

---

*Авторы-составители:*  
Есипова Т. П. — руководитель Службы ранней помощи,  
Кобякова Е. А., Мерковская А. В. — педагоги-дефектологи Службы ранней помощи  
ГООИ «Общество «ДАУН СИНДРОМ», г. Новосибирск

# **Комплексное развитие детей с синдромом Дауна раннего возраста**

Рекомендации для родителей



Издание пособия осуществляется в рамках реализации проекта  
«Ресурсный центр сопровождения семей с детьми с синдромом Дауна  
раннего возраста, проживающих на территории  
г. Новосибирска и Новосибирской области»

*Тираж 500 экз.*

---

---

## Содержание

<i>Введение</i> .....	3
<i>I раздел. От рождения до 1 года (младенческий возраст)</i> .....	4
Рекомендации по развитию и стимуляции ребёнка с синдромом Дауна от рождения до 1 года (младенческий возраст).....	5
Двигательное развитие. Общая моторика.....	5
Двигательное развитие. Мелкая моторика.....	6
Стимуляция слухового восприятия.....	6
Стимуляция зрительного восприятия.....	7
Развитие общения, речи.....	8
Подготовка артикуляционного аппарата к активной речи.....	9
Развитие эмоций (развитие выразительных движений мимики).....	11
Развивающие игры и упражнения для детей от рождения до 1 года .....	12
<i>II раздел. От 1 года до 3 лет</i> .....	19
Развивающие игры и упражнения для детей с синдромом Дауна от 1 года до 3 лет .....	21
Двигательное развитие ребёнка. Игры на развитие крупной моторики .....	21
Двигательное развитие ребёнка. Игры на развитие мелкой моторики .....	23
Речевое развитие. Игры и рекомендации.....	27
Развитие познавательной деятельности .....	30
<i>Заключение</i> .....	33
<i>Список литературы</i> .....	34

---

---

## Введение

*Появление в семье ребёнка с синдромом Дауна ставит перед родителями неожиданные проблемы и вопросы: Почему так случилось именно с нами? Что будет с нашим малышом? Как воспитывать и учить такого ребёнка?*

*Прежде всего, не нужно винить себя и друг друга в случившемся. Не замыкайтесь, не отстраняйтесь от ребёнка. Он не такой, как вы ожидали? Но это ваш ребёнок, и как он будет развиваться, во многом зависит только от вас.*

*Бытует мнение, что с педагогической работой можно подождать, а ребёнок с возрастом самостоятельно научится играть, говорить, одеваться. Это ошибочная точка зрения! Детям с проблемами развития педагогическая помощь необходима с первых недель жизни. Занятия с ребёнком не просто пойдут ему на пользу, но и облегчат вашу собственную жизнь, несмотря на то, что реальные результаты вы можете получить не скоро.*

*Опыт работы убеждает нас в том, что возможности детей с синдромом Дауна не ограничены узким кругом домашнего обихода и навыками элементарного самообслуживания. Способность к росту и развитию интеллекта у них, безусловно, шире, чем это принято считать. И особенно очевидно это обнаруживается тогда, когда родители со всей серьёзностью и целеустремлённостью относятся к развитию своего ребёнка.*

*В настоящем пособии родителям предлагаются конкретные рекомендации по воспитанию и обучению ребёнка в дошкольном детстве — младенческом и раннем возрасте, исходя из закономерных этапов развития ребёнка и особенностей, присущих детям с синдромом Дауна.*

*Описание каждого этапа начинается с его характеристики. Далее приводятся общие советы по стимуляции и развитию ребёнка с синдромом Дауна с описанием специальных игр и упражнений. Все рекомендации практические и легко выполнимые, их можно использовать спонтанно. Прежде всего, пусть они будут приятными, интересными и побуждающими детей к действиям.*

*Важнее всего для родителей — постоянно любить и поддерживать своего малыша, признавать и ценить его индивидуальность дома и в обществе, независимо от его способностей и действий.*

# I раздел

## От рождения до 1 года (младенческий возраст)

Младенческий возраст характеризуется формированием ощущений: вкусовых, тактильных, двигательных, слуховых, зрительных, осязательных.

В период до 3 месяцев у ребёнка появляются реакции на резкие звуки и яркие предметы, «социальная улыбка» при контакте со взрослыми, с близкими людьми. Ребёнок начинает удерживать головку, переворачивается со спины на бок. К концу 3 месяца у ребёнка появляется «комплекс оживления»: ребёнок «радуется», двигает ручками и ножками, издаёт «гулящие» звуки. К 7 месяцам ребёнок хорошо различает «своих» и «чужих», пытается ползать, на вопрос «Где?» ищет и находит два знакомых предмета, находящихся на своих определённых местах. В 9 месяцев — ползает, ходит при поддержке взрослого, ест твёрдую пищу (печенье, сухарики), пьёт из поильника или из детской чашечки с двумя ручками, повторяет разученные движения, по просьбе показывает жестом предметы, независимо от их местонахождения. Начинает использовать игрушки по их назначению (катает мяч, машину, ставит кубики и так далее). К 1 году ребёнок начинает самостоятельно ходить, понимает и адекватно реагирует на команды (просьбы, запреты), легко подражает новым слогам, широко использует жесты. В словаре около 10 слов.

У ребёнка с синдромом Дауна этот этап протекает так же, как и у ребёнка в норме, но с особенностями:

- появление навыков запаздывает;
- навыки не так ярко выражены в силу физиологических причин (нарушение слуха, зрения, слабость мышечного тонуса и так далее);
- формирование определённого навыка требует более длительного времени, чем у обычного ребёнка.

Поэтому родителям нужно быть внимательными к своему малышу и применять стимулирующие приёмы по развитию тех или иных навыков у ребёнка.

### Как организовать занятие с малышом

Дети учатся постоянно, и этот процесс можно определить как сочетание спонтанного (самостоятельного наблюдения и исследования окружающего мира) и организованного обучения. Для спонтанного обучения малыша с особенностями развития совсем несложно создать условия: это максимальное включение малыша в жизнь семьи, оказание ему помощи при передвижении в пространстве и сопровождение понятными комментариями практически всех моментов повседневной жизни. Специальные занятия должны быть организованы в течение дня (1—2 занятия по 10—15 минут). Родителям нужно определить, чему уделить внимание, подобрать необходимые игрушки и пособия, определить время максимальной активности ребёнка. Занятия должны проходить только в форме игры, интересной для ребёнка.

Ребёнку недостаточно только показать, как пользоваться игрушкой, о ней нужно рассказать, описать, какая она: мягкая или твёрдая, большая или маленькая. Это очень важно! Чтобы расти и развиваться, ему необходима поддержка со стороны родителей: подбодрить его взглядом, улыбкой, самым своим присутствием.

Игра для ребёнка — это исследовательская деятельность в полном смысле этого слова, так как малыш в процессе игры получает представление об окружающем мире, знакомится с разными предметами. И все самые лучшие игры уже придуманы. В игру можно превратить любое занятие, любую процедуру по уходу за ребёнком.

Чем больше любви и внимания, тем благоприятнее условия для развития маленького человечка.

## **Рекомендации по развитию и стимуляции ребёнка с синдромом Дауна от рождения до 1 года (младенческий возраст)**

Очень часто малыш с синдромом Дауна выглядит менее подвижным, чем его сверстники. Причиной этому служит сниженный мышечный тонус и, как следствие, недостаточная способность чувствовать (ощущать) тело. Поэтому для такого ребёнка особенно полезна тактильная (через прикосновения к телу), двигательная (через прикосновения к телу) и вестибулярная (через движение в пространстве, удержание равновесия) стимуляция. Обращает на себя внимание и особенность мелкой моторики. Сниженный тонус в руках осложняет захват, удержание и манипуляцию с предметами. Проблемы со зрением мешают координации «рука — глаз». Анатомические особенности: короткие пальцы, отставленный в сторону большой палец — также влияют на развитие мелкой моторики.

### **Двигательное развитие Общая моторика**

- назначение общего тонизирующего и укрепляющего массажа с первых недель жизни и выполнение рекомендаций по массажу;
- физическое соприкосновение (поглаживание, похлопывание, прижимание);
- смена положений во время бодрствования (в руках на весу у взрослого ребёнок лежит лицом вверх, вниз, лёжа на животике на груди у взрослого, раскачивание на руках у взрослого и в люльке, частое выкладывание на живот, ношение ребёнка впереди себя, сзади в предназначенных для этого сумках);
- совместное купание с ребёнком, игры в воде;
- катание ребёнка на гимнастических мячах и игры с лёгкими надувными мячами;
- стимулирование передвижений с помощью игрушки (вперёд, в стороны), через препятствия (диванные подушки, ваши ноги);
- использование игрушек, в которые можно играть только стоя, нажимая на клавиши, кнопки;

- прикрепление к ногам ребёнка лёгких шумовых игрушек (пусть пробует ударить по ним ногой);
- стимулирование передвижений вдоль опоры (у дивана);
- стимулирование передвижений с помощью игрушки;
- предоставление простора для самостоятельного передвижения (ползание — только вперёд, передвижение — стоя, вдоль мебели и других подручных предметов).

### Двигательное развитие Мелкая моторика

- массаж кистей рук и пальчиков с использованием всевозможных ворсовых щёток (мягкой щёткой — по наружной поверхности кулака от кончиков пальцев к запястью, жёсткой (зубной) щёткой — по подушечкам пальцев);
- касания детскими ручками (их двигает взрослый) губ, век (если у ребёнка при сближении рук и губ появляются сосательные движения, то руки некоторое время удерживаются около губ для того, чтобы ребёнок попытался захватить их губами);
- вкладывание круглых предметов в разжатые кулачки ребёнка, затем добавление игрушек различной формы и с различной поверхностью (губка, тряпочки, морковки, колечки и тому подобное);
- совместные действия с предметами (толкание мяча, машинки, установка кубиков друг на друга, сжимание резиновых мячиков и пищалок, разрывание бумаги, салфеток);
- «пальчиковый бассейн» (руками взрослого перебирать пальцы ребёнка в гречке, горохе, орешках, вкладывать в пальчики сыпучие материалы);
- игры с бытовыми предметами (сковородки, крышки от кастрюль и тому подобное);
- побуждение ребёнка подавать вам руку, «здороваться», хлопать в ладоши, играть в «ладушки», махать «пока» (преимущество отдавать правой руке);
- игры с нанизанными на нить предметами (мелкие игрушки, крупные бусы, пуговицы);
- пальчиковые игры и упражнения (катать пальчиками шарики, мять бумагу, стучать и ходить пальчиками по столу, махать всеми пальчиками с использованием потешек, песенок, напевов).

В этот период учим ребёнка ладонному захвату, потом переходим к щепотному.

### Стимуляция слухового восприятия

- массаж ушной раковины несколько раз в день (по внешней части уха сверху вниз — стимуляция акупунктурных точек);
- подношение шумовых игрушек то к одному, то к другому уху ребёнка (звенеть игрушкой в разных направлениях: вверх-вниз, в стороны);

- подвешивание звенящих игрушек на расстоянии 25—30 см от глаз ребёнка, вначале по центру, затем по разные стороны;
- включение аудиокассет с шумом леса, воды, а также детских песенок (звуки должны быть негромкими);
- пение ребёнку (изображая то, о чём поёте);
- проговаривание с ребёнком своих действий, желаний (задавайте вопросы с разной интонацией);
- обращение внимания ребёнка на домашние звуки и на уличные во время прогулок;
- использование игрушек с заводом (курочка, клюющая зёрнышки, машинка, медведь, котик и тому подобное);
- повторение звуков ребёнка, придумывая на определённый звук песенку;
- частое называние ребёнка по имени (полным и уменьшительно-ласкательным именем);
- «знакомство» ребёнка с другими членами семьи (как зовут, кем приходится) и с хорошо знакомыми, близкими к семье ребёнка людьми;
- артикулирование гласных звуков «а», «о», «у», «и», губных согласных «п», «б», «м» при закрытых ушах ребёнка и затем открытых, произнося эти звуки сочным распевным голосом;
- использование простых музыкальных инструментов (колокольчик, погремушки с разным звучанием, пищалки, бубен, барабан);
- использование музыкальных неваляшек, игрушечного телефона (например, поговорите с ребёнком по телефону).

### Стимуляция зрительного восприятия

- приближайте и удаляйте своё лицо от лица младенца, медленно покачивайте из стороны в сторону, чтобы ребёнок проследил за вашим лицом (ласково позовите, улыбнитесь);
- при кормлении подносите грудь или соску к малышу с разных сторон для стимуляции глаз;
- подвешивайте яркие цветные игрушки, ленты, фольгу, лоскутки материи с разных сторон кровати (не перенасыщайте, меняйте раз в 2—5 дней);
- используйте музыкальные подвесные модули (например, карусель с подвешенными к ней игрушками, которая крутится, что позволяет ребёнку следить глазами за движущимися предметами);
- поместите в кроватке ребёнка небольшое зеркало, чаще подходите с ребёнком к большому зеркалу, гримасничайте, «играйте» с отражением;
- нарисуйте смешную рожицу на своём указательном пальце (можно на теннисном мячике), пусть ребёнок следит за движениями вашего пальца, то же и с игрушкой;
- фиксируйте взгляд ребёнка «глаза в глаза» (*игра «Ку-ку»*: закрыть глаза, открыть);

- составьте альбом с фотографиями самых важных людей в жизни вашего ребёнка и смотрите его вместе;
- время от времени переносите ребёнка в другие помещения, на прогулке поместите ребёнка так, чтобы у него был широкий обзор происходящего вокруг;
- давайте ребёнку большие, лёгкие в стирке вещи (одежду), чтобы он изучал их и играл с ними;
- бросайте, катайте предметы, чтобы ребёнок наблюдал траекторию движения;
- вырабатывайте чувство высоты (безопасности), играя с ребёнком и показывая, как можно упасть («Поехали-поехали в лес за орехами, с горки — бух!»).

### Развитие общения, речи

В период младенчества ребёнок вступает в общение с помощью мимики и экспрессивных движений. Поэтому главными задачами на этом этапе являются организация правильного общения с ребёнком, подготовка артикуляционного аппарата к речи, стимуляция речевой активности. Самым значимым в этот период для ребёнка является общение со взрослым, который относится к малышу с любовью и нежностью. Помимо правильной организации общения следует использовать простой массаж органов речи и речевых зон. Это связано с тем, что у ребёнка с синдромом Дауна сниженный мышечный тонус, амимичность лица, анатомические нарушения в строении артикуляционного аппарата.

Выполняйте следующие рекомендации:

- имитируйте поведение младенца: повторяйте его звуки, выражение лица;
- используйте «детскую речь» — высокий распевный голос;
- говорите медленно, с длинными паузами;
- используйте монолог в форме диалога: обращайтесь к малышу, и хотя ответные сигналы от него пока отсутствуют, ведите себя так, будто они есть;
- разговаривая с ребёнком лицом к лицу, сохраняйте «особое» выражение: брови подняты, глаза широко открыты, рот приоткрыт — выражение любви, внимания, радости, готовности уловить любой отклик малыша;
- повторяйте за ребёнком любые вокализации, слоговые цепочки и тому подобное;
- чётко произносите звуки с выделением («б-б-б», «а-па»);
- тормошите ребёнка, чаще поглаживайте, прижимайте к себе, пощипывайте губки, щёчки, называйте части тела, касаясь их губами и поглаживая;
- произносите имя ребёнка с разной интонацией, находясь с разных сторон кровати;
- обучайте слоговым дорожкам с чётким выделением артикуляции, с движениями перед лицом ребёнка («ба-ба-ба», «па-па-па», «ма-ма-ма»);
- учите узнавать предметы на вопросы «Что это?», «Кто это?»;
- учите находить 1—2 знакомых предмета, постоянно находящихся в определённых местах — соотношение слева, справа;
- формируйте указательный жест;

- используйте в общении с ребёнком жесты, заменяющие слова (например: «Дай!» — быстрое сжимание и разжимание пальцев протянутой руки, «На!» — протянутая рука с предметом, «Спасибо», — кивок головой вверх-вниз, «Нет», — поворот головы вправо-влево и так далее). Жестовому языку учит обязательно взрослый;
- работайте с книгой и альбомом с фотографиями: листайте страницы, рассматривайте картинки, фотографии, называйте, кто на них изображён; просите малыша показать, где на фотографии мама, папа и другие члены семьи; просите малыша показать, где на картинке собачка, котёнок, кукла, мишка и так далее;
- развивайте выдох (дуть на кусочек ватки, бумажную бабочку, салфетки, в дудочку, задувать свечку и так далее);
- рисуйте палочки, линии с обязательным комментированием («Это забор, за забором собачка живёт: "Ав-ав!", на заборе петушок кричит: "Ку-ка-ре-ку!"»);
- стимулируйте речевую активность в бытовых ситуациях (при одевании, кормлении, купании, приготовлении пищи — «параллельный разговор»).

### Подготовка артикуляционного аппарата к активной речи

- массаж лица перед кормлением (поглаживание одним пальцем вокруг угла рта — движение направлено сверху вниз и огибает уголки рта; поглаживание лица от щёк ко рту, наружное поглаживание гортани сверху вниз, осторожное потирание одним пальцем дёсен и нёба от передней до задней части, поглаживание кусочком льда вокруг рта, собирание губ ребёнка в «трубочку»);
- массаж при кормлении с ложки (пища должна быть мягкая, ровная по консистенции, ложку с пищей нужно аккуратно положить на язык и слегка надавить его вниз и внутрь ротовой полости — обязательно соблюдать паузы, давать ребёнку время вытянуть вперёд губы и снять пищу с ложки);
- питьё из чашки (начинать лучше с густого питья, например с густого сока или кефира, положить край чашки малышу на нижнюю губу и влить немного жидкости в рот; если ребёнок не поймёт, что нужно закрыть рот, нажмите под подбородком вверх, рот закроется, и он рефлекторно сделает глоток);
- развитие навыков жевания пищи (начинать нужно с песочного печенья типа «курабье»: положите небольшой кусочек за верхнюю челюсть в районе жевательных зубов, стараясь передвинуть еду в привычное место в центре языка — малыш просто вынужден будет начать двигать языком из стороны в сторону; не забывайте класть кусочки пищи то слева, то справа).

### Упражнения, направленные на активизацию мышц лица

Для массажа лица используются «рубящие» и скользящие движения ребром указательного пальца, поглаживание, похлопывание ладонями и кончиками пальцев (как по часовой стрелке, так и против).

#### Упражнение № 1

Потрите каждую щёчку по кругу vareжкой из махровой ткани. Движения рав-

номерные и энергичные: поглаживание лба от середины к вискам, поглаживание щёк от носа к ушам и от подбородка к ушам, разминание скуловой и щёчной мышцы.

*Упражнение № 2*

Похлопывайте пальцами по лицу ребёнка. Производите движения попеременно: сначала быстро, потом медленно («Дождик мелкий — дождик крупный»), так же пройдите по губам.

*Упражнение № 3*

Похлопывайте по щекам ребёнка ладонями. Основания кистей взрослого соединены под подбородком малыша, а его щёки охвачены ладонями. Хлопать энергично, но не очень сильно.

*Упражнение № 4*

Похлопывайте указательным и средним пальцами по губам ребёнка и произносите звук «м».

*Упражнение № 5*

*Игра «Звонок»*

Произносите нараспев:

\*\*\*

Стенка, стенка,  
(упражнение № 3)

Потолок,  
(прикоснуться ко лбу)

Две ступеньки  
(указательным и средним пальцами похлопать  
по подбородку и верхней губе)

И — звонок: дзинь!

(нажать указательным пальцем на кончик носа малыша)

*Упражнение № 6*

Скользящие (бреющие) движения боковой стороной указательного пальца от уголков губ к вискам.

*Упражнение № 7*

Рубящие движения ребром указательного пальца в направлении от уголков губ к вискам.

*Массаж ротовых мышц и языка ребёнка*

При выполнении упражнений рекомендуется обернуть указательный палец бинтом или воспользоваться специальным латексным напальчником для чистки зубов у младенцев (продаётся в аптеках).

1. Разминание, пощипывание верхней губы от середины к уголкам.
2. Разминание, пощипывание нижней губы от середины к уголкам.
3. Несколько раз нажать пружинящими движениями указательного и боль-

шого пальцев на точки в уголках рта. Затем свести губы ребёнка, имитируя их положение при произнесении звука «у» (произносит взрослый).

4. Поместить указательный палец под нижнюю губу и подбивать её вверх до смыкания с верхней губой. Произносить при этом «ба-ба-ба».

5. Пальцами смыкать губы малыша и произносить «ма-ма-ма».

6. Обёрнутый бинтом палец поместить в рот ребёнка, расположив его с внутренней стороны щеки, и совершать вращательные движения.

7. «Перетирать» изнутри мышцы обеих щёк: указательный палец во рту малыша, большой палец снаружи.

8. Пальцем поднять кончик языка ребёнка к бугоркам за верхними зубами и произносить «та-та-та», «да-да-да».

9. Выполнять пощипывание языка, постукивание по языку пальцами; осторожно растягивать язык двумя руками в стороны.

10. Ритмичные надавливания на язык из стороны в сторону.

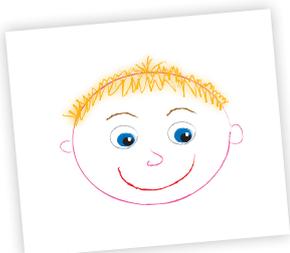
11. Язык задвинуть в рот и указательным пальцем помочь малышу удержать рот закрытым — «поза закрытого рта».

### Развитие эмоций (развитие выразительных движений мимики)

Ранний возраст — это особый период, когда эмоциональная сфера играет важную роль в жизни ребёнка. Эмоции и чувства доминируют над другими сторонами его жизни, отражая все стороны действительности, с которой приходится сталкиваться малышу. Ребёнок эмоционален: смех сменяется горьким плачем, после слёз наступает радостное оживление.

Эмоции маленького ребёнка обнаруживаются преимущественно в момент наглядного восприятия того объекта, к которому они направлены, возникают в ответ на конкретную ситуацию и не обладают устойчивостью. Малыша легко отвлечь от неприятного чувства, показав ему привлекательный предмет, например, яркую игрушку.

Учим ребёнка выразить эмоции: радость, грусть, злость, страх, удивление. Для этого на квадратах из картона рисуем схемы:



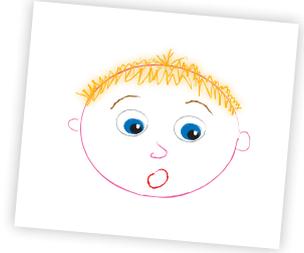
Радость  
(радостный, смеётся)



Грусть  
(печальный, грустит)



Злость  
(сердитый, злится)



Удивление или страх  
(удивился или испугался)

Показываем ребёнку картинку, показ сопровождаем собственной мимикой, затем просим ребёнка продемонстрировать эмоцию.

## Развивающие игры и упражнения для детей от рождения до 1 года

### Игры на развитие физического контакта

Ребёнок лежит животиком на груди у взрослого. Взрослый дует на волосики ребёнка, поглаживает по спинке. Как только ребёнок пытается поднять голову, нужно улыбнуться, поговорить с ним.

Ребёнок лежит на спине на приподнятых наклонных коленях взрослого. Взрослый берёт ручки ребёнка, прикасается к ним губами, дует на ладошки, покусывает пальчики, подносит кулачок ребёнка к его роту. Взрослый берёт ножки ребёнка, показывает их ребёнку, похлопывает стопами, как ладошками, толкает ножками ребёнка себе в грудь.

#### *Игра с лицом ребёнка*

Потормошите малыша, погладьте его шейку, головку, потрогайте щёчки, легонько пощипайте губки, указательным пальцем нажмите на подбородок, сомкните губки. При этом взрослый своей мимикой очень активно показывает, как закрываются глаза, как улыбаются губами, как закрывается рот.

#### *Игра «Ку-ку»*

Взрослый накрывает своё лицо платком и рукой ребёнка, затем со словами «Ку-ку» убирает платок и руку. Повторяет несколько раз, потом меняется с ребёнком ролями.

Взрослый, разжимая кулачок ребёнка, вкладывает указательный палец ему в ладошку и зажимает в кулачок, приподнимает ребёнка.

#### *Игра «Едем на лошадке»*

Ребёнок у взрослого на коленях, взрослый, покачивая ребёнка, произносит потешку «По кочкам, по кочкам».

Все остальные упражнения тоже сопровождаются неоднократным повторением приговорок, потешек, напевов:

\*\*\*

Большие ножки,  
Маленькие ножки.  
Еду-еду к бабе, к деду.  
По ровненькой дорожке,  
По кочкам, по кочкам, в ямку — бух!

\*\*\*

Еду-еду к бабе, к деду  
На лошадке в красной шапке,  
По ровной дорожке  
На одной ножке,  
В старом лапоточке



По рытвинам, по кочкам,  
Всё прямо и прямо,  
А потом... в яму!



\*\*\*

Едем-едем на лошадке,  
Едем-едем тихо, гладко  
По ровненькой дорожке,  
По ровненькой дорожке,  
*(медленные, аккуратные подскоки)*  
По камушкам, по камушкам,  
По кочкам, по кочкам!  
*(более резкие, быстрые подскоки)*

\*\*\*

Где наши ножки?  
А вот наши ножки!  
А где лобик у Алёшки?  
А вот лобик у Алёшки!

\*\*\*

А вот наши щёчки-толстушки,  
*(набрать воздух — показать ребёнку,  
какие у вас щёки толстые  
и как воздух выходит)*  
Щёчки-худышки.  
*(втянуть щёки)*

\*\*\*

Лады-лады-ладушки,  
Где были? У бабушки.  
Лады-лады-ладушки,  
Побыли у бабушки.  
Попили, поели,  
Шу, полетели!  
На головку сели!



\*\*\*

Водичка, водичка,  
Умой моё личико,  
Чтобы губки были сладки,  
Чтобы щёчки были гладки,  
Чтобы смотрел глазок,  
Улыбался роток.



\*\*\*

Скок-поскок, молодой дроздок.  
По водичку пошёл, молодичку нашёл.  
Молодиченька-невеличенька,  
Кашу ела, песню пела,  
Целовать дружка велела,  
Щекотать дружка велела,  
В ладоши хлопать велела,  
Ножками болтать велела.



\*\*\*

Три-татушки, три-та-та!  
Поймал дедушка кота,  
А бабушка кошку  
За левую ножку, за правую ножку,  
За левую ручку, за правую ручку!

### Игры с гимнастическим мячом

Ребёнок лежит животом на мяче. Взрослый, стоя на коленях на полу, придерживает ребёнка и приговаривает: «Кач-кач». Затем качнуть мяч так, чтобы ребёнок упёрся ножками в пол: «Покачались — постояли».

Ребёнок сидит на слабо надутом гимнастическом мяче, взрослый поддерживает ребёнка за бёдра и приговаривает: «Покачались — посидим».

### Пальчиковые игры и упражнения

Взрослый перебирает пальчики ребёнка и приговаривает:

\*\*\*

Этот пальчик — он большой.  
Указательный — второй.  
Третий пальчик — средний.  
Четвёртый — безымянный.  
А пятый пальчик,  
Маленький, румяный — мизинец.



\*\*\*

Сорока, сорока,  
Сорока-белобока,  
Кашу варила, деток кормила.  
*(водит своим пальцем по кругу  
по ладошке малыша)*

Этому дала, этому дала,  
Этому дала, этому дала.  
А этому не дала — он мал.  
*(по очереди загигать пальцы ребёнка)*

\*\*\*

Если ослик мой не спит,  
Указательный грозит.  
Всем он всё указывает,  
Всем на всё показывает.

\*\*\*

Сунь пальчик — там зайчик!  
*(взрослый слабо сжимает кулак, ребёнок опускает туда палец. На словах «там зайчик» пальцы взрослого смыкаются и теребят пальчик ребёнка)*

### Игры с зеркалом

Взрослый садится вместе с ребёнком возле зеркала и совершает различные движения: покачивается из стороны в сторону, наклоняется вперёд-назад, поднимает руки, ноги ребёнка, поглаживает его по голове, лицу, животу, играет в игру «Ку-ку», гримасничает; можно надевать и снимать очки, шляпу.

### Игры на формирование запретов

Когда ребёнок делает нечто неприемлемое, взрослый должен твёрдо, но без раздражения сказать: «Нет!» — и подкрепить свои слова выразительным жестом. Не расстраивайтесь, не выходите из себя, не поднимайте шум: это только испугает ре-

бёнка. Дайте понять малышу, что так вести себя не следует, и вы такого поведения не потерпите.

Затем постарайтесь отвлечь ребёнка, предложите ему какое-либо занятие или альтернативный способ поведения. Например, начните укладывать куклу Машу спать: «Баю-бай! Нужно вести себя тихо, тс-с-с, нельзя шуметь!»

### Игры на передвижение в пространстве

Взрослый стоит, удерживая малыша на весу животом вниз, покачивая вперёд-назад, приговаривает: «Полетели-полетели!», читает стихотворение А. Барто:

\*\*\*

Самолёт построим сами.  
Понесёмся над лесами,  
Понесёмся над лесами,  
А потом вернёмся к маме.



#### Игра «Догоню-догоню»

Ребёнок на руках у взрослого, а другой взрослый размахивает руками, притопывает ногами, будто бы пытается «догнать» ребёнка. Первый взрослый «убегает», приговаривая: «Не догонишь, не догонишь!»

### Игры с предметами и игрушками

#### Игра «Где звенит?»

Взрослый сначала звенит погремушкой перед лицом ребёнка, затем перемещает её в стороны. Отходит от кровати. В дальнейшем игрушку можно прятать за ширму.

#### Игра «Достань игрушку»

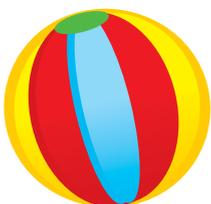
Взрослый предлагает малышу игрушку так, чтобы, потянувшись за ней, он совершал необходимые движения (протягивал руку к висящей игрушке лёжа на спине, тянулся к игрушке лёжа на животе, передвигался за игрушкой по кругу или вперёд). Взрослый обязательно называет игрушку. Когда ребёнок сможет самостоятельно передвигаться возле опоры, например, возле дивана, можно класть игрушку на край дивана, чтобы ребёнок мог дойти до неё, потом обратно.

#### Игра «Неваляшка танцует»

Взрослый показывает неваляшку и говорит: «Вот какая неваляшка, динь-дон, динь-дон!» и раскачивает её сначала сам, потом рукой ребёнка.

#### Игра «Куда катится мячик?»

Взрослый перемещает мячик в разных направлениях перед глазами ребёнка, затем рукой ребёнка толкает мяч.



*Игра «Право выбора, или выбери игрушку»*

Взрослый предлагает ребёнку две игрушки с разным звучанием, цветовым оформлением и спрашивает: «Какая игрушка тебе нравится?»

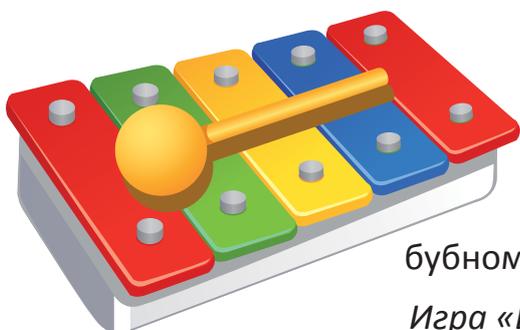
*Игра «Позвони в колокольчик»*

Один или несколько колокольчиков висят на шнурке на уровне вытянутой руки ребёнка (из положения сидя или стоя у опоры). Взрослый сначала сам показывает, что будет, если дотронуться до колокольчика: он зазвонит «дзинь-дзинь»; потом дотрагивается до колокольчика рукой ребёнка.

Аналогично можно провести игру «Оттолкни мяч» с воздушными шарами или лёгкими мячами.

*Игра «Брось зайчику морковку»*

На полу лежит обруч, внутри которого сидит игрушка — зайчик. Взрослый даёт ребёнку морковку и вместе с ним бросает её зайчику. Затем показывает, как зайчик ест морковку: «Ам, ам! Вкусно!» и благодарит ребёнка: «Спасибо!» (кивком головы).



*Игра «Постучи музыкальным молоточком»*

Взрослый показывает молоточек и называет его, затем стучит им по коробке и даёт возможность сделать это ребёнку (так же и с другими простыми музыкальными инструментами: барабаном, бубном, звучащими игрушками).

*Игра «Брось — собери»*

Взрослый предлагает ребёнку брать из коробки или таза игрушки, шишки, поролоновые шарики и бросать их на пол. Затем вместе собрать, потом попросить ребёнка сделать это самостоятельно.

*Игра «Покорми гуся»*

Взрослый вместе с ребёнком надевает большие кольца на шею игрушечному гусю, приговаривая: «Ешь, гусь, баранки, круглые, вкусные».

*Игра «Построй башню, поезд»*

Взрослый показывает ребёнку, как ставить кубик на кубик или кубик к кубику.

*Игра «Покатай машинку»*

Взрослый предлагает ребёнку взять кольцо на верёвке, к которой привязана машинка, и потянуть — машина поехала!

*Игра «Где?»*

Постоянно проходя мимо часов, висящих на стене, показывать на них и говорить: «Часики, тик-так!» и рукой ребёнка указывать на них. Также выбрать доступное место для игрушки и не убирать её долгое время, при этом всё время обращая внимание ребёнка: «Мишка сидит, там мишка». Потом, через некоторое время спросить: «Где часики? Где мишка?»

*Игра «Мыльные пузыри»*

Взрослый выдувает пузыри и говорит: «Фу-фу! Малыш, поймай пузырик!»

*Игры с бытовыми предметами*

Взрослый показывает, как пользоваться расчёской, чистить зубы, открывать шкаф, подметать пол и обговаривает свои действия. Затем показывает жестами, имитирующими эти действия. Предлагает ребёнку самому попробовать сделать это с реальными предметами, а также обыграть с помощью игрушек в игровой ситуации.

*Игры с сюжетными игрушками*

Ребёнок и взрослый обыгрывают игрушки, малыш повторяет действия за взрослым. Например, взрослый показывает ребёнку: «Как спит Ляля? Покачаем куклу. Бай-бай!», «Мишка едет на машине. Би-би!»

*Игры с заводными игрушками*

Речевой материал для сопровождения игр с предметами и игрушками:

\*\*\*

Заблудились мы в лесу,  
Закричали все: «Ау-ау-ау!»  
(игра в прятки с игрушкой)

\*\*\*

Поехали, поехали.  
За грибами, за грибами.  
Догоню, догоню.

\*\*\*

А ну-ка, веселее  
Ударим молотком!  
Покрепче, поровнее,  
Мы гвоздики забьём.  
Тук-тук, тук-тук,  
Тук-тук, тук-тук.

\*\*\*

Вышла курочка гулять,  
С нею жёлтые цыплятки,  
Квохчет курочка: «Ко-ко!  
Не ходите далеко!»

\*\*\*

Еду, еду я домой  
На машине грузовой: би-би!  
(игрушки сидят в кузове)

\*\*\*

Чух-чух! Чух-чух!  
Мчится поезд во весь дух.  
Паровоз пыхтит:  
— Тороплюсь!  
Гудит:  
— Тороплюсь, тороплюсь,  
Тороплю-ю-юсь!

\*\*\*

Наш поезд едет,  
Колёса стучат,  
А в поезде этом  
Зверушки сидят.  
(на «поезд» из кубиков  
посадить игрушки: собачку, кота,  
зайчика, мишку)



\*\*\*

Гоп-гоп-гоп!  
Будет стул у нас конём,  
И помчимся мы на нём.  
Мы играем на гармошке,  
Песни весело поём,  
Вот так, вот так!  
Песни весело поём:  
Ля-ля-ля, ля-ля-ля!  
Это кошка мурка: кс-кс-кс.  
Пёстренькая шкурка: кс-кс-кс.  
Любит молочко лакать:  
Ням-ням-ням,  
После молочка поспать:  
А-а-а-а!

\*\*\*

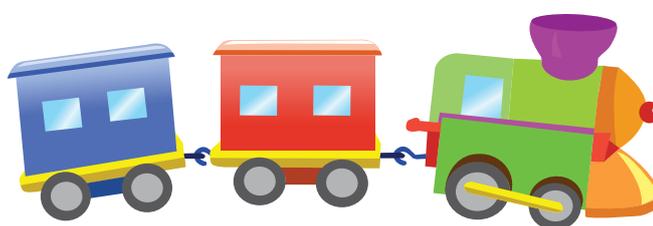
Вот собачка Жучка —  
Хвостик-закорючка  
(показать на хвостик),  
Зубки острые,  
Шубка пёстрая, гав-гав!

\*\*\*

Я сначала разбросаю  
Все игрушки на полу.  
Я немножко поиграю,  
А потом их соберу.

\*\*\*

Я залез на коня  
И держусь руками.  
Посмотрите на меня,  
Я поехал к маме.



\*\*\*

Пузыри, пузырьки  
Мыльные летят.  
Лопаются, светятся,  
Вот радость для ребят!

\*\*\*

Друг весёлый, мячик мой,  
Всюду, всюду ты со мной.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Хорошо с тобой играть!



\*\*\*

Гуси, гуси! Га-га-га!  
Есть хотите? Да-да-да!  
Ну, летите к нам сюда!

\*\*\*

Зазвенели, зазвенели  
Колокольчики мои.  
Дзинь-дзень, дзинь-дзень,  
Перезвон у нас весь день!

\*\*\*

По дорожке мы шли  
И грибок нашли.  
Сели — посидели,  
И дальше пошли.  
По дорожке мы шли  
И шишку нашли.  
(шарик, игрушку и так далее)  
Сели — посидели,  
И дальше пошли.

\*\*\*

Кушай, зайчика, морковку  
Вкусную, большую!  
— Ам, ам! Хрум, хрум!  
— На тебе другую!

## II раздел

### От 1 года до 3 лет

До года деятельность ребёнка носит предметно-ознакомительный характер. После года ребёнок начинает ходить, увеличивается объём его перемещений в пространстве и, как следствие, расширяется поле его деятельности. Теперь ребёнок не только задаётся вопросом «Что это?», но и «Что делать с этим?». Деятельность ребёнка приобретает наглядно-действенный характер. Особую значимость приобретает совместная деятельность со взрослыми. Из наблюдений за действиями взрослого ребёнок узнаёт, что и как делать, пытается повторить действия. Одновременно малыша волнует и реакция взрослого на его собственные действия. В этот период ребёнок начинает обращать внимание на то, что делают другие дети. Если ребёнка привлекать к совместным играм с другими детьми, то к концу данного этапа можно развить способность самостоятельной игры со сверстниками.

При развитии наглядно-действенной деятельности у ребёнка с синдромом Дауна родителям следует соблюдать одну и ту же последовательность:

- обязательно назвать предмет;
- охарактеризовать его форму, цвет, вкус, величину;
- показать, как этим предметом можно действовать.

Очень важно, чтобы ребёнок и смотрел, и слушал, и совершал действия с предметами.

В процессе совместной деятельности развивается диалог взрослого и ребёнка. Взрослый сопровождает свою речь облегчёнными словами и жестами, ребёнок использует любые доступные ему сигналы. Пример такого диалога:

Мама варит кашу.

— Посмотри, Алёша, мы с тобой будем варить сейчас кашу, гречневую, из крупы гречка. Вот она какая, маленькая. Потрогай её. Возьмём кастрюлю. А крышка где? Алёша, дай крышку. *(примерить две, выбрать подходящую)* Спасибо, Алёша! *(кивок головы, выражающий «спасибо»)* Помог маме. Насыпай гречку. А теперь я. *(соблюдение очерёдности)* Вот так, пусть варится каша наша. Пыхтит, пых-пых, вкусная! Рассыпчатая! Всех накормим. Алёша скажет: «Ам, ам!»

В возрасте от 1 года до 3 лет у детей с синдромом Дауна становится очевидным дисбаланс между пониманием речи окружающих и развитием собственной речи. Ни в коем случае не надо принуждать ребёнка что-либо сказать или повторить. Лучше вообще избегать слов «скажи» и «повтори», так как на эти просьбы у ребёнка может вырабатываться негативная реакция. Эти слова лучше заменить соответствующими вопросами или словами «покажи», «угадай» или односторонним диалогом, при котором взрослый и спрашивает, и отвечает сам (пример выше).

Развитие речи в этот период идёт по следующим направлениям:

- расширение пассивного словаря ребёнка (понимание названий, действий, явлений и так далее) без собственного речевого выражения;

- обучение неречевым средствам общения (жесты, карточки со словами);
- вызывание собственной речи посредством звуков, звукоподражаний и тому подобному;
- работа по развитию слухового внимания и восприятия (различение звучания музыкальных инструментов, бытовых шумов, звукоподражаний и слов);
- работа по развитию речевого дыхания (учим ребёнка делать выдох через рот, дуть на лёгкие предметы).

На этом этапе, от 1 года до 3 лет, у ребёнка начинает проявляться большая самостоятельность в исследовании окружающего мира — в какой-то мере он может и не нуждаться в помощи взрослых. Вдруг отказывается выполнять их просьбы, становится капризным, агрессивным, или наоборот, выражает пассивность к происходящему вокруг, становится вялым и медлительным. Родителям следует учитывать эти наклонности, что поможет правильно организовать и жизнь ребёнка в целом, и различные занятия с ним.

Легковозбудимых детей следует приучать к соблюдению режима, предлагать им выполнить то или иное задание, постепенно увеличивая число поручений. Выбатывать в них аккуратность и привычку доводить дело до конца. Стараться говорить спокойно, доверительно, иногда шёпотом, «на ушко». Развивать внимание посредством заданий на длительность выполнения. Например: «Поищем куклу. Тут нет. Может под диваном? Может за стулом? Ищи. Ходи тихо. А то она услышит и убежит от нас». Для таких детей не следует во время занятий использовать слишком подвижные игры. При подготовке и по окончании занятия соблюдать очередность раскладывания и собирания необходимых принадлежностей.

Заторможенных, вялых детей следует выводить из пассивного состояния, но без нажима, осторожно. Для этого надо поощрять, ободрять их, стимулировать интерес к той или иной деятельности. Старайтесь привлечь внимание малыша красочными предметами и картинками, сами будьте более эмоциональными, пойте во время занятия, играйте в подвижные игры, шутите, смейтесь с ребёнком.

## Развивающие игры и упражнения для детей с синдромом Дауна от 1 года до 3 лет

### Двигательное развитие ребёнка Игры на развитие крупной моторики

#### Игра «Кошечка крадётся»

Взрослый становится на четвереньки и ползает по полу, приглашая ребёнка сделать то же самое, приговаривая:

\*\*\*

Котик по двору идёт,  
Ищет мышек Васька-кот.  
Тихо мышка сидит,  
На кота она глядит,  
На кота она глядит.



Ползание можно усложнить переползанием через препятствие (диванную подушку).

#### Игра «Домик»

Ребёнок сидит в большой коробке, с каждой стороны которой вырезаны окошечки. Взрослый зовёт малыша по имени и предлагает взять игрушку через «окошко» с каждой стороны коробки. Обязательно приговаривая, например: «Алёша, посмотри, кто к тебе в гости пришёл! Собачка! Ав-ав!»

#### Игра «Крокодильчики»

Взрослый берёт ребёнка за ноги, поддерживая его руками под коленями (ребёнок находится в положении вниз головой). Пусть он сделает несколько шагов на руках. Если ребёнок затрудняется, поддерживайте его в области таза. Стимулируйте движения впереди стоящей игрушкой.

#### Игра «Дотянись до игрушки»

Взрослый на верёвочке развешивает 2—3 игрушки на большом расстоянии друг от друга и предлагает ребёнку достать их. Аналогично можно провести игру, разложив игрушки на стульях, на диване.

#### Игра «Поздоровайся с мишкой»

Взрослый «обозначает» дорожку (лучше всего по обеим сторонам разложить подушки, чтобы ребёнок не сворачивал ни влево, ни вправо). В конце дорожки положить игрушку — мишку.

#### Игра «Всё дальше и выше»

Сначала взрослый предлагает ребёнку игру с воздушным шариком, затем берёт лёгкий мяч.

\*\*\*

Я кидаю высоко,  
Я кидаю далеко.



*Игра «По маленькой дорожке, по большой дороге»*

Взрослый предлагает ребёнку пройти по доске (по длинной — «большой», по короткой — «маленькой») и приговаривает:

\*\*\*

По большой дороге идут наши ноги.  
По маленькой дорожке идут наши ножки.

Аналогично можно провести игру, взяв клеёнку («гладкая дорожка») и специальный коврик с шипами («шершавая дорожка»). Это можно заменить и специально сшитой дорожкой с разными наполнителями (гречка, поролоновые шарики и тому подобным):

\*\*\*

По гладенькой дорожке  
Шагают наши ножки:  
Раз, два, три, четыре.  
По шершавой дороге  
Шагают наши ноги:  
Раз, два, три, четыре.



Пусть ребёнок потрогает «шершавую» дорожку из разных материалов.

\*\*\*

Катя, Катя маленькая,  
Катенька удаленька,  
Пройди по дороженьке,  
Топни, Катя, ноженькой!

*Игра «Баскетбол»*

Очень полезно играть с ребёнком в подобные игры: забросить мячик в корзинку — ведро, таз, коробку, в специально подвешенную на стенке баскетбольную корзинку.

*Игра «Кегли»*

Можно купить специальные кегли, а можно использовать пустые бутылки и любой небольшой мячик.

*Игры на развитие умения перешагивать через предметы*

Пусть ребёнок перешагивает через верёвочки, палки, низкие скамеечки, ходит через диванные подушки, валики.

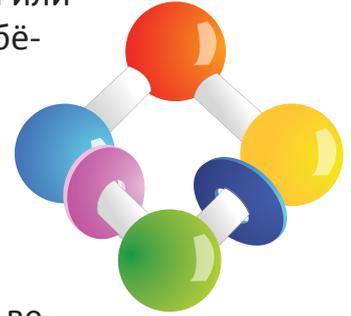
*Игры на умение стоять на носочках, на пяточках, на одной ноге, держась за опору, прыгать как пружинка, ходить по лестнице, ступенькам.*

*Игры на знакомство со схемой тела*

Конечно, мы и раньше, когда ребёнок был совсем маленький, говорили ему про носик, ротик, ножки, животик, но теперь мы обязательно спрашиваем его: «Где наш ротик? Покажи», — и так далее.

*Игры на различение правой и левой сторон*

Вначале предлагаем ребёнку яркую погремушку с ручкой или расписную ложку (например, с росписью «хохлома»). Когда ребёнок проявил интерес и протянул ручку, даём ему возможность взять предмет. При этом комментируем: «Какой ты молодец, взял в правую ручку, а теперь возьми в другую! Молодец, взял левой ручкой!» Можно предлагать аналогичным образом разные игрушки и предметы с обязательным комментированием.



Так же можно играть, доставая игрушки и предметы из ведёрка, тазика или бочонка; надевая колечки на палочку.

## *Двигательное развитие ребёнка Игры на развитие мелкой моторики*

Обратите внимание на следующие аспекты:

- формирование щепотного захвата (большим, средним и указательным пальцами);
- формирование пинцетного захвата (большим и указательным пальцами);
- развитие стабильности запястья.

Формирование захвата происходит при использовании различных по величине и форме предметов. Для развития щепотного и пинцетного захватов ребёнку нужно иметь возможность брать в руки мелкие предметы.

*Игра «Оладушки»*

Взрослый играет с ребёнком его ручками и читает потешку:

\*\*\*

Ай, тата, тата, тата,  
Пожалуйте решета —  
Мучки посеять,  
Трошки затеять.  
А для нашей лапушки  
Испечём оладушки.  
Испечём блинка  
Для нашего сына!  
Ух, горячи!

*(дует на ладошки, просим ребёнка сделать то же самое)*

*Игра «Все захлопали в ладошки»*

Взрослый берёт ручки ребёнка и хлопает ими в ладошки, приговаривая:

\*\*\*

Все захлопали в ладошки  
Дружно, веселее.  
Застучали наши ножки  
Громче, веселее.

Хлопающие движения ручками делаются взрослым, или если ребёнок может,

пусть сделает это самостоятельно.

*Игра «Тихо мы в ладошки ударим, громко мы в ладошки ударим»*

Взрослый берёт ручки ребёнка и тихо хлопает ими в ладоши, приговаривая:

\*\*\*

Тихо мы в ладоши ударим,  
Тихо мы в ладоши ударим,  
Люли-люли, ударим,  
Люли-люли, ударим.

Потом — то же самое со словом «громко».

*Игра «Вьюги»*

Взрослый вначале кружит руками ребёнка и поёт:

\*\*\*

Вьюга, вьюга, вьюга  
Вью-у-у-у!

Затем сжимает руки ребёнка в кулачки, стучит кулачком об кулачок и поёт:

Колотушки колочу.  
Приколачиваю, приколачиваю,  
Заколачиваю!

*Игра «Флажки»*

У взрослого и ребёнка по флажку. Ребёнок подражает действиям взрослого, либо ребёнок с помощью взрослого производит различные движения с флажками:

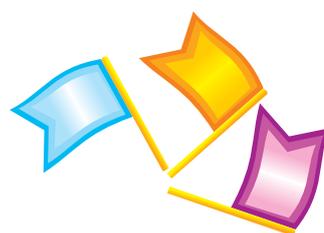
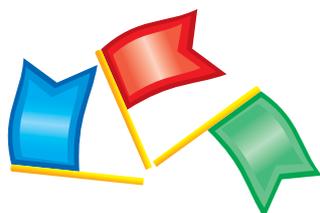
\*\*\*

Вот я флажки качаю  
Вот так, вот так!  
Флажок я поднимаю  
Вот так, вот так!

Затем выполняются соответствующие движения со словами «машу», «спрячу за спину», «выставлю вперёд», «опущу вниз».

\*\*\*

Мы идём, идём, идём  
С песнями, с флажками.  
Мы поём, мы поём  
Песенку о маме.



*Игры с мячиком*

разной формы, величины, и фактуры. Игры проводятся аналогично играм с флажками: ребёнок подражает действиям взрослого, при этом у них в руках по мячу, либо ребёнок с помощью взрослого производит различные действия с мячом:

\*\*\*

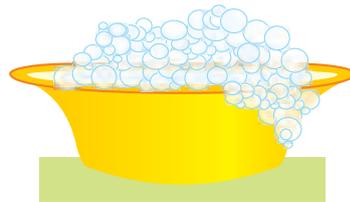
Мы мячик поднимаем,  
Мы мячик опускаем,  
Мы мячик подаём,  
И кружимся кругом.

*Игра с водой*

Игры с водой можно проводить в ванной комнате, летом малыш может с радостью плескаться в воде на свежем воздухе.

\*\*\*

Стираем, стираем, стираем мы бельё,  
Стираем, стираем, стираем мы бельё.  
Смотрите, наши ручки,  
Смотрите, тут и там.  
(повертеть кистями рук)  
Окончена работа,  
Теперь мы спляшем вам.  
(потопать ногами)



\*\*\*

Хлюп-хлюп ручками,  
Хлюп-хлюп ручками,  
Тут водичка булькает,  
Тут водичка пенится,  
Ручки насухо вытираются.  
(учим ребёнка вытираться полотенцем)

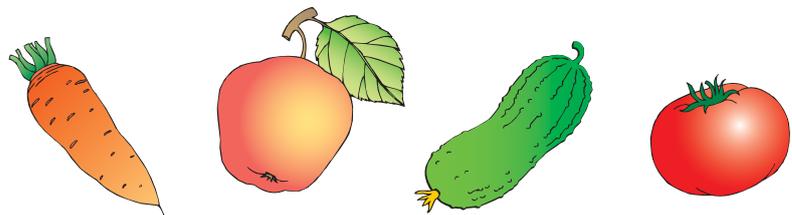
*Игра «Моем овощи и фрукты»*

Для этой игры можно взять игрушечные овощи и фрукты, а можно кусочки льда, специально замороженного в кубиках — это очень хорошая тактильная стимуляция.

Изображаем соответствующими действиями мытьё овощей и фруктов. Сначала медленно, затем ускоряем темп движений.

\*\*\*

Огурец — раз,  
Яблоко — два,  
Помидор — три.  
Очень медленно сперва,  
А потом бегом, бегом, бегом.



Если вы начали работу с кубиками льда, то обязательно нужно рядом поставить тазик с тёплой водой. Переложив кубик льда, нужно опустить руки ребёнка в теплую воду, затем продолжить работу.

Для развития стабильности запястья хорошо использовать следующие упражнения:

- перекладывание предметов, различных по величине, фактуре, с места на место;

- открывание, закрывание коробочек;
- открывание дверей, поворот ручки;
- расстёгивание липучек-застёжек;
- катание карандашей в ладошках;
- катание между ладонями грецких орехов, специальных резиновых шариков с шипами.

*Для развития щепотного и пинцетного захватов можно давать ребёнку следующие задания:*

- самому брать кусочек печенья, сухарик;
- зубочисткой накалывать кусочки еды;
- вытягивать ленту из коробки за торчащий кончик;
- нанизывать предметы (например, пусть ребёнок наколет шарики пластилина на палочки, наденет кольца на пирамидку или верёвочку);
- рисовать в воздухе, крупой в коробке;
- наматывать тонкую проволоку, нитку на палец;
- игры с конструктором, мозаикой.

*Для развития подвижности кистей рук очень полезны занятия ручным трудом. Для развития навыков работы с пластилином на начальном этапе используйте тесто.*

#### *Лепка*

Прежде всего научите ребёнка правильно работать с пластилином, удобно располагаться и двигать руками, поставив локти на стол. Помогите ребёнку:

- разминать пластилин;
- раскатывать пластилин выпрямленными ладонями;
- раскатывать пластилин кругообразными движениями (делать шарик);
- вдавливать пальчиками углубления на поверхности шара;
- делить пластилин на две части, а потом их соединять в кольцо («баранка»);
- отщипывать кусочки пластилина пальчиками.

#### *Работа с бумагой*

- мять и разглаживать лист ладонью;
- разрывать лист произвольно;
- отрывать от листа небольшие кусочки;
- сгибать лист в любом направлении.

И, конечно, обязательно привлекайте ребёнка к посильному выполнению заданий по уходу за собой: мыть лицо, руки, вытираться полотенцем. Приучайте к выполнению несложных бытовых действий: поливать цветы, вытирать пыль, убирать игрушки, накрывать на стол и так далее.

## Речевое развитие Игры и рекомендации

### Развитие понимания речи

#### Формирование умения узнавать и показывать предметы, совершать действия с ними, знакомство со свойствами предметов

Пример: «Где твоя кукла? Вот она. Покачай куклу», «Покажи, где у Маши нос, глаза, рот, уши».

Темы:

- игрушки ребёнка;
- части тела;
- предметы одежды;
- предметы туалета (мыло, щётка и так далее);
- предметы домашнего обихода;
- отдельные названия предметов из окружающей ребёнка жизни (вода, земля, солнце, трава, цветы, дом, машины и так далее);
- семья.

#### Накопление пассивного словарного запаса без собственного речевого сопровождения, по тем же темам.

Взрослый, используя ситуации повседневной жизни, называет предметы, которые берёт ребёнок, учит различать их среди других, называет действие, которое производит ребёнок или взрослый с этим предметом, называет те ощущения, которые испытывает ребёнок («холодно», «тепло», «вкусно» и тому подобное).

#### Задание № 1

##### «Сборы на прогулку»

Взрослый говорит: «Сейчас мы пойдём с тобой гулять (вещи, необходимые для прогулки, разложены на диване). Возьмём шапку. Где наша шапка? Правильно, молодец! Наденем её на голову. Шапка у нас красная, красивая, посмотри в зеркало. А где ленточки у шапки? Вот какие ленточки у шапки. Завяжем ленточки, чтобы ушки не замёрзли, чтобы Алёше было тепло. Тебе тепло? Да?» И так далее.

##### «Кормление зверей»

Игрушки: собачка, кошка, мишка или другие, но не более трёх. Взрослый говорит: «Давай покормим наших зверей. Они, наверное, проголодались? Правильно, голодные они у нас, есть хотят: ам-ам! Как они есть хотят? Собачка просит: "Ав-ав". Кошка: "Мяу-мяу". Давай их кормить. Ой, а про мишку и забыли. Иди к нам! (рукой подзываем). Мишка идёт: топ-топ-топ. Как мишка ходит? А теперь ставь стол. Поставил? Гостей посадим вокруг стола. Сюда иди, собачка! Иди к нам, кошка! А мишку мы посадим на стул. Куда посадим мишку? Покажи. Правильно, пусть мишка сидит на стуле за столом». И так далее.



### *Задание № 2*

Взрослый и ребёнок изучают разнообразие предметов через знакомство с предметными картинками. Один и тот же предмет может иметь разный цвет, размер, узор, фактуру и так далее. Взрослый показывает новую, незнакомую ребёнку предметную картинку, например, варежки. Называет их и объясняет их назначение. Далее сравнивает их с реальным предметом. Затем эту картинку ребёнок должен отыскать среди других предметных картинок. Потом взрослый даёт ребёнку несколько поручений, связанных с изображённым на картинке предметом. Например, отнести варежки бабушке, передать варежки брату.

#### *«Игрушки обедают»*

Вокруг стола помещаются игрушки. Например, за столом сидят: кукла, мишка и заяка. Взрослый с ребёнком тоже рассаживаются, взрослый показывает и рассказывает, кто сидит за столом и что делает. Кукла Маша пьёт чай, заяка ест морковь, мишка ест мёд. Взрослый говорит с ребёнком короткими предложениями, медленно, чётко и понятно, сопровождая свою речь простыми жестами: «Давай поиграем с зайкой, покорми его. А как ты кушаешь? — Ам-ам-ам! — Молодец! А давай теперь куклу Машу напоим чаем. М-м-м, какой вкусный чай! Маше нравится пить чай!»

#### **Активизация речевого подражания**

Нужно создавать условия для развития у ребёнка потребности подражать слову взрослого. Подражательные речевые реакции могут выражаться в любых звуковых комплексах, в жестах:

«Наша Таня громко плачет. А-а-а! Почему это Таня плачет? Уронила в речку мячик? Что уронила? Покажи. Как она плачет? А у тебя есть мяч? А где он?» Ещё пример: «Самолёт: в-в-в! Посмотри в небо. Самолёт там, как оса». Просим ребёнка посмотреть вверх, вместе «полетать на самолёте», расставив руки в стороны и бегая по комнате.

#### *Игра «Насос»*

Взрослый берёт велосипедный насос и изображает накачивание:

\*\*\*

Это очень просто:

Покачай насос ты!

С-с-с!

На этом этапе нужно стараться продолжать любые речевые выражения ребёнка, поощрять его и помогать ему (например, ребёнок произносит «кова», показывая на корову, мы поддерживаем, называя слово полностью, и так далее), но не запрещать жесты. Впоследствии малыш сам откажется от многих из них и перейдёт к речевым выражениям. Если ребёнок совсем не говорит, стараемся определить жестом, что он хочет выразить: «Ты хочешь *это*?» — указываем, и так до тех пор, пока не выясним, что хочет ребёнок. По мере увеличения количества слов и звукоподражаний, взрослому следует поощрять только звуковые сигналы, хотя и жесты не запрещать.

### Артикуляционная гимнастика

Ваш малыш уже хорошо понимает вас, может повторить за вами простые жесты, любит рассматривать себя в зеркало. Самое время поучиться выполнять гимнастику для языка. Конечно, это будут самые простые движения и только по желанию ребёнка. Лучше это делать перед зеркалом, чтобы ребёнок видел и себя, и маму:

Кто там? Это я! *(показываем рукой на себя)*

Я сердитый, нахмурил брови, а теперь я радостный, губки улыбнулись. *(если ребёнок не может выполнить движения, помогаем ему своими руками)*

А кто это там ещё в зеркале? Киса пришла на нас посмотреть.

Мы удивились: о-о-о! *(губы округлены, делаем большие глаза)*

Покажем язычок, спрячем язычок. Поднимем — опустим язычок. Оближем губки. Устал язычок, лежит, отдыхает и песенку поёт: ля-ля.

А потом запрыгал: б-б-б и на лошадке поскакал. Всё! Закрылся домик, язычок спать пошёл: баю-бай, язычок, — а домик на замочек закроет: чик-чик-чик. *(губы сжали — «поза закрытого рта»)*

В связи со сниженным тонусом и особенностями строения речевого аппарата у детей с синдромом Дауна, работа по формированию навыка речевого выдоха занимает особое место. Очень важно научить ребёнка правильному выдоху, что в дальнейшем поможет правильному звукопроизношению.

#### Игра «Задуй свечу»

Взрослый предлагает подуть на горящую свечу: «Давай с тобой задует свечу, вот так: ф-ф-ф». Пусть ребёнок подует, как сможет (через губы). Вместо свечи можно использовать длинную полоску лёгкой бумаги.

#### Игра «Снежинки»

Вместе с ребёнком взрослый сдувает кусочки ваты с ладошки и поёт песенку про снежок:

\*\*\*

Снег, снег кружится,  
Белая вся улица.  
Встали, встали мы в кружок,  
Завертелись, как снежок.

#### Упражнения:

- подуть в трубочку на воду в стакане (она забулькает, ребёнку это понравится, он будет дуть сильнее);
- пускание мыльных пузырей;
- дуть на лёгкие предметы в воде;
- летом предлагать ребёнку дуть на одуванчики.



## Развитие познавательной деятельности

Физическая активность ребёнка, создание условий для исследования окружающего пространства, развитие понимания речи, общение и сотрудничество со взрослыми и детьми являются необходимыми факторами развития познавательной деятельности ребёнка.

### **Сортировка**

Используется две группы предметов, различающиеся только по одному признаку.

#### *Игра «Большие и маленькие»*

Взрослый говорит, что к ним в гости пришла кукла Маша и просит сделать для неё бусы. Нанизываем на нить большую бусину, потом маленькую. Таким образом собираем бусы, надеваем их на куклу. От лица куклы обязательно благодарим малыша.

Эта игра может быть предложена на различие по цвету, например, взять только синие бусинки, а жёлтые пусть останутся в коробочке. Взрослый должен использовать в своей речи слова: «разные», «такой же», «одинаковые».

### **Подбор пар**

Используются различные варианты подбора пар: парные игрушки, парные картинки, игрушка и картинка с её изображением. Вначале малыша учат класть рядом одинаковые игрушки или картинки без необходимости сделать выбор. Затем взрослый кладёт перед собой 2—5 картинок и такие же — перед ребёнком. Взрослый показывает картинку и говорит: «У меня мяч. А у тебя есть мяч? Положи свой мяч рядом с моим мячом».

### **Выделение формы**

#### *Игра «Построим башню»*

Взрослый и ребёнок строят башню из кубиков. Взрослый даёт возможность ребёнку убедиться во всём на собственном опыте, например, чтобы башня была устойчивой, внизу должен быть самый большой кубик, выше — поменьше, а ещё выше — совсем маленькие. Для сравнения кубики надо прикладывать друг к другу.

#### *Игра «Построим дом»*

Из разных кубиков (куб, кирпич, треугольник) строим домик. Вначале взрослый делает это вместе с малышом, потом предлагает ребёнку попробовать самому.

### **Выделение величины**

Для формирования навыка можно использовать стаканчики-вкладыши, матрёшку, пирамидку, игрушки различной величины.

#### *Игра «Какой мячик больше?»*

Необходимы несколько мячей разной величины. Взрослый просит ребёнка принести сначала самый большой мяч, потом поменьше, потом самый маленький. Обязательно использовать слова «самый большой», «поменьше», «больше», «самый маленький» и тому подобные, обозначающие величину.

**Выделение цвета**

*Игра «Светофор»* Взрослый и ребёнок «переходят улицу» и смотрят на светофор — кружки с красным, жёлтым, зелёным цветом:

\*\*\*

Красный — ясно, путь опасный!

Жёлтый — тоже подожди!

А зелёный впереди — проходи!



Также взрослый предлагает ребёнку различного рода сортировки по цвету, например, взять только красные кубики, носочки, стаканчики и так далее. Постоянно используйте слова, обозначающие названия цветов.

*Игра «Цветные предметы»*

Возьмите четыре мисочки, одинаковые по размеру, но разные по цвету: красную, зелёную, синюю и жёлтую. А в коробку положите бусинки или пуговицы этих же цветов. В жёлтую миску положите жёлтую бусину и попросите малыша найти такую же в коробке и опустить в миску. Добавьте в игру другие предметы жёлтого цвета и скажите: «Видишь, они тоже жёлтые!» Когда малыш начнёт безошибочно находить все жёлтые предметы, переходите к изучению следующего цвета.

Игра развивает познавательные навыки, формирует представления об основных цветах и улучшает сообразительность ребёнка.

*Игра «Сложи узор»*

Для этой игры требуется набор из 16 деревянных четырёхцветных кубиков, у которых каждая грань имеет свою окраску. Кубики должны быть уложены в деревянную или картонную коробку. Вначале необходимо вместе с ребёнком рассмотреть кубики: «Смотри, какие красивые кубики! Я возьму четыре кубика: один, два, три, четыре. Смотри, это синяя сторона, а это — жёлтая. И остальные кубики так же положим: синяя сторона — жёлтая. Смотри, какая красивая цветная дорожка у меня получилась! Давай вместе попробуем?»

Игра помогает развивать пространственное воображение, внимание, умение анализировать, синтезировать и комбинировать.

**Начальные навыки счёта и чтения**

Взрослый и ребёнок идут по лестнице, взрослый приговаривает:

\*\*\*

Ступенька первая — один,

Здесь мы постоим.

Ступенька — два,

Зажмурим-закроем мы глаза.

В быту, в игре, на прогулке используем числительные «один», «два» (например, просьба: «Дай, пожалуйста, одно яблоко», «Возьми на прогулку один мяч»).

*Игра «Волшебный алфавит»*

Повесьте в комнате ребёнка музыкальный алфавит с картинками на каждую букву. Периодически подходите к нему и играйте: «Где машинка? Правильно! Это буква М. Молодец!»

*Игра «Шершавые буквы»*

Вырежьте буквы из шершавой (например, бархатной или наждачной) бумаги и наклейте их на картонные таблички. Фон для согласных звуков должен быть голубым, для гласных — розовым. Возьмите одну карточку, обведите букву двумя пальцами (средним и указательным), как будто вы её пишете. Предложите ребёнку тоже обвести букву. Называйте каждую букву, которую обводите.

Буквы пишутся, а читаются они звуками. Поэтому говорим ребёнку только звуком: «м», «п», «с» и так далее.

**Комментированное рисование**

Взрослый на глазах у ребёнка создает рисунок, комментируя свои действия. Можно отталкиваться от рисунка ребёнка.

Например, ребёнок начеркал палочки, взрослый их выровнял: «Это забор, а за забором курочка спряталась: вот её лапки, их две — у всех птичек две ноги. А наверху, видишь, голова курочки? Она кричит: "Ко-ко-ко". Кому она это кричит, малыш? А цыпляток своих зовёт. Вот они, к маме бегут».

Вам не обязательно обладать художественными способностями. Это могут быть простые схематичные рисунки, но польза от такой работы огромная: развивается речь, ведь вы рисуете и тут же комментируете; развивается воображение, перед ребёнком демонстрируется цепочка событий; ребёнок внимателен: а что же будет дальше? И, конечно, развивается память, потому что после окончания работы можно вернуться к рисунку и пережить произошедшее событие вместе с ребёнком снова.

---

## Заключение

*Уважаемые родители!*

*Чтение данного пособия и выполнение изложенных в нём рекомендаций позволит вам приобрести опыт взаимодействия со своим ребёнком, направленный на его развитие. Предложенные игры и упражнения помогут вашему ребёнку освоить новые умения и навыки, а ежедневное повторение позволит окончательно сформировать и закрепить их. Важно, что в этом вы являетесь его главными помощниками и общение малыша с вами носит позитивный характер. В процессе игры у вашего ребёнка будет расти чувство доверия к вам и к окружающему миру.*

*Удачи вам в ваших начинаниях!*



---

## Список литературы

1. Развивающие игры-занятия с детьми от рождения до трёх лет: Пособие для воспитателей и родителей. — М.: «Мозаика-синтез», 2003.
2. Жиянова П. Л., Поле Е. В. Малыш с синдромом Дауна: Книга для родителей. — М., 2007.
3. Малер А. Ф. Помощь детям с недостатками развития: Книга для родителей. — М., 2006.
4. Литус А. Беби-гимнастика от года до трёх. — М., СПб.: СОВА, 2005.
5. Развивающие игры с малышами до трёх лет: Пособие для родителей и педагогов / сост. Галанова Т. В. — Ярославль: «Академия развития», 1998.
6. Ньюмен С. Игры и занятия с особым ребёнком: Руководство для родителей. — М.: Теревинф, 2004.
7. Кузин М. В. Развивающие игры для детей от 0 до года. — М., 2007.
8. Дмитриева В. Г. 125 развивающих игр для малышей от рождения до трёх лет. — М., 2007.
9. Воскресенская И. Развивающие игрушки своими руками. — Новосибирск, 2008.
10. Лоза О. 365 игр для крох и крошечек. — М., 2008.



