо. В 1929 году вместе со своим сыном Монтессори организовала Международную Монтессори-ассоциацию (АМІ), которая действует и поныне.

Сейчас мир переживает настоящий бум, это один из самых популярных методов развития детей: например, в Соединенных Штатах обучение в «Монтессори» – хорошее подспорье карьерного роста. Школы и детские сады, работающие по методике Монтессори, есть почти во всех странах мира, от Италии до Новой Зеландии. Немало их сегодня и в России.

Трагедией для Марии Монтессори стало то, что своего родного сына она была вынуждена отдать на воспитание в интернат: брак с его отцом не состоялся, и Мария боялась осуждения католической церкви. Однако, став юношей, Марио узнал свою настоящую мать, стал ее близким другом, соратником и продолжателем ее дела.

Отличительная черта методики Монтессори (в отличие от метода Домана, например) – полная свобода ребенка. Он сам выбирает, чем, как и в каком объеме ему заниматься. За пропаганду полнейшей свободы эту методику запрещали и в России во времена Сталина, и на ее родине при режиме Муссолини. Монтессори говорила: разверните перед малышом красочную картину мира, и когда пройдет первая растерянность, он сам найдет то, что ему интересно. Но эта «прекрасная свобода» одновременно оборачивается и источником многих проблем, с которыми сталкиваются «Монтессори-дети».

Выбирая эту методику, будьте готовы к тому, что ваш ребенок не примет школьные порядки: ведь он привык сам выбирать, заниматься ему математикой или чтением. В школе такого выбора у него не будет, да и временем своим он не сможет распоряжаться так, как делал это раньше.

Следует отметить, что Мария Монтессори разрабатывала свой метод для детей старше трех лет, однако ее последователи «опустили» методику на год и рекомендуют начинать ее использование с двух – двух с половиной лет.

## Метод Гленна Домана

Американский военный врач-нейрохирург Гленн Доман с конца 1940-х годов и на протяжении полувека возглавлял Институт развития человеческого потенциала в Филадельфии. Сотни сотрудников этого института, работая с тысячами детей – как здоровых, так и детей с нарушениями развития, – установили, что мозг человека растет до семи – семи с половиной лет. Именно в этот период его можно научить фактически всему: чтению, письму, математике, иностранным языкам, искусству, музыке, гимнастике и т. д. Если вы хотите вырастить из ребенка посредственность, говорил Доман, не делайте с ним *ничего*. Ребенок не просто может учиться в самом раннем возрасте – он очень этого хочет. Мозгу так же естественно думать, как легким – дышать. И задача родителей – предоставить мозгу как можно более интересную пищу для размышлений.

Первоначально он занимался проблемами лечения и обучения детей с различными мозговыми травмами. В ходе работы ему удалось сделать поразительное открытие: через здоровые участки мозга можно воздействовать на поврежденные, и, самое удивительное, после такого воздействия утраченные функции, связанные с поврежденной зоной мозга, начинают восстанавливаться. Например, парализованным детям стимулировали зрение, показывая картинки и карточки со словами, и дети учились читать, после этого понемногу начинали ползать, а затем и ходить. Занятия продолжались, и впоследствии выяснялось, что больные четырехлетние дети читают и считают лучше, чем «нормальные» семилетние. «Приговоренные» дети быстро развивались, догоняли своих здоровых сверстников в физическом развитии и перегоняли в интеллектуальном.

В своем институте Доман основал курсы для родителей, желавших развивать своего малыша по его методам. Одной из тысяч слушательниц была французская актриса Сесиль Лупан, мама двоих дочерей. Полностью приняв его идеи, она творчески осмыслила и переработала сами методы Домана, описав свою практику воспитания в бестселлере «Поверь в своего дитя!», который до сих пор является одной из самых продаваемых книг по детскому развитию во Франции. Лупан устранила очевидный минус методики Домана – преобладание визуальности, она дополнила ее методами развития слуховой, тактильной и обонятельной сферы.

Еще один недостаток этой методики – ее необычайная трудоемкость. Родитель, решивший применять ее в полном объеме, должен быть готов к тому, что ни на что, кроме работы по этому методу, ни у взрослого, ни у ребенка времени не останется.

Следует отметить, что отношение к методам Домана на Западе совсем неоднозначно. Существуют научные исследования, которые отмечают задержку навыков развития чтения и счета у детей, занимавшихся по методам Домана. Многие ведущие западные психологи современности призывают родителей воздержаться от применения этих методов; тем не менее они по-прежнему широко распространены, и родители остаются довольны результатами.

## Метод Сесиль Лупан

Главное кредо подхода Сесиль Лупан, ученицы Домана и матери двоих детей, – информация, информация и еще раз информация. Только получая информацию, мозг ребенка учится работать: анализировать, размышлять, а значит, развиваться.

Стремление к познанию заложено в каждом ребенке, но нельзя «впихивать» в него все подряд. Только интересная и полезная информация нужна ребенку. Основы развития мышления и речи, согласно ее методу, необходимо закладывать с самого раннего возраста, с первых дней жизни младенца. Однако, в отличие от Домана, она не останавливается только на визуальной стимуляции; к карточкам Домана Лупан добавляет и методы развития слуховой и тактильной чувствительности.

## Методика Никитиных

Борис Павлович и Лена (именно такое написание своего имени она предпочитала) Алексеевна Никитины, пожалуй, сами известные родители Советского Союза. Они вырастили семерых детей и, будучи педагогами по профессии, сумели ясно и понятно описать свой опыт воспитания в книгах и пособиях. Борис работал в нескольких научно-исследовательских институтах, в частности в Институте истории и теории педагогики. Елена Никитина работала учителем в школе, а затем вместе с супругом изучала и опробовала на своих детях различные методики, создавая совершенно новую систему воспитания здоровых и умных детей. Поскольку Никитины вырастили и воспитали семерых детей, то можно утверждать, что предлагаемые ими методы прошли всестороннюю проверку «в полевых условиях». Немаловажно и то, что супруги умели учиться на своих ошибках. Так, например, желая воспитать в своем первенце самостоятельность, они принципиально не помогали ему в «трудных ситуациях» – например, когда он падал, плакал и звал на помощь, родители не спешили к нему, а ждали, пока он успокоится и сам найдет выход из положения. Так оно и получалось, но вот проблема: когда у него родился младший брат, то старший не жалел, не успокаивал и не помогал своему брату... Родители быстро поняли свою ошибку и поспешили изменить подход к детям.

В 1973 году Никитины написали книгу «Ступеньки творчества, или Развивающие игры». Только через семь лет она была напечатана – причем сначала на немецком языке в Кельне. В Москве она вышла лишь в 1981 году и сразу стала очень популярной: книг не хватало, ее переписывали и перепечатывали, конспектировали. Хотя официальная наука довольно скептически отнеслась к методам Никитиных, это не помешало распространению идей родителей-новаторов.

Свою методику супруги называли НУВЭРС (Необратимое Угасание Возможностей Эффективного Развития Способностей). Как и многие другие авторы, Никитины считали: если до трех лет вы ничему не научили ребенка, значит, обрекли его на бездарную и скучную жизнь... Никитины, как и Монтессори, придерживались принципа максимальной *свободы* и предлагали ребенку заниматься тем, чем хочет, столько, сколько хочет, сочетая при этом физические и интеллектуальные нагрузки.

## Метод Николая Зайцева

Еще один «герой» этой книги, Николай Зайцев, родился и вырос в семье сельских учителей и в выборе специальности не сомневался: после школы поступил на филологический факультет Педагогического университета им. Герцена в Ленинграде. На пятом курсе был направлен переводчиком в Индонезию. Там Николай Александрович начал преподавать рус-

ский язык как иностранный. Это событие и стало отправной точкой в создании его уникальной системы обучения чтению и письму. Одному из самых трудных языков мира – русскому – нужно было научить в кратчайшие сроки. Учениками были взрослые, уже отвыкшие учиться люди, – офицеры. Такая задача казалась непосильной, но Зайцев справился блестяще. Он на ходу изобретал новые методы, придумывал оригинальные таблицы, пытался проникнуть в суть языка, чтобы, по выражению самого Зайцева, «научиться передавать ее другим».

Успех вдохновил молодого педагога на разработку собственной системы преподавания – системы, которая учитывает психологические особенности восприятия русского языка, избавлена от ненужных условностей и громоздких правил, наглядна. Свой метод обучения русскому языку Зайцев начал тестировать в средних классах школ. Результаты теста были удручающими: Николай Александрович столкнулся с тем, что ученики совершенно не понимали родной язык, предпочитали зазубривать правила, а не вникать в них. Дети, конечно, были не виноваты. Ведь они привыкли так учиться.

Тогда Зайцев обратился к дошкольникам, в том числе к самым маленьким – детям от полутора лет. Методики были адаптированы для малышей – обучение сводилось к играм. И тут педагога ожидал успех. Его изобретение – кубики – назвали «звонящим чудом». Дети, с трудом осваивающие грамоту, начинали читать буквально через несколько занятий. Методика так зарекомендовала себя, что некоторые школы решились полностью перейти на обучение по Зайцеву.

Зайцев не остановился на достигнутом. Он разработал систему обучения английскому языку, математике, географии – и все на основе своих кубиков и прилагающихся к ним таблиц.



# **ЧАСТЬ 1**

## **В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ**

### **Методы физического развития ребенка первого года жизни**



Ни для кого не секрет, что первый год жизни ребенка во многом определяет всю его жизнь. И прежде всего то, каким будет здоровье ребенка. Всем родителям на свете хочется, чтобы здоровье было отменным, чтобы ребенок не знал, что такое больница, и белые халаты не вызывали бы у него слез. Вот только как достичь этого здоровья?

Столетиями и тысячелетиями наши предки не использовали никаких методов раннего развития, почти весь первый год жизни ребенок проводил в согнутой позе, привязанный к матери. Доступные нам данные свидетельствуют, что ползать и ходить эти дети начинали примерно в те же сроки, что и современные дети, которые растут совсем в других условиях. Были ли они здоровы – нам сложно судить.

Продолжительность жизни была ниже, но связано это было, скорее, с условиями взрослой жизни, а не первым годом.

\* \* \*

Так нужно или нет заниматься физическим развитием ребенка? Авторы методик раннего развития и их сторонники однозначно утверждают: не просто нужно, а жизненно необходимо. Именно от уровня двигательной активности младенца зависит развитие его мозга, а следовательно, мышления. Чем раньше ребенок начнет ползать, ходить, бегать, тем больше шансов у него раньше научиться читать, считать и самостоятельно думать. В этом разделе мы описываем основные методы физического развития младенца, которые не только помогают ему сохранять здоровье, но и стимулируют его.

Однако все эти методики будут бесполезны, если взрослые не приучат ребенка с самого начала к здоровому образу жизни, немаловажному фактору не только раннего, но и просто нормального развития ребенка. У здорового, то есть естественного, образа жизни обычно выделяют несколько основных составляющих.

**1. Максимально возможное пребывание на свежем воздухе, причем в любую погоду.** Это означает, что фактически все время, свободное от сна и учебы, ребенок проводит на прогулке. Да и сон тоже может быть организован на воздухе – в коляске, на балконе, у открытого окна.

**2. Максимальная двигательная активность, особенно во время пребывания на свежем воздухе.** Прогулка подразумевает, что ребенок не только лежит в коляске и смотрит по сторонам, но как можно больше двигается на свежем воздухе: ползает, ходит, залезает на лесенки и горки.

**3. Достаточный минимум одежды как в помещении, так и на свежем воздухе.** У шведов есть поговорка: «Когда маме холодно, на ребенка одевают еще один свитер». То есть мама не себя одевает, когда ей холодно, а ребенка, которому, в отличие от мамы, может быть жарко, а не холодно. Перегрев для ребенка опаснее переохлаждения. Поэтому надо всячески избегать укутывания ребенка.

Одевая малыша на прогулку, придерживайтесь простого принципа: на ребенке должно быть столько же слоев одежды, сколько и на взрослом. В крайнем случае – на один больше. А когда малыш находится дома, то желательно держать его голым или в одной распашонке. Если ребенок начал ходить, то первые два-три месяца врачи-ортопеды рекомендуют постоянно носить ботинки с твердой подошвой, твердой пяткой и супинатором – для правильного формирования стопы. А вот когда стопа сформировалась, всячески поощряйте хождение босиком – разувайте малыша при первой возможности и как можно дольше оставляйте его босым.

**4. Чистое и прохладное помещение, в котором живет ребенок.** Чем ниже температура воздуха в комнате, в которой находится ребенок, тем здоровее он будет. Лучше всего поддерживать температуру около +20°. Но повторим: чем ниже, тем лучше! Лучше +16°, чем +26°. И еще одно условие: чистота комнаты. По возможности уберите из детской комнаты

«пылесборники»: ковры, книжные полки, мягкие игрушки, и как можно чаще проводите влажную уборку помещения.

**5. Здоровое питание.** Для ребенка первого года жизни здоровое питание подразумевает прежде всего естественное грудное вскармливание. Это означает «три НЕТ»: «нет режиму питания» – отсутствие всяческих ограничений в прикладывании к груди (ребенок сосет материнскую грудь когда хочет, где хочет и сколько хочет); «нет соскам» – отсутствие любых заменителей материнской груди (сосок и бутылки); «нет прикормам» – отсутствие любой иной пищи, кроме грудного молока, до 5,5-6 месяцев. Показателем для введения прикорма является так называемый «пищевой интерес»: ребенок сам выражает желание попробовать различные продукты и тянет их в рот.

Если вы обеспечили малышу такой – здоровый – образ жизни, то можете смело приступать к выбору более конкретных методик и упражнений.

## Массаж и гимнастика

### Что это такое?

Массаж и гимнастика – очень популярные методы оздоровления и раннего развития ребенка. Конечно, речь идет не о «взрослых» массажных и гимнастических упражнениях, а о специальных системах для детей первого года жизни. Объединение массажа и гимнастики оправдано тем, что и в том и в другом случае ребенок не совершает активных осознанных движений, он пассивен; все манипуляции (прикосновения, поглаживания, сгибания-разгибания конечностей и т. д.) исходят от взрослого.

### Как это появилось?

В принципе, искусство детского массажа зародилось в древности, и многие культуры использовали его для стимуляции чувств малышей. Различные поглаживания, легкая «разминка» детского тела – все эти приемы присутствовали и в русской народной традиции, и в культурах других регионов, от Древнего Китая до Америки.

Российские врачи были пионерами в разработке научных методов массажа и гимнастики для грудных детей. Еще в 1940-е годы ленинградские педиатры К. Губерт, М. Рысс и профессор А. Тур разработали систему таких занятий. По мере развития педиатрии в эту систему вносили соответствующие изменения, и сейчас она широко применяется почти во всех оздоровительных учреждениях нашей страны.

В 1981 году была создана Международная ассоциация детского массажа, которая обобщает и пропагандирует опыт различных специалистов. Издания, отмеченные логотипом этого объединения, рекомендуются всем специалистам и родителям.

### Зачем это нужно?

Массаж и гимнастика – это, прежде всего, лечебно-оздоровительные процедуры, которые способствуют раннему развитию детей, улучшают психическое и физическое самочувствие. Легкие спокойные прикосновения к коже ребенка помогают ему избавиться от стрессов, активизируют внутренние резервы организма. Улучшается мышечный тонус младенца, стимулируется его физическая активность – ведь в этом возрасте он еще не может двигаться самостоятельно. Массаж и гимнастика способствуют усилению кровообращения, очищают кожу малыша, удаляя отмершие клетки кожи.

Кроме того, эти занятия обычно доставляют ребенку огромное удовольствие, он учится осознавать свое тело. Немаловажен и постоянный тактильный контакт с родителями, который способствует стабилизации психики ребенка.

### Что развивается с помощью массажа и гимнастики?

*Костно-мышечная система.* В результате систематических занятий массажем и гимнастикой мышцы ребенка становятся крепкими и эластичными: при сокращении мышц в местах их прикрепления происходит раздражение надкостницы, что стимулирует рост костей, они становятся толще, шире и крепче.

*Система кровообращения.* Работающая мышца потребляет в семь раз больше кислорода и в три раза больше питательных веществ, чем бездействующая. Это значит, что во время

упражнений мышечная ткань обильнее снабжается кровью; объем крови, выталкиваемой сердцем в сосуды, увеличивается; усиливается и легочная вентиляция, то есть насыщение крови кислородом.

*Лимфатическая система.* Массаж непосредственно действует на лимфатическую систему, расположенную близко к коже. Ток лимфы ускоряется, тем самым содействуя освобождению тканей от продуктов обмена веществ. Нормализуется течение обменных процессов в организме.

*Нервная система.* Во время мышечной нагрузки происходит нормализация процессов возбуждения и торможения. Кроме того, прикосновение материнских рук во время проведения массажа и гимнастики способствует созданию атмосферы эмоционального благополучия у ребенка.

*Пищеварительная система.* При коликах и болях в животе массаж приносит ребенку существенное облегчение, высвобождая газы и позволяя малышу опорожнить кишечник.

## **Как этим заниматься?**

### **Когда начинать?**

Начинать занятия массажем и гимнастикой можно в первые же недели после родов. Следует соблюдать принцип постепенности, переходя от простейших упражнений к более сложным.

### **Где и с кем заниматься массажем и гимнастикой?**

В этом вопросе существуют две противоположные точки зрения. Некоторые врачи и родители считают, что заниматься массажем и гимнастикой с ребенком первого года жизни могут только подготовленные специалисты, закончившие профессиональные курсы, знающие строение детского тела, направления течения крови и лимфы и прочие тонкости. Сторонники этого взгляда предпочитают приглашать массажистов-специалистов на дом или посещать их в детских поликлиниках, оздоровительных центрах. Обычно в течение первого года жизни ребенку назначаются 4-5 курсов массажа и гимнастики по 10-12 сеансов. Курсы проводятся один раз в 2-3 месяца, каждый сеанс длится по 30-40 минут.

Другие врачи и родители считают, что никто лучше матери не чувствует тело своего ребенка, а сам массаж не такая сложная наука, чтобы обычная женщина не смогла его освоить. Кроме того, общение с чужим человеком является для ребенка раннего возраста сильным эмоциональным стрессом. Сторонники такого подхода самостоятельно занимаются с ребенком массажем и гимнастикой, обычно дважды в день – утром (вместо «взрослой» зарядки) и вечером, перед купанием.

### **Как подготовиться к массажу и гимнастике?**

Подготовьте стол (см. рекомендации ниже), обеспечьте приток свежего воздуха (например, откройте окна). В теплое время года можно проводить занятия на открытом воздухе. Ребенка следует раздеть догола. Руки взрослого, проводящего занятия, должны быть чистыми, сухими, мягкими и теплыми, с коротко остриженными ногтями. Часы, кольца на время проведения занятий следует снять. Некоторые специалисты советуют перед началом массажа смазать руки взрослого и тело ребенка маслом – для мягкости. Однако против этого есть и возражения: масла и кремы усиливают скольжение, а тальк и присыпки следует использовать только при повышенной потливости рук.

## Как делать массаж и гимнастику?

*Основные правила занятий массажа и гимнастикой.*

1. Массаж и гимнастика не должны проводиться, если ребенок голоден, только что поел или только что проснулся.
2. Упражнения должны доставлять ребенку удовольствие. Заниматься с плачущим малышом недопустимо.
3. Следует чередовать упражнения для разных групп мышц, соблюдая принцип «рассеянной нагрузки».
4. Строгая последовательность проведения – сначала массаж, потом гимнастика. Рекомендуется проводить гимнастические упражнения с определенной областью тела сразу после того, как закончен массаж этой области.
5. Обычно обе процедуры занимают 20-30 минут: 10-15 минут длится массаж и столько же – гимнастика.

Вариантов проведения массажа огромное множество. Мы опишем два доступных каждому варианта – самый простой и чуть посложнее. Самое главное – понять основные принципы и применять их на практике.

### Вариант 1

#### Массаж и гимнастика по Е. Комаровскому

В этом варианте массаж состоит из двух этапов: *поглаживание и разминание*.

Поглаживание – простейшее действие: взрослый проводит своей рукой по коже ребенка без особого давления. Последовательность: ребенок лежит на спине – взрослый гладит ноги (стопа, голень, бедро), руки (кисть, предплечье, плечо). Ребенка переворачивают на живот, гладят ягодицы, спину. Затем ребенок снова на спине – поглаживание живота, грудной клетки, шеи, головы.

После окончания этапа поглаживания в той же самой последовательности взрослый разминает мышцы, то есть проводит рукой и немного надавливает на тело ребенка. При массаже живота основание кисти ставится ребенку на лобок, после чего четыре пальца правой руки (кроме большого) массируют живот по часовой стрелке.

После окончания массажа проводится гимнастика, суть которой состоит в сгибании конечностей.

#### Упражнение 1

Одной рукой возьмите ребенка за голень или бедро, другой – за большой палец ноги. Крутите, наклоняйте, сгибайте голеностопный сустав в разные стороны (рис. 1). То же самое повторите с другой ногой.



**Рис. 1**

**Упражнение 2**

Одной рукой возьмите ребенка за бедро, другой – за голеностопный сустав или голень. Сгибайте в разные стороны (рис. 2). То же самое повторите с другой ногой.



**Рис. 2**

**Упражнение 3**

Обеими руками возьмите ребенка за обе голени и совершайте сгибательные движения, аналогичные езде на велосипеде, а также круговые движения (рис. 3, 4). При этом одновременно задействованы коленные и тазобедренные суставы.



**Рис. 3**



**Рис. 4**

#### **Упражнение 4**

Одной рукой захватите руку ребенка чуть ниже локтя, другой – за пальцы рук. Крутите, наклоняйте, сгибайте его руку в запястье (рис. 5, 6). То же самое повторите с другой рукой.





**Рис. 5**



**Рис. 6**

#### **Упражнение 5**

Вложите большой палец своей руки в ладонь ребенка, ухватив его при этом за запястье. Сгибайте его руку в локте (рис. 7).



**Рис. 7**

**Упражнение 6**

Обеими руками возьмите ребенка за обе руки, вложив большой палец в его ладонь и ухватив остальными пальцами за запястье. Совершайте сгибательные и круговые движения руками (рис. 8). Перекрещивайте его руки на животе и вновь разводите в стороны.



**Рис. 8**

## **Вариант 2**

### **Массаж и гимнастика по И. Красиковой**

В этом варианте массаж и гимнастика усложняются по мере взросления ребенка. Отдельный комплекс упражнений предлагается для недоношенных детей.

Главная особенность предложенных упражнений – их комплексность, то есть каждое упражнение представляет собой сложное комбинированное движение, в котором участвуют многие группы мышц и не менее двух суставов. Эти комбинированные движения соответствуют естественному развитию малыша, что отражено в названии упражнений («ползание», «шаги» и др.). Отдельные суставные движения в этой системе отсутствуют, так как считается, что они не свойственны ребенку раннего возраста.

### **Комплекс для ребенка в возрасте 1-3 месяцев**

#### **Упражнение 1. Массаж рук**

Положите ребенка на спину, ногами к себе. Удерживайте руку ребенка за кисть, вложив ему в ладонь ваш большой палец. Поглаживайте сначала внутреннюю, а затем внешнюю поверхность его руки в направлении от кисти к плечу (рис. 9). Повторите то же с другой рукой. Удобнее массировать правую ручку ребенка правой рукой, левую – левой.



**Рис. 9**

#### **Упражнение 2. Массаж ног**

Поддерживайте ногу ребенка в полусогнутом положении, держа своей рукой его пятку. Поглаживайте задненаружную поверхность в направлении от стопы к бедру (рис. 10). Повторите то же с другой ногой. Не рекомендуется массировать переднюю поверхность голени, внутреннюю поверхность бедра, следует избегать толчков в коленные суставы.



**Рис. 10**

### **Упражнение 3. Массаж спины**

Положите ребенка на живот. Если малыш еще не удерживает голову, то поверните ее набок сначала в одну, потом в другую сторону. Можно подложить ему под грудь сложенную пеленку. Погладьте спинку ребенка несколько раз в направлении от ягодиц к голове и обратно (рис. 11).



**Рис. 11**

### **Упражнение 4. Разгибание позвоночника**

Положите ребенка на бок. Одной рукой придерживайте малыша за ноги, двумя пальцами другой рукой проведите вдоль позвоночника от крестца к шее (рис. 12). В ответ малыш прогибает спинку. Если этого не происходит, повторите поглаживание, чуть усилив нажим. Затем повторите движение, перевернув ребенка на другой бок.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.