

АВТОР

Александра Артамонова

0–3 месяца

Игры для развития речи малыша

Короткие ежедневные практики для контакта, слуха, зрения и первых звуков — на основе методик ведущих специалистов раннего развития.

5 занятий

Игры для развития речи малыша · 0–3 месяца

Как заниматься

Занимайтесь, когда малыш сыт, выспался и в хорошем настроении. Лучше короче, но чаще и регулярно. Главное — тёплый эмоциональный контакт: ваш голос, улыбка и взгляд важнее любых пособий. Возрастные нормы ниже — это ориентир, а не оценка: каждый малыш развивается в своём темпе.

Регулярно и понемногу — 2–5 минут несколько раз в день

В хорошем настроении, без принуждения

Безопасность прежде всего

Нормы — ориентир, а не оценка

Что умеет малыш в 0–3 месяца

НАПРАВЛЕНИЕ	1 МЕСЯЦ	2 МЕСЯЦА	3 МЕСЯЦА
Эмоции и общение	Первая ответная улыбка на речь взрослого	Улыбается при общении	«Комплекс оживления»: радость, движения и звуки при виде взрослого
Слух	Прислушивается к голосу и звуку	Поворачивает голову на звук	Находит источник звука глазами
Зрение	Кратко сосредотачивается на лице/предмете	Длительно следит за движущимся предметом	Фиксирует взгляд, следит во всех направлениях
Голос (доречевой)	Отдельные гортанные звуки	Начальное гуление: «а-а», «а-гу»	Певучее гуление, «отвечает» звуками
Моторика	Пытается удержать голову на животе	Удерживает голову	Хорошо держит голову, опора на предплечья, раскрывает кулачки

План занятий

Это пример мягкого ритма, а не строгое расписание. Берите 1–2 новых занятия в неделю, а любимые повторяйте каждый день по 2–5 минут. Пропустили день — ничего страшного: просто продолжайте, когда у малыша хорошее настроение.

Неделя 1 Контакт и первые «беседы»

Занятия: №1, №2

- Ничего, кроме вашего лица и голоса

Неделя 2 Слух: учимся слушать

Занятия: №3

- Тихая погремушка или колокольчик с мягким звуком

Неделя 3 Тело и ручки

Занятия: №4, №5

- Твёрдая ровная поверхность для выкладывания на животик
- Пёрышко и кусочки разных тканей

Что подготовить заранее

- Тихая погремушка или колокольчик с мягким звуком
- Твёрдая ровная поверхность для выкладывания на животик
- Пёрышко и кусочки разных тканей

1 Разговор глаза-в-глаза: перекличка звуками

Контакт · гуление

после сна

бодрствование



ЦЕЛЬ

Эмоциональный контакт, зрительное и слуховое сосредоточение, стимуляция гуления, первый опыт «диалога».

ВОЗРАСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ

1 мес — ответная улыбка; 2 мес — комплекс оживления, начальное гуление; 3 мес — певучее гуление и фиксация взгляда на лице.

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

Не требуется — лицо мамы лучшая «игрушка».

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

2–3 мин, 3–5 раз в день, в спокойном бодрствовании.

🕒 Когда удобно

Ловите спокойное бодрствование — после сна или прогулки, когда малыш сыт и смотрит на вас. Несколько коротких разговоров за день лучше одного долгого. Это ориентир, а не правило: нет настроения — перенесите.

Как играть

- 1 Расположитесь лицом к лицу на расстоянии ~25–30 см.
- 2 Ласково, нараспев тяните гласные «а-а-а», «о-о-о», улыбайтесь.
- 3 Сделайте паузу — дайте малышу «ответить» движением, звуком или улыбкой.
- 4 Повторите его звук за ним — «эхо». Так рождается первый диалог.

Варианты

- Меняйте гласные: то «а-а», то «о-о», то «у-у» — малышу интересны разные «песенки».
- Иногда замените звук тихим напевом или лёгким щёлканьем языком — пусть прислушается к новому.

🟢 Признаки прогресса

Ответная улыбка, гуление, всё более долгий зрительный контакт.

💡 Пауза учит ребёнка очередности — основе общения. Говорите с утрированной интонацией и мимикой. (Е.Ф. Архипова)

🚫 Расстояние ~30 см, не трясти, только в спокойном бодрствовании, не сразу после еды.

⚠️ К 3 мес нет сосредоточения, улыбки, гуления или реакции на звук → к педиатру/неврологу.

**ЦЕЛЬ**

Стимулировать гуление, дать слуховой образец гласных, развить речевой выдох и артикуляционную базу.

ВОЗРАСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ

2 мес — начальное гуление; 3 мес — певучее протяжное гуление, ребёнок «подпевает».

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

Не требуется.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

2–3 мин, несколько раз в день, когда малыш «разговорчив».

🕒 Когда удобно

Когда малыш смотрит на вас и сам «разговорчив» — обычно через 20–30 минут после пробуждения. Не настаивайте, если отворачивается: это сигнал отдохнуть.

Как играть

- 1 Наклонитесь к малышу, поймите взгляд.
- 2 Протяжно пропевайте гласные «А-а-а», «О-о-о», «У-у-у», меняя высоту и громкость.
- 3 Подчёркивайте артикуляцию губ: широкое «а», круглое «о», вытянутое «у».
- 4 После каждой «песенки» — пауза; подхватите ответный звук малыша.

Варианты

- Пропевайте гласные на разной высоте — то высоким «мамским» голосом, то низким.
- Поднесите ручку малыша к своим губам: пусть почувствует тёплый выдох и вибрацию.

🟢 Признаки прогресса

Малыш всматривается в губы, пробует тянуть звук, отвечает гулением.

💡 Гласные — первый строительный материал речи; пропевание формирует речевой выдох и слуховое подражание. (Е.Ф. Архипова)

🚫 Негромко и мягко, без резких звуков у самого уха.

⚠️ К 3 мес полностью отсутствуют голосовые реакции → консультация специалиста.

**ЦЕЛЬ**

Развить слуховое сосредоточение и умение находить источник звука.

ВОЗРАСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ

1 мес — прислушивается; 2 мес — поворот головы на звук; 3 мес — локализует звук, ищет глазами.

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

Тихая погремушка или колокольчик с мягким звуком.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

2–3 мин, 1–2 раза в день.

🕒 Когда удобно

В спокойном бодрствовании, в тихой комнате без других звуков. 1–2 раза в день достаточно — между сигналами давайте паузу.

Как играть

- 1 Когда малыш спокоен, мягко позвоните сбоку на расстоянии ~30–40 см (вне поля зрения).
- 2 Дайте время прислушаться и повернуться или повести глазами.
- 3 Покажите предмет: «Вот колокольчик! Дзынь-дзынь».
- 4 Повторите с другой стороны, чередуя звон и свой голос.

Варианты

- Меняйте источник звука: тихий колокольчик, погремушка, шуршащая бумага.
- Звоните то слева, то справа, то ближе, то дальше — малыш учится искать звук.

🟢 Признаки прогресса

Замирает, прислушивается, поворачивает голову или глаза к звуку.

💡 Связывайте звук со словом и эмоцией — так закладывается основа понимания речи. Не частите: между сигналами нужна пауза. (Е.Ф. Архипова)

🎯 Звук тихий и мягкий; предмет держит взрослый, малышу не оставлять.

⚠️ К 2–3 мес нет реакции на звук (не вздрагивает, не замирает, не поворачивается) → проверка слуха.

**ЦЕЛЬ**

Укрепить мышцы шеи и спины (удержание головы) — база для дыхания, голоса и речи; и речевой контакт.

ВОЗРАСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ

1 мес — пытается приподнять голову; 2 мес — удерживает; 3 мес — уверенно держит, опора на предплечья.

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

Ровная твёрдая поверхность, по желанию — яркая игрушка.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

От 1–2 мин, постепенно увеличивая; несколько раз в день, не сразу после еды.

🕒 Когда удобно

Через 30–40 минут после еды, когда малыш бодр. Удобно совмещать с переодеванием или воздушными ваннами. Начинайте с коротких подходов.

Как играть

- 1 Выкладывайте малыша на животик, когда он бодр и сыт.
- 2 Сядьте напротив, на уровне его лица: «Подними головку, посмотри на маму!».
- 3 Привлекайте внимание голосом и игрушкой, чтобы малыш тянулся вверх.
- 4 Хвалите и пойте — соединяйте усилие с приятным общением.

Варианты

- Выкладывайте не только на столик, но и себе на грудь — лицом к лицу.
- Подложите под грудку свёрнутый валик из пелёнки, чтобы было легче поднимать голову.

● Признаки прогресса

Дольше и увереннее держит голову, опирается на предплечья, тянется к голосу.

💡 Удержание головы и опора на руки развивают дыхание и тонус — фундамент голосообразования. (М.М. Кольцова)

🚫 Только под присмотром; не на мягком или высоком; не после еды; начинать с коротких подходов.

⚠️ К 3 мес не удерживает голову, выраженная асимметрия позы или тонуса → к неврологу.



ЦЕЛЬ

Тактильная стимуляция ладоней и пальчиков (связь с речью по Кольцовой), раскрытие кулачка, ритмичная речевая среда.

ВОЗРАСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ

До 2–3 мес кулачки чаще сжаты; к 3 мес раскрываются, малыш тянет и рассматривает ручки.

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

Ваши руки; по желанию — мягкая фактурная игрушка, пёрышко, салфетка.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

2–3 мин, при переодевании или после сна.

🕒 Когда удобно

Удобно при переодевании или после сна, когда ручки расслаблены. Нет настроения — перенесите: это ориентир, а не график.

Как играть

- 1 Мягко поглаживайте и разгибайте пальчики, раскрывая ладошку.
- 2 Сопровождайте потешкой «Ладушки-ладушки...» или «Потягушки-порастушки...» (полные тексты — ниже).
- 3 Вкладывайте свой палец или игрушку в ладонь — стимулируйте хватание.
- 4 Делайте лёгкий массаж каждого пальчика с называнием.

Варианты

- Раскрывайте ладошку не только пальцем — проведите мягким пёрышком, краешком салфетки, махровой тканью: разные фактуры дают новые ощущения.
- Меняйте темп потешки: то медленно нараспев, то чуть живее — малыш учится слышать ритм речи.
- Вкладывайте в ладошку то свой палец, то лёгкую гладкую игрушку — поощряйте хватание.

Потешки и распевки целиком

Ладушки

Ладушки, ладушки,
Где были? — У бабушки.
Что ели? — Кашку.
Что пили? — Простоквашку.
Кашка сладенька,
Бабушка добренька.
Попили, поели,
Шу-у — полетели,
На головку сели!

Потягушки

Потягушки-порастушки,
В рученьки — хватушки,
В ножки — ходушки,
В роток — говорок,
А в головку — разумок!

● Признаки прогресса

Охотнее раскрывает ладонь, обхватывает палец, оживляется на потешку.

💡 Ритм потешки и тактильные ощущения стимулируют речевые зоны мозга и слуховое внимание; называйте действия словами. (М.М. Кольцова; О.Е. Громова)

🌀 Движения мягкие, без усилия; следить, чтобы мелкие предметы не попали в рот.

⚠️ К 3 мес стойко сжатые кулачки, не раскрывает ладонь, не реагирует на прикосновение → к неврологу.

0–3 месяца

Трекер занятий

Распечатайте и повесьте на видное место. Отмечайте галочкой неделю, когда позанимались, — так виден ваш ритм. Внизу запишите, что нового заметили у малыша.

ЗАНЯТИЕ

НЕД 1

НЕД 2

НЕД 3

НЕД 4

1. Разговор глаза-в-глаза: перекличка звуками

2. Песенка гласных: «а-а», «о-о», «у-у»

3. Где звенит? Поём и звеним

4. Гимнастика на животике с разговором

5. Ладушки-потягушки: ладошки и пальчики

Что заметили

Понравился краткий сборник?

В полной версии — 25 занятий на период 0–3 месяца в таком же исполнении.

- ✓ 25 занятий вместо 5
- ✓ Все направления: контакт, слух, зрение, гуление, моторика, тактильные игры, речевая среда
- ✓ Пошаговые инструкции, советы логопеда и иллюстрации
- ✓ Удобный PDF — занимайтесь когда и где удобно



Открыть полную версию

<https://logopedam-i-mamam.ru/0-3m/full>

Наведите камеру телефона на QR-код

Другие сборники раздела

Откройте сборники раздела на сайте <https://logopedam-i-mamam.ru/mamam/zapusk-rechi>.

0–3 месяца

вы здесь

3–6 месяцев

открыть

6–9 месяцев

открыть

9–12 месяцев

открыть

1 год – 1 г 3 мес

открыть

1 г 3 мес – 1 г 6 мес

открыть

1 г 6 мес – 1 г 9 мес

открыть

1 г 9 мес – 2 года

открыть

2 года – 2 г 3 мес

открыть

2 г 3 мес – 2 г 6 мес

открыть

2 г 6 мес – 2 г 9 мес

открыть

2 г 9 мес – 3 года

открыть



Эта страница на сайте

<https://logopedam-i-mamam.ru/mamam/zapusk-rechi/0-3m>

Наведите камеру телефона на QR-код