

# Развитие сенсорной сферы ребенка первого года жизни



Под сенсорным развитием ребенка подразумевается тренировка всех его каналов восприятия: слух, осязание (восприятие информации через кожу), обоняние, зрение, вкус. Для чего это нужно? Со временем малыш научится более точно и тонко воспринимать информацию об окружающем мире, что важно для формирования адекватного представления о нем. Кроме того, это поможет развитию у него внимания, способности к концентрации, а также артистических навыков: музыкального слуха, более точного, чем у многих других людей, цветоразличения, тактильной восприимчивости, полезной людям, работающим руками.

Есть еще один полезный аспект сенсорного развития: если вы научите малыша с первых лет жизни управлять своими каналами восприятия, ему легче будет справляться со стрессом, переключаться с одного “раздражителя” на другой, расслабляться в нужный момент (к примеру, перед сном). Поэтому описанные ниже упражнения будут особенно полезны для нервных, возбудимых детей.

## **Основы сенсорного развития ребенка первых месяцев жизни**

В течение первых месяцев жизни около 80% всей информации об окружающем мире ребенок воспринимает с помощью осязания и обоняния. Поэтому крайне значимым на данном этапе его жизни является постоянный тактильный контакт с мамой. Это не только обеспечивает правильное развитие соответствующих органов восприятия, но и формирует у него представление о мире как о безопасном и «дружественном»

месте. Так что чаще носите ребенка на руках и в слинге. Полезными практиками считаются совместное купание мамы и ребенка и совместный сон. В первые месяцы после родов маме лучше не злоупотреблять парфюмом: ребенку периодически необходимо ощущать мамин запах без «примесей».

После 4-5 месяцев важную роль в формировании представления малыша о мире играет зрение, и можно начинать активно практиковать упражнения на развитие этого канала восприятия. Отметим, что такие упражнения также будут стимулировать внимание. Важно на этом этапе также тренировать у малыша мелкую моторику: это не только повысит чувствительность пальцев и ловкость, но и поможет развивать у карапуза полезные свойства мышления.

### **Развитие осязания**

Кроме таких базовых «упражнений», которые, в общем, составляют скорее повседневный уход, чем являются целенаправленными развивающими занятиями, можно порекомендовать для ребенка первых месяцев жизни и другие способы тактильной стимуляции. Например, выкладывайте кроху на поверхности с разной фактурой (на мех, хлопок, шелк, теплое дерево и т. д.). С 3-х месяцев можно начинать играть с малышом в пальчиковые игры. Это способствует не только сенсорному развитию ребенка, но и тренировке мелкой моторики, которая отвечает за качество операций с мелкими предметами, а также развитию речи и мышления.

Очень хороши с точки зрения сенсорного развития ребенка игры в ванной. Малыш ощущает кожей среду с разной температурой, это помогает ему концентрироваться на своих ощущениях. Купание перед сном (без шумных игр) особенно показано возбудимым карапузам: контакт с теплой водой помогает им расслабиться, снять напряжение. Возможно, использование специальных травяных настоев для ванной поможет вам уложить ребенка спать без слез.

### **Развитие обоняния**

Как уже было сказано, в первые месяцы обоняние ребенка очень сильно. Это обусловлено определенными эволюционными процессами. Со временем этот канал восприятия информации может отойти на второй план. Чтобы этого не произошло, нос карапуза можно регулярно «тренировать». Для развития обоняния можете давать ребенку понюхать предметы с нерезким приятным запахом и обязательно следите за его реакцией.

### **Развитие слуха**

Слух у малыша в достаточной степени формируется в течение первого месяца. Для развития этого канала восприятия почаще беседуйте с крохой (с разной интонацией) — это поможет ему самому быстрее научиться говорить. Слушайте приятную музыку (стоит также следить за реакцией ребенка, чтобы определить его музыкальные предпочтения), давайте ему послушать разные музыкальные инструменты. Что касается музыкальных игрушек, то об их полезности существуют разные точки зрения. Некоторым детям они нравятся, некоторые их пугаются. Кроме того, звуки во многих таких игрушках достаточно искажены, что вряд ли будет способствовать формированию музыкального слуха. Поэтому, прежде чем покупать ребенку подобный подарок, обязательно «протестируйте» его в магазине.

## Развитие зрения

Зрение, приближенное к зрению взрослого, сформируется у ребенка примерно к 8 месяцам. В первый месяц он различает более-менее четко лишь объекты, находящиеся на расстоянии ближе 30 см от его глаз. Чтобы тренировать зрение у ребенка первых месяцев жизни, рекомендуют следующие упражнения:

1. В первые недели жизни малышу очень нравится разглядывать человеческие лица – не отказывайте ему в этом удовольствии. Общайтесь с ним почаще, так, чтобы он видел ваше лицо, только не прижимайтесь к нему “нос к носу”: глаза крохи еще нескоординированы, и такая забава может привести к косоглазию.
2. В возрасте 1-2 месяцев ребенок уже отличает основные цвета, но больше внимания обращает на черные и белые объекты. Для развития зрения можно показывать ему черные и белые предметы, а также яркие однотонные игрушки простой формы.
3. После 3-х месяцев многим малышам нравится разглядывать свое отражение в зеркале. Кстати, это упражнение не только развивает зрение, но и помогает ребенку формировать представление о себе.
4. После 4-х месяцев малышу уже может быть интересно разглядывать многоцветные объекты и предметы, имеющие мелкие детали. Для развития дальновзоркости изучайте с ним законный пейзаж.
5. С 6-8 месяцев можно начинать учить с малышом цвета и формы.