

*Яну,  
моему крестнику*



# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ: ЧУДО ПЕРВЫХ ЛЕТ ЖИЗНИ .....	11
1 ЖИЗНЬ НАЧИНАЕТСЯ: ЧТО НУЖНО ДЕТЯМ	
ДЛЯ ЗДОРОВОГО РАЗВИТИЯ? .....	15
Основные потребности ребенка .....	16
Привязанность и общение —	
потребность в близком человеке .....	17
Внимание и значимость —	
потребность в признании .....	18
«Делаю сам!» —	
потребность в самостоятельности .....	19
2 ВОЗМОЖНОСТЬ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ —	
ИСТОЧНИК СОБСТВЕННОЙ СИЛЫ .....	22
Опыт самостоятельности .....	23
Я могу чего-то добиться .....	23
Моя самооценка .....	24
Укреплять уверенность в себе .....	25
Владеть ситуацией .....	27
Как способствовать развитию	
самостоятельности .....	29
3 ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ .....	31
Значение двигательного опыта .....	31
Выявление закономерностей .....	32

Активно познавать мир .....	34
О развитии чувствительности .....	36
<b>4 МАЛЕНЬКИЕ НОЖКИ –</b>	
БОЛЬШИЕ ДОРОЖКИ .....	38
Первый год жизни: исследую мир ползком ....	38
Второй год жизни: доберусь до всего на свете ..	41
Третий год жизни: а что у вас новенького? .....	44
<b>5 СМЕЛОСТЬ БЫТЬ ВМЕСТЕ .....</b>	<b>48</b>
Что поможет активно познавать мир? .....	48
Игровое пространство для принятия решений ..	50
Познание мира в действии .....	52
Игра и движение в повседневной жизни .....	53
Советы тем, кто не особенно подвижен .....	58
<b>6 ЧТО ПРОБУЖДАЕТ ФАНТАЗИЮ:</b>	
ТВОРЧЕСКИЕ ИГРЫ	
С ПРЕДМЕТАМИ ОБИХОДА .....	60
Подвижные настольные игры .....	61
Игры с картонками –	
упражнения на равновесие .....	62
Метла – лошадка и партнер по танцу .....	65
Зонтик для бега и полетов .....	69
Коврик для катания .....	70
Прищепки: ловкость рук и сноровка .....	71
Трубки: строим и балансируем .....	74
Коробки: прячусь и смотрю в окошко .....	76
<b>7 ШКОЛА ВОСПРИЯТИЯ .....</b>	<b>80</b>
Все во взгляде: зрительные игры .....	82
Услада для слуха: игры со звуком .....	87

«Видеть» с помощью рук: игры на осязание . . . .	94
Школа пластики: подвижные игры . . . . .	98
Учимся балансировать:	
игры на равновесие . . . . .	101
Знатоки вкусов и запахов:	
игры на вкус и обоняние . . . . .	105
Речь в движении: подвижные речевые игры . .	108
8 В ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ЛАБОРАТОРИИ	
ПРИРОДЫ . . . . .	115
Вода и песок — больше чем слякоть! . . . . .	117
От игр с водой — к плаванию . . . . .	124
Ощутить природу всем существом . . . . .	128
Лес — место для подвижных	
и познавательных игр . . . . .	130
Приключения в царстве снега и льда . . . . .	132
9 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И МАЛЫШЕЙ . . . . .	135
Пражская программа	
«Родители и дети» (РЕКiP) . . . . .	136
Групповые спортивные занятия	
с детьми и родителями . . . . .	136
Игровые группы . . . . .	138
Игровые занятия . . . . .	138
Родители — партнеры и помощники . . . . .	139
Что такое «хорошие занятия»? . . . . .	140
Подвижные игры	
для детско-родительских групп . . . . .	142
Игровые правила для родителей . . . . .	146
ЛИТЕРАТУРА . . . . .	148



# Введение: чудо первых лет жизни

Ни в каком ином возрасте человек не усваивает столько всего, как на первом году жизни. Ребенок рождается беспомощным, но его органы чувств с самого начала настроены «на прием»: в утробе он слышал некоторые звуки внешнего мира и голос матери, теперь он узнает и выделяет в своем окружении знакомые звуки и голоса. Его вестибулярный аппарат уже неплохо развит: задолго до родов ребенок принимал участие во всех движениях матери, когда она ходила, наклонялась, поворачивалась, и учился ощущать собственное положение. Зрение ребенка еще несфокусировано, но он уже реагирует на лицо матери. С течением времени его способность видеть становится все более дифференцированной. Обоняние уже в момент появления на свет развито настолько, что новорожденный может по запаху отличить мать от других людей.

Восприятие младенца постоянно улучшается не только благодаря созреванию органов чувств, но и благодаря их работе. Каждое новое впечатление порождает изменения в центральной нервной системе, способствует дифференциации связей между нервными клетками.

К концу первого года жизни беспомощный младенец превращается в компетентного живого малыша: он активно пользуется своими органами чувств, умеет передвигаться, исследует окружающий мир и создает свои собственные представления о нем. Столь стремительное развитие в первый год жизни возможно благодаря тому, что человек от рождения обладает хорошим стартовым потенциалом: любознательный, бодрый и внимательный младенец с первого дня принимает участие во всем, что происходит вокруг него. Он с интересом наблюдает за своим окружением, общается с ним и исследует его. Тело ребенка становится для этого важным инструментом.

Как только малышу удастся своими действиями вызвать какие-то изменения в окружающем мире, он начинает повторять эти действия, чтобы выяснить природу обнаруженных явлений: почему мяч катится по полу, а потом останавливается, и его нужно подтолкнуть, чтобы он покатился снова? Малыш пытается привести мяч в движение: для этого ему нужно активно управлять своим телом, самому совершить движение, иначе мяч не покатится.

Итак, тело служит ребенку для изучения окружающего мира и царящих в нем законов. Движение не только подгоняет интерес к исследованию, но и позволяет ребенку получить отклик на свои действия, выяснить, чего ему удалось добиться, насколько успешны были его старания, осознать, чему он научился путем проб, ошибок и повторений.

В первые годы жизни закладываются основы отношения человека к самому себе и к окружающему миру: бу-



дет ли он верить в свои способности, с любопытством встречать новое и неизвестное, не сдаваться, сталкиваясь с трудностями, сохранять мужество в сложных ситуациях. Предметы побуждают ребенка двигаться, а взрослые сопровождают его на пути исследования окружающего мира и самого себя. Они могут поддерживать его устремления или мешать ему, подбадривать или, наоборот, лишать уверенности в себе.

В этой книге мы описываем ключевые ситуации, играющие важную роль в развитии ребенка, позволяющие ему проявлять самостоятельность и убеждаться в том, что он сам может добиваться результата: тем самым закладываются основы будущей уверенности в себе и сильного «Я».

Ловкость и подвижность, действия, которые малыш осваивает и которые ему разрешены, — это ступени и приметы взросления. Развитие физических способностей позволяет ребенку ощущать фазы своего роста: сначала, научившись ползать, он исследует плоскость, добираясь до всех интересных уголков, затем, встав на ноги, он осознает трехмерность пространства и, наконец, делает первые шаги — так малыш постепенно становится все более самостоятельным. Слово «самостоятельность» в буквальном смысле подразумевает способность «самому стоять». Таким образом достижения в двигательной сфере помогают ребенку становиться все более независимым.

Основное внимание в этой книге уделяется двигательному и сенсорному опыту. Развитию игры ребенка в этих сферах можно и нужно способствовать: взрослым следует укреплять способности ребенка на самом элементарном уровне, поддерживать его инициативу

в освоении тех или иных навыков и формировать умение сохранять мужество в сложных ситуациях. В этой книге собраны творческие идеи, стимулирующие поиск в этом направлении, и практические советы для занятий с детьми.

Играть и двигаться можно где угодно: дома, на улице, в лесу, на лугу, даже в магазине. Мы сознательно избегаем игр, требующих сложного инвентаря и отличающихся трудными правилами, чтобы наши занятия легко вписывались в повседневную жизнь.

Мы хотим привлечь внимание родителей к обилию возможностей помочь ребенку освоиться в окружающем мире: они возникают каждый день и на каждом шагу.

Эта книга подскажет вам, что делать, чтобы не упустить из виду многочисленные попытки вашего ребенка составить собственное представление о мироздании, понять его устройство и определить в нем свое место.



# ① Жизнь начинается: что нужно детям для здорового развития?

Чтобы ребенок мог хорошо развиваться, побуждаемый собственной любознательностью и удовольствием от совершаемых движений, его основные потребности должны быть удовлетворены. Даже самая красивая игрушка останется без внимания, если ребенок голоден; ему не захочется ползать, если его беспокоят мокрые подгузники.

Физическое и психическое благополучие — необходимые предпосылки для удовлетворения других, более сложных потребностей, таких как потребность в игре и движении. К основным потребностям ребенка относятся утоление голода и жажды, защита от холода и поддержание физического здоровья. Затем следуют другие элементарные потребности, о которых ребенок заявляет в первый год жизни и которые в дальнейшем формируют основу для различных процессов развития. Чтобы ребенок мог раскрывать и развивать свои способности, радоваться жизни и учиться полноценному общению с другими людьми, окружающие должны не только защищать его и заботиться о нем, но и удовлетворять целый ряд его потребностей.

## Основные потребности ребенка

Они свойственны всем детям на земле и сохраняют свое значение в юношеском и даже во взрослом возрасте.

К их числу относятся:

- ❖ любовь и забота;
- ❖ общение с другими людьми и привязанность к близкому человеку;
- ❖ признание и подтверждение собственной значимости;
- ❖ пространство для игр и действий;
- ❖ возможность принимать решения;
- ❖ возможность действовать самостоятельно;
- ❖ время, предоставленное ребенку в его собственное распоряжение;
- ❖ сенсорный и познавательный опыт.

Все эти потребности существуют не по отдельности, а во взаимосвязи друг с другом. К примеру, если у ребенка нет взрослого, с которым его связывают прочные эмоциональные узы, малыш не сможет воспользоваться предоставленным ему для игр и действий пространством в полной мере, как он сделал бы, будь у него близкий взрослый.

Признание со стороны других людей является решающим условием для развития способности принимать самого себя. То, как ребенок будет относиться к себе и к другим, в первую очередь зависит от отношения к нему родителей и других людей. Поэтому важнейшими потребностями ребенка являются любовь и забота, признание и подтверждение его значимости.

Для развития способностей ребенка, его духовного и физического роста, социального и эмоционального

созревания важны и другие перечисленные нами потребности. В следующих четырех разделах мы подробнее рассмотрим их роль.

## **Привязанность и общение – потребность в близком человеке**

Потребность в защищенности, уверенности и признании со стороны других сохраняется у человека на протяжении всей его жизни. Но в детстве ее значение особенно велико, поскольку лишь опираясь на надежную привязанность к взрослому, ребенок сможет сохранять уверенность в новых ситуациях. Младенцам и детям младшего возраста прежде всего необходимо установить с родителями и другими близкими прочные эмоциональные связи, которые сообщают детям чувство защищенности, и только после этого они смогут решиться на активный поиск новых впечатлений, на активное исследование предметного и пространственного окружения.

В течение первых двух лет жизни ребенка взрослый становится для него самым значимым человеком, а также партнером в игре; но уже годовалый малыш начинает проявлять интерес и к своим ровесникам. Поскольку взрослые еще полностью ориентированы на ребенка, учитывают все его желания и оставляют за ним право выбора в игре, роль взрослого партнера в каком-то смысле неполноценна. Чтобы усвоить правила социального сосуществования, детям нужны другие дети. В повседневной жизни, вступая в контакт со сверстниками, дети обретают первый социальный опыт: они учатся уступать и настаивать на своем, ссориться и мириться-

ся, добиваться своего и подчиняться, брать и отдавать, договариваться и устанавливать правила игры, уважать друг друга и принимать других такими, какие они есть.

В первые годы жизни человек проходит через важнейшие этапы формирования социального поведения. Поведенческие схемы, усвоенные ребенком в это время, определяют его образ действий на более поздних стадиях и существенно влияют на то, какое место он будет занимать в своем социальном окружении. Подвижные игры и движение как таковое в этот период создают наиболее благоприятные условия для формирования социального поведения. Они помогают детям завязать отношения друг с другом, побуждают их к взаимобмену, позволяют им примерить на себя разные роли, научиться считаться с потребностями других людей. Конкретные проблемы, с которыми дети сталкиваются в игре, часто служат поводом проверить на деле основные принципы социальных взаимоотношений.

## **Внимание и значимость — потребность в признании**

У каждого ребенка есть потребность в признании, в том, чтобы его хвалили и учитывали его интересы. Поощрение и подтверждение успехов подталкивают малыша к новым достижениям, а без признания его настойчивость быстро ослабевает. Ожидания взрослых стимулируют развитие ребенка, если они соответствуют его способностям: важно найти золотую середину между завышенными и заниженными ожиданиями. Если от ребенка требуют слишком многого и он не может оправ-

дать ожиданий, неудачи будут преследовать его одна за другой, нанося ущерб его чувству собственного достоинства: в результате он сдастся и разочаруется в себе.

Отсутствие развивающего побуждения, напротив, не позволяет ребенку определить границы своих возможностей. Уровень его притязаний остается низким. Чрезмерная опека, постоянное стремление оградить от проблемных ситуаций, недостаточная вера в его возможности не позволяют ребенку в полной мере проявить себя.

Сообщите ребенку чувство уверенности: «У тебя все получится!», доверьте ему право самостоятельно находить решение в непростых ситуациях. Не оставляйте его старания незамеченными, отметьте их и порадитесь за него, даже если не удалось полностью достичь цели. Ошибки, неверные и обходные пути являются частью любого процесса обучения, и ребенок должен научиться переживать неудачи. Покажите ему, что от достигнутой цели его отделяет совсем немного, поддержите его старания: «Ты сам забрался на ступеньку, а ведь это было так трудно!» Ребенок быстро перенимает позитивные, оптимистичные установки взрослого. Картина «Я» ребенка формируется под влиянием представлений о нем окружающих людей (см. Zimmer, 2009b).

## **«Делаю сам!» — потребность в самостоятельности**

Дети — любопытные и любознательные существа, они находятся в постоянном поиске нового опыта. Самостоятельные действия и занятия помогают им познавать окружающий мир и составлять представление о нем.

Стремление к независимости побуждает детей к самостоятельной исследовательской деятельности, в процессе которой ребенок познает и совершенствует данные ему способности. Как правило, дети не нуждаются в постоянном педагогическом сопровождении со стороны взрослых, им нужно пространство для получения нового опыта.

Самостоятельные действия — это интенсивная форма обучения, задействующая все сенсорные возможности ребенка. Манипулируя предметами, можно узнать их устройство и познакомиться с основными свойствами, что составляет основу всякого практического знания. Действуя, ребенок также открывает для себя возможности применения предметов: мяч катится, летит, отскакивает от пола, но не все мячи катятся, летят и скачут одинаково.

Детям нужно иметь представление о корректном обращении с предметами, чтобы внешнее действие постепенно перешло во внутренний образ. Одного разглядывания окружающего мира и предметов недостаточно — их нужно подробно изучить. Никаким обучением или объяснением невозможно показать малышу, что текущую из крана воду нельзя удержать руками, она так и будет течь и впитываться в землю, зато в ведре вода так же хорошо видима и осязаема, как, например, песок — все это ребенок познает сам.

Детям необходимы сенсорно наполненные впечатления о мире, возможность действовать и экспериментировать — только так они могут ощутить действительность, вникнуть в суть явлений, установить связи между ними и в конечном итоге, реконструировав законы



физического мира, получить о нем общее представление. Таким образом дети каждый раз заново воссоздают для себя устройство окружающего мира.

«То, что мы разъясняем ребенку, он не сможет открыть самостоятельно», — сказал когда-то специалист по психологии развития Жан Пиаже. Потребность ребенка в самостоятельных действиях — это идеальная исходная позиция для того, чтобы от самостоятельного опыта перейти к самостоятельному познанию. Ребенок хочет влиять на мир, вызывать в нем изменения, ощущать реальность существования, познавая границу между своим (телесным и душевным) миром и внешним окружением.

Распознать потенциальные возможности ребенка, пробудить его способности, поощрить и дать волю фантазии — это необходимые шаги на пути к укреплению таких человеческих качеств, как чувство собственного достоинства и уверенность в себе.



## ② Возможность изменить ситуацию — источник собственной силы

«Смогу перепрыгнуть через канаву или нет?», «Решусь забраться на горку или останусь внизу?» Как чувствует себя ребенок: сильным или слабым, насколько он доверяет своим способностям, отступает перед трудностями или они, напротив, лишь подзадоривают его, — все это зависит от его представления о самом себе. В образе «Я» снова и снова отражается опыт, который ребенок приобрел во взаимодействии с окружающим миром, отражаются и преломляются ожидания взрослых по отношению к нему.

Таким же образом происходит изменение образа «Я» на протяжении всей жизни. Человек не раз задает себе вопрос: «Кто я такой?» и ищет на него ответ. В первые годы жизни представление о себе в значительной мере основывается на достижениях в двигательной сфере, открытии своих физических возможностей (см. Zimmer, 2009b).

## **Опыт самостоятельности**

Итак, ребенок составляет представление о своих способностях, изучая возможности собственного тела. Он узнает, что можно и чего нельзя, что получается и что не удается, что он в состоянии сделать и где находится предел его возможностей.

Благодаря физической активности дети обнаруживают, что способны чего-то добиться, осуществить какой-то замысел, достичь результата. Уже в младшем возрасте усердие и самостоятельность ярче всего выражаются в разнообразных движениях. Самостоятельно одеваться, ходить без посторонней помощи, залезать на бордюр и спрыгивать с него — вот те достижения, которые постепенно демонстрируют самому ребенку (а также родителям и другим близким) его растущую независимость.

## **Я могу чего-то добиться**

Еще одно условие, необходимое для определения места и значения своей личности, — восприятие эффективности собственного поведения. Речь идет как о действиях с предметами и активности в повседневной жизни, так и о контактах с окружающими. Восприятие личной эффективности тесно связано с тем, насколько легко ребенок решает те или иные задачи: ловко ли он манипулирует игрушками, удается ли достичь желаемого результата, например, вырезать фигурку из бумаги или нанизать бусины на нитку. Приобретенный таким образом опыт укрепляет его представления о своих способностях и умениях.

В обращении с предметами, в игре и в движении дети видят результаты своих действий (например, когда ребенок строит высокую башню из кубиков, а потом разваливает ее), связывают их со своими усилиями и умениями и тем самым формируют начальное представление о собственных способностях. Дети учатся, пробуя и экспериментируя: «Я чего-то добился, я смог», — переживание успеха ложится в основу формирования чувства уверенности в своих возможностях.

## **Моя самооценка**

На поведение детей — да и взрослых — сильно влияет самооценка. Внутреннее равновесие, готовность прикладывать усилия, отношение к проблемам и новым ситуациям в целом зависят от того, как человек воспринимает и оценивает самого себя. Дети, склонные к негативному взгляду на мир, чаще пугаются неизвестных ситуаций и новых задач, опасаются своей несостоятельности и быстрее сдаются. Они чрезвычайно болезненно воспринимают критику и неудачи, плохо переносят стрессовые ситуации. Дети с более позитивным видением мира, напротив, преодолевают робость и энергично приступают к решению новых задач, и даже неудачи их не обескураживают. Изначальная установка тут особенно важна, поскольку изменить ее бывает нелегко. Люди в большинстве своем склонны сохранять изначальный тип самовосприятия и использовать приобретаемый опыт таким образом, чтобы оценка собственной личности получала подтверждение со стороны окружающих. Человек склонен так упорядо-

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)