**МАССАЖ И ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЗДОРОВОГО РЕБЁНКА ОТ ГОДА ДО ТРЁХ ЛЕТ**

ПЕРВЫЕ ШАГИ: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ВТОРОГО И ТРЕТЬЕГО ГОДА ЖИЗНИ

 От зачатия и до момента рождения мозг растёт с поразительной скоростью, эта скорость остаётся гигантской и в возрасте от рождения и до тридцати месяцев, после чего, вплоть до шестилетнего возраста, продолжает быть достаточно большой и лишь, потом резко замедляется. Отсюда легко понять, что от рождения и до шести лет, в течение каждого последующего месяца, мозг прирастает медленнее, чем в течение предыдущего. Стоит ли говорить о том, что самые ранние моменты жизни являются в этом отношении и самыми ценными. Крепко встав на собственные ножки, научившись ходить, проказник всё время находится в движении, любопытству его нет предела. Это, с одной стороны, доставляет много радости самому малышу и его родителям, с другой стороны - вызывает немало волнений и хлопот. Важно, чтобы ребёнок был, по возможности, свободен в своих исследовательских экспедициях. Разумнее убрать повыше все опасные или ценные предметы, чем постоянно одёргивать сынишку или дочь. Умение двигаться не передаётся по наследству, а формируется в зависимости от условий, в которых растёт ребёнок. Почему одни дети не умеют ползать и сразу начинают ходить, другие - малоподвижны и предпочитают сидеть, третьи- начинают плавать ещё в младенческом возрасте? Очень и очень многое зависит от сознательного отношения родителей к процессу воспитания. Взрослые должны всеми доступными путями способствовать развитию и совершенствованию тех движений ребёнка, которые будут ему необходимы при самостоятельных играх дома или на прогулке. Как правило, родители не доверяют (иногда ввиду нехватки времени) своим детям самостоятельно справляться с разными физическими затруднениями. Когда на пути ребёнка встречается какое-то препятствие, взрослый просто берёт его на руки и переносит. Типичная сцена - мама идёт по улице с малышом, держа его за руку. Вот они переходят на другую сторону улицы и уже готовы вступить на барьер тротуара. Но в тот момент, когда ребёнок поднимает ногу, чтобы сделать это самостоятельно, мать поднимает его вверх и плавно опускает на землю, так, что препятствие оказывается позади. Так ребёнок лишается возможности одолеть свой первый подъём. Они идут дальше, а ребёнок с сожалением оглядывается на так и непреодолённый им барьер. «Может быть, завтра»- думает он. Позвольте же ребёнку самому справляться с подобными трудностями.

ОСНОВНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО ТРЁХ ЛЕТ (ПСИХОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ОДНОГО-ТРЁХ ЛЕТ ПОМЕСЯЧНО)

Двигательные навыки - ходьба без поддержки, устойчивая ходьба при перемене направления, перешагивание через палку, ходьба с переменным ритмом, ходьба по лестнице приставным шагом с опорой (высота ступеньки 15-20 сантиметров), ходьба и спуск по лестнице переменным шагом без опоры, подпрыгивание на месте при поддержке за обе руки, ходьба по наклонной доске без помощи взрослого, ходьба по гимнастической скамейке с помощью взрослого, перепрыгивание через палку, подпрыгивание на одной ножке, залезание на предмет и слезание с него (высота 15-20 сантиметров), залезание на горку, подлезание под предмет, ходьба с переменным ритмом, перепрыгивание через палку, перелезание через гимнастическую скамейку, лазанье по стремянке (высота полтора метра) приставным шагом, лазанье по вертикальной лесенке приставным шагом, быстрая ходьба, бег без полёта, с полётом, ходьба по ограниченной плоскости (ширина 15-20 сантиметров) с помощью взрослого, ходьба по наклонной доске (ширина 25 сантиметров, длина 2 метра, высота 15-20 сантиметров) с помощью взрослого, ходьба по гимнастической скамейке без помощи взрослого, ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках, лазанье по вертикальной лесенке переменным шагом, бросание мяча (диаметр 15-20 сантиметров) двумя руками произвольно, ходьба по гимнастической скамейке без помощи взрослого, ходьба с переменным ритмом, бросание мяча двумя руками в горизонтальную цель, находящуюся на расстоянии 30-40 сантиметров (диаметр цели 60 сантиметров), бросание предмета двумя руками в вертикальную цель (диаметр цели 60, расстояние 50-75, высота 100 сантиметров), то же попеременно правой и левой рукой, то же (расстояние до цели 100-120, высота 100-130 сантиметров), ловля мяча (диаметр 10-20 сантиметров) двумя руками (расстояние 80-100 сантиметров). Как и когда научить всему этому малыша? Конечно, мало кто может разместить у себя дома гимнастическую скамейку, лесенку или наклонную доску. Эту проблему помогут разрешить специальные малогабаритные комплексы простейших гимнастических снарядов, которые легко установить даже в небольшой квартире. Большим преимуществом этих спорткомплексов является то, что на них может заниматься как годовалый младенец, так и его отец. Маленькие дети любят подражать, стремятся посоревноваться с мамой, папой, братом или сестрой. Такие занятия нравятся всем, создают хороший контакт между родителями и детьми, одновременно развивая силу, ловкость, гибкость, координацию движений. Если же оборудовать спортивный уголок нет возможности, то подойдите к занятиям физкультурой творчески: используйте в качестве спортивных снарядов рисунок ковра, кресло, низкий журнальный столик, оборудование детской площадки. Очень хорошо совершенствовать движения ребёнка на свежем воздухе во время прогулки. Неровности почвы, спуски, подъёмы в горку (пологие и крутые), камни на дороге, корни деревьев, канавки- всё это помогает развить у малыша чувство равновесия, координацию движений. Гуляя с детьми, надо учить их перелезать через поваленные деревья, перепрыгивать через канавки, бросать камешки в ручеёк и так далее. Дети любят подниматься и опускаться по лестницам, простым и верёвочным, и канатам с узлами. Что уж говорить о лазании по деревьям. Взбирание на различные объекты, перелезание через них, спуск вниз, великолепно развивают ловкость, мышечную силу и чувство равновесия. Старайтесь не ограничивать естественную в этом возрасте подвижность ребёнка. Поверьте, малышу очень трудно сидеть на одном месте, долго ходить с мамой за ручку по магазинам, спокойно ждать транспорт на остановке. Ребёнок быстро устаёт от однообразных действий и легко возбуждается, если бездействует. Мобильность и интеллект связаны самым непосредственным образом, и особенно важна эта связь в раннем детстве. У человеческих существ потребность двигаться стоит на втором месте после потребности дышать, движение- это фундамент для всех других человеческих способностей.

Краткая характеристика умений и возможностей детей в возрасте от одного года до трёх лет: Дети в возрасте от одного года до трёх лет выглядят ещё непропорционально, у них сравнительно большая, по отношению к туловищу, голова и относительно короткие ноги. Особенности развития детского организма определяют особый подход родителей к режиму, выбору подвижных игр и физических упражнений. Костная система маленького ребёнка интенсивно формируется, роднички, и швы костей черепа затягиваются полностью лишь к полутора годам, костная ткань ещё мягкая и эластичная. Это заставляет взрослых внимательно следить за развитием скелета и предупреждать появление деформаций. Кожа и подкожно-жировой слой очень ранимы и нежны. Ребёнок легко перегревается и переохлаждается, поэтому если вы ещё не приступили к закаливанию малыша, не поздно начать это и теперь, ведь с помощью простых закаливающих средств - воздуха, воды и солнечных лучей - можно существенно повысить выносливость детского организма. Имеет возрастные особенности и сердечнососудистая система, пульс маленького ребёнка чаще, чем у взрослого (в норме 110 - 115 ударов в минуту), причём частота его сильно увеличивается при волнении, беге, крике, высокой температуре, артериальное давление тем ниже, чем' младше ребёнок. Органы дыхательной системы ещё недостаточно развиты: носовые ходы узки, слизистая оболочка носоглотки рыхлая, гортань, трахея, бронхи и лёгкие также имеют ряд особенностей в строении и функционировании. Всё это предрасполагает к частому возникновению острых респираторных заболеваний, развитию осложнений, кроме того, у детей отмечается повышенная чувствительность к недостатку свежего воздуха. Если малыш долгое время находится в плохо проветриваемой комнате, то становится вялым, раздражительным, у него нарушается сон, пропадает аппетит. Пищеварительная система продолжает совершенствоваться, на третьем году жизни малыши имеют уже все молочные зубы - пора приучать ребёнка чистить их. Что касается особенностей питания, то в этом вопросе мамы обычно хорошо разбираются, следует лишь учитывать, что хотя желудочный сок ребёнка уже с рождения содержит основные пищеварительные ферменты и соляную кислоту, активность их нарастает медленно, и двухлетний малыш просто не в состоянии переварить копчёную колбасу или маринованный огурчик. Дорогие родители, бабушки и дедушки, будьте особенно внимательны к маленьким детям, ведь именно в первые три года закладывается фундамент здоровья на всю будущую жизнь человека. Потом мы лишь исправляем ошибки. На что же следует обращать внимание, оценивая развитие ребёнка в возрасте от одного года до трёх лет? Ходьба детей второго года жизни имеет ряд характерных особенностей: центр тяжести тела находится выше, чем в более позднем возрасте, поэтому им нелегко удерживать равновесие, малышам приходится более широко расставлять ноги, чтобы увеличить площадь опоры. Работа мышц ещё недостаточно согласована, поэтому ходьба неритмична, шаги неравномерны, дети то идут быстро, почти бегут, то замедляют шаг, раскачиваются из стороны в сторону, с трудом поднимают ноги от пола, стопы слегка развёрнуты наружу. Вначале, когда ребёнок только начинает осваивать ходьбу, движения его рук и ног не скоординированы только к 2,5-3 годам дети при выносе, например, правой ноги вперёд отводят назад левую руку, и наоборот. Уже к трёхлетнему возрасту у малыша вырабатывается индивидуальная походка, которая почти всегда остаётся у него на всю жизнь. Дети 2-3 лет охотнее бегают, чем ходят, причём движения при беге у них согласованы лучше, чем при ходьбе. Они бегают мелкими, семенящими шагами, отталкиваясь всей ступнёй, неритмично и тяжеловато, часто теряют равновесие и падают, это не мешает им быстро вставать и продолжать бег. Из других движений лучше развито лазание - ребёнок легко перелезает через различные предметы, подползает под них, малыши начинают подниматься в горку и спускаться с неё, при подъёме ребёнок слегка клонится вперёд, при спуске - назад. Чтобы успешно передвигаться по любой местности, ребёнок должен научиться перемещать свой центр тяжести в зависимости от угла наклона той или иной поверхности. Дети двух лет и старше постепенно овладевают бросанием, вначале они отталкивают предметы кистями рук, затем формируется правильный навык замаха с поворотом туловища в сторону бросающей руки, развивается толчок определённой силы. В этом возрасте ребёнок способен противопоставить большой и указательный пальцы, захватывая предметы, слишком мелкие для того, чтобы брать их всеми пальцами (например, не кусок хлеба, а хлебные крошки), правда, пока он делает это не очень уверенно. Точные движения рук нужно тренировать, это очень важно для дальнейшего умственного развития ребёнка, можно дать малышу две коробочки, одну - наполненную мелкими предметами, другую- пустую, пусть перекладывает эти предметы из одной в другую. Кроме того, ребёнку надо учиться пользоваться обеими руками одновременно, причём одна из них должна быть главной. Предложите малышу доставать из банки орехи, переливать воду из одной ложки в другую, все эти занятия нравятся детям, а вы можете понаблюдать и определить, кто ваш малыш: правша или левша. Однако ребёнок в этом возрасте ещё очень неловкий, поэтому основная задача родителей состоит в том, чтобы усовершенствовать у него общие движения, развить чувство равновесия, координацию и ловкость, это удаётся, если правильно подбирать малышу занятия и игры. Играя, дети много бегают, ползают, выполняют всевозможные сложные движения, в том числе с разными предметами. Во время подвижных игр у них развиваются такие ценные качества, как уверенность в себе, смелость, настойчивость. Малыши учатся согласовывать свои действия друг с другом и даже соблюдать простейшие правила, в 2-3 года они сами находят себе занятия и могут долгое время играть одни. От элементарных действий с предметами они постепенно переходят к сюжетным играм, копируют действия взрослых, изображают животных, ребёнок, не умеющий играть, то и дело просится на руки, чего-то требует, последите за малышом, и если убедитесь, что он не научился играть - помогите, подскажите и покажите возможные варианты игры, развивая воображение ребёнка, игра - самое важное занятие в жизни маленького человека, отнеситесь к этому серьёзно. Несколько слов о развитии речи ребёнка, вы, наверное, заметили, что малыш понимает почти всё, что ему говорят, особенно если речь идёт о знакомых событиях. При этом двухлетний ребёнок и сам должен говорить простыми двух-трёхсложными фразами, употребляя не только существительные и глаголы, но и прилагательные (большая, маленькая, красивая и тому подобное), местоимения (он, мы, я), хороший показатель развития речи - умение задавать вопросы «что это?», «куда?» и так далее. Трёхлетние дети говорят много и по разным поводам, почти не закрывая рта, наберитесь терпения и разговаривайте с ребёнком спокойно, ласково, правильно произнося слова, читайте ему детские книжки, рассказывайте сказки. В тех семьях, где с малышом 'много и с любовью общаются, ребёнок растёт жизнерадостным, уверенным в себе, он реже капризничает и меньше болеет.

МАССАЖ И ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ ОДНОГО ГОДА ДО ТРЁХ ЛЕТ

Физические упражнения и игры для ребёнка второго и третьего года жизни необходимо подбирать с учётом его двигательных навыков, особенностей физического и психического развития. Основу двигательной активности малыша должны составлять ходьба, лазанье, преодоление препятствий, различные игры с мячом, обручем, гимнастической палочкой и другими игрушками. Вы уже поняли, что самая эффективная форма занятий с 2-3 ребёнком - игра. Для начала это могут быть простые и интересные задания: подойди и посмотри, что спрятано у меня в руке, за спиной, за диванной подушкой, за креслом, малыш, отыскивая любимую игрушку, будет стараться преодолевать препятствия, расположенные у него на пути, например, перелезет через подушку, подползёт под низкий столик и так далее. Постепенно игры становятся богаче по содержанию, сложнее, но они не должны заменять гимнастику, так как Правильность и точность движений вырабатывается упражнениями. Поскольку дети в этом возрасте очень восприимчивы и склонны к подражанию, показывайте упражнения сами, сравнивайте их с движениями животных, персонажей из сказок и мультфильмов. При проведении занятий на улице используйте оборудование детской площадки, рельеф местности, скамейки, брёвна, камешки и тому подобное. Усложнять задания надо постепенно, только после того, как малыш овладеет более простыми движениями. И ещё, если ребёнок устал и не хочет выполнять какое-либо упражнение, не настаивайте, пусть он отдохнёт, дети младшего возраста отличаются повышенной утомляемостью и наряду с этим способностью быстро восстанавливать свои силы, поэтому занятия гимнастикой должны быть не слишком долгими (5-6 упражнений) и включать паузы отдыха. В занятиях с детьми до года активные упражнения чередовались с пассивными и массажем, который и являлся хорошим отдыхом, если ваш ребёнок привык к этому, то желательно по-прежнему сочетать массаж и гимнастику, причём массаж какой-либо области (например, спины) предшествует упражнениям для данной группы мышц (например, прогибание спины). Однако родители часто сталкиваются с определёнными трудностями: малыш, прежде такой спокойный, научившись быстро передвигаться, убегает и не даёт делать массаж, постарайтесь убедить проказника полежать некоторое время, предложив ему особенно интересную игрушку, ласково разговаривая с ним, но ни в коем случае нельзя давать ему еду, хотя некоторые мамы пытаются отвлечь малыша сушкой или конфетой, ребёнок может подавиться. Что делать, когда совмещать массаж и гимнастику не удаётся, в этом случае лучше перенести упражнения на утреннее время, превратив их в весёлую зарядку. Массаж можно делать во второй половине дня, когда малыш уже набегался, наигрался и особенно нуждается в материнской ласке, ребёнок быстро привыкнет к распорядку и будет сам просить вас позаниматься с ним.

ОСОБЕННОСТИ МАССАЖА

При массаже ребёнка от одного года до трёх лет особенное внимание уделяется тем частям тела, тем мышцам, которые несут большую нагрузку, связанную с прямо хождением. Укрепляются мышцы спины, живота и ног, массаж наилучшим образом подготавливает несовершенный мышечно-связочный аппарат к новым нагрузкам и способствует профилактике нарушения осанки, искривлений ног, плоскостопия. Для улучшения деятельности органов дыхания следует массировать грудную клетку сзади и спереди, желательно делать массаж кистей, каждого пальчика в отдельности, так как. Существует тесная связь между развитием тонких движений пальцев и умственным развитием, особенно речью. Массировать ручки можно несколько раз в день, ребёнку полезно играть с мелкими предметами (под контролем взрослых), считать на счётах, играть на пианино и тому подобное, в массаже применяются все приёмы: поглаживание, растирание, разминание, лёгкие ударные приёмы. Рекомендуется следующий план: исходное положение. Лёжа на животе, под голеностопными суставами - валик-
1. Массаж спины (особенно тщательно - поясничной области)- поглаживание по всей поверхности 2-3 раза, растирание подушечками пальцев (тыльной поверхностью согнутых пальцев, пиление по всей поверхности спины 2-3 раза, отдельно - граблеобразное растирание по межрёберным промежуткам 1-2 раза), разминание (преимущественно накатывание и сдвигание) 1-2 раза, ударные приёмы (пунктирование или лёгкие похлопывания) по боковым поверхностям грудной клетки, поглаживание.
2. Ягодичная область - поглаживание (круговое или X-образное) 2-3 раза, растирание (поочерёдно каждую ягодицу, другая рука удерживает массируемую область) 2-3 раза каждую, разминание (двумя руками) 2-3 раза, ударные приёмы (лёгкое рубление, похлопывание, пощипывание), поглаживание.
3. Массаж ног проводится поочерёдно: сначала задняя поверхность одной ноги, затем - другой, после этого - передняя поверхность ног - поглаживание всей ноги 1-2 раза, бедро (задне-наружная поверхность)- поглаживание, 1-2 раза, растирание подушечками пальцев, тыльной поверхностью согнутых пальцев, пиление 2-3 раза, разминание (одной или двумя руками) 2-3 раза, поглаживание 1-2 раза, голень- поглаживание 1-2 раза, растирание подушечками пальцев или кольцевое 1-2 раза, разминание (одной или двумя руками) 2-3 раза, поглаживание 1-2 раза. Для укрепления коленного сустава проводится поглаживание и растирание (круговое) мыщелков бедра (костных выступов по краям подколенной складки), отдельно поглаживается и растирается ахиллово (пяточное) сухожилие. Внутреннюю и наружную лодыжки следует поглаживать и растирать круговыми движениями, подошва поглаживается и растирается гребнеобразным приёмом, разминается наружный и внутренний край стопы. Передняя поверхность ног - исходное положение. Лёжа на спине, под коленями - валик - поглаживание всей ноги 1-2 раза, бедро (передненаружная поверхность)- поглаживание 1-2 раза, растирание подушечками пальцев и другие 2-3 раза, разминание (одной или двумя руками), ударные приёмы (лёгкое похлопывание, пунктирование), поглаживание, голень (передненаружная поверхность)- поглаживание 1-2 раза, растирание подушечками пальцев 1-2 раза, разминание (одной рукой, щипцеобразное) 1-2 раза, поглаживание 1-2 раза, стопа - поглаживание 1-2 раза, растирание 2-3 раза (граблеобразное, поперечное), если есть время и желание - хорошо промассировать каждый пальчик. Затем следует ещё раз погладить и растереть внутреннюю и наружную лодыжки, заканчивайте массаж ноги общим поглаживанием, для профилактики плоскостопия можно сразу после массажа стоп дать ребёнку задание удерживать стопами мячик или какую-нибудь округлую игрушку.
4. Массаж живота - поглаживание (круговое, встречное, по косым мышцам) 2-3 раза каждый приём, растирание подушечками пальцев (по ходу часовой стрелки), стимулирующий точечный массаж или пощипывание вокруг пупка, поглаживание (все приёмы).
5. Массаж передней поверхности грудной клетки - поглаживание 2-3 раза, растирание по межрёберным промежуткам (граблеобразно в направлении от грудины в стороны), поглаживание.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ ОДНОГО ГОДА ДО ТРЁХ ЛЕТ

Прочтите внимательно описания упражнений, рекомендованных детям до трёх лет, естественно, нет необходимости выполнять их все. В зависимости от возраста ребёнка, его физического развития, домашних условий подбирается комплекс из пяти-шести упражнений, важно, чтобы упражнения были доступны малышу, включите в комплекс знакомые и уже освоенные движения. В каждом занятии должны быть движения для всех мышечных групп (рук и плечевого пояса, ног и стоп, брюшного пресса и всей передней мускулатуры тела, спины и всей задней мускулатуры), причём их следует чередовать. После овладения ребёнком ходьбой без опоры, часть упражнений проводится из исходного положения, стоя, но некоторые лучше делать лёжа для разгрузки позвоночника и стоп. Упражнения для мышц туловища выполняются медленнее, чем движения для рук и ног, следите за правильным дыханием: малыш должен дышать через нос и не задерживать дыхание, избегайте однообразия, включите в комплекс 2-3 упражнения имитационного характера, объединив их в сюжетную игру. Если у ребёнка есть любимое упражнение, то хорошо начинать занятие с него, чтобы сразу привлечь внимание и заканчивать им, чтобы оставить приятное воспоминание, периодически, по мере усвоения, примерно каждые одну-две недели меняйте упражнения. Физическая нагрузка не должна быть как лёгкой, так и чрезмерной, проконтролировать это можно по пульсу: разница в его частоте между началом и концом занятия должна быть в пределах десяти ударов. Не следует заниматься гимнастикой натощак или сразу после еды, занятия лучше проводить ежедневно или через день, продолжительность одного занятия 10-15 минут (отдых не учитывается), каждое упражнение повторяется 3-5 раз. Не забывайте о занятиях на свежем воздухе и о закаливании, обязательным элементом гимнастики должна быть ходьба, причём ходьба правильная. При правильной ходьбе стопы расставлены нешироко и двигаются параллельно, в этом случае линия опоры проходит через пятку и второй палец, внутренний край стопы приподнят, такую ходьбу очень важно воспитать, так как Неправильная установка стоп часто приводит к появлению плоскостопия и к усилению деформаций ног (например, иксобразное искривление), к таким же нарушениям может привести преждевременное обучение ходьбе или большой вес ребёнка. Малышам до трёх лет нельзя разрешать спрыгивать даже с небольшой высоты, так как это является чрезмерной нагрузкой на неокрепшую стопу, допускается только подпрыгивание.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ХОДЬБЫ

Ходьба по узкой дорожке- на полу обозначьте мелом (верёвками, палками, можно использовать рисунок ковра) дорожку шириной 30 сантиметров, в дальнейшем дорожку следует постепенно сужать до двадцати-десяти сантиметров, предложите ребёнку самостоятельно пройти по ней, сохраняя равновесие, обращайте особенное внимание на положение стоп при ходьбе: линия опоры должна проходить через пятку и второй палец, внутренний край стопы слегка приподнят. Ходьба по гимнастической скамейке - хорошо, если есть возможность установить дома гимнастическую скамейку или невысокую лавочку, если нет, то эти упражнения делайте во время прогулки, используя бревно на детской площадке, ствол лежащего на земле дерева, и тому подобное. Для начала помогите малышу идти по скамейке, поддерживая его за руку, но не стоит слишком опекать ребёнка, дети в этом возрасте стремятся к самостоятельности. Ходьба боком - ходить боком мелкими приставными шагами можно по узкой дорожке или по гимнастической скамейке, научите малыша одинаково хорошо передвигаться и правую, и в левую стороны. Ходьба с предметами - если ребёнок хорошо освоил ходьбу по гимнастической скамейке, то можно предложить ему пройти, удерживая в руках мяч, кегли и тому подобное. Ходьба в различном темпе - подготовьте малыша к заданию, для этого посадите его перед собой и попросите показать свои ножки, когда ребёнок поднимет ноги, скажите, что ножки у него маленькие, но бегают быстро, маленькие ножки бежали по дорожке, а у медведя (слона) ноги большие, а ходит он медленно, большие ноги шли по дороге. Создав образы лёгкого и быстрого, медленного и тяжёлого движения, предложите малышу поиграть, дети с удовольствием ходят и бегают в соответствии со словами припевки и ритмом мелодии. Перешагивание через препятствия - научите ребёнка ходить, высоко поднимая ноги, как цапля, до чего трава высока, то крапива, то осока, поднимай повыше ноги, коль идёшь не по дороге. Перешагивание через препятствия- начертите на полу мелом две параллельные линии на расстоянии 10-20 сантиметров (или положите две параллельные палочки), предложите малышу перешагнуть через них несколько раз, можно, положив на пол лесенку, провести ребёнка внутри лесенки по полу, перешагивая через ступеньки, затем проведите его по ступенькам от одного конца к другому, попросите малыша перешагнуть через невысокий предмет (10-15 сантиметров), если это упражнение выполняется хорошо, усложните его, разместив на полу несколько препятствий, на прогулке следите, чтобы ребёнок не шаркал ногами, учите его перешагивать через невысокие бугорки, камешки, и вам не придётся мазать зелёнкой разбитые коленки, если вы поднимаетесь с ребёнком по лестнице, не торопитесь, не тяните его нетерпеливо за ручку, пусть малыш поднимается сам, сначала приставным шагом, а когда подрастёт- переменным. “Игра по ровненькой дорожке” наверняка понравится вашему ребёнку и поможет усовершенствовать навык ходьбы - по ровненькой дорожке бежали наши ножки, по камешкам, по камешкам и в ямку за товарищем, при словах «по ровненькой дорожке» малыш идёт обычным шагом, при словах «по камешкам» перешагивает через воображаемые камешки, при словах «в ямку за товарищем» приседает, затем встаёт и снова идёт: Встали мы на ножки на ровненькой дорожке, но вот наш дом, в нём мы живём. Игра «петушок»- расставьте на полу на расстоянии шага невысокие предметы, руки ребёнка - крылья - опущены, он перешагивает через предметы, высоко поднимая колени и произнося: «петушок» по слогам, на слоге - шок опускает ногу за предмет.

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ

Детям младшего возраста ещё нелегко удерживать равновесие в вертикальном положении, поэтому все вышеперечисленные упражнения, направленные на развитие навыка правильной ходьбы, служат одновременно хорошей тренировкой вестибулярного аппарата, кроме этого полезны: ходьба по наклонной скамейке - укрепите гимнастическую скамейку или длинную доску, приподняв один её конец на высоту 20-25 сантиметров, предложите ребёнку пройти по скамейке вверх, повернуться и спуститься вниз, вначале помогайте малышу, поддерживая его за руку. Скольжение - поставьте один конец скамейки на подоконник или специальную подставку, предложите ребёнку съехать по скамейке вниз, обычно дети с радостью выполняют эти задания, но если ваш малыш почему-то отказывается, предложите ему поиграть. Игра «погладь мишку»- посадите на вершине горки мишку или любого другого игрушечного зверька, предложите ребёнку подняться наверх и, наклонившись, погладить игрушку. Игра «собери кубики»- на вершине горки закрепите корзину для кубиков, попросите малыша собрать разбросанные на полу кубики и по одному перенести их в корзину. Игра «мяч с горки»- малыш поднимается по горке и поворачивается, затем скатывает мяч вниз и бежит, догоняя его. Научите ребёнка всходить на невысокую (10-20 сантиметров) скамеечку или ящик и сходить вниз, сохраняя равновесие, на прогулках поощряйте стремление ребёнка подняться по склону холма, взобраться на горку, покачаться на качелях, покружиться на каруселях.

УПРАЖНЕНИЯ В ЛАЗАНИИ

Ваш малыш уже, наверное, с лёгкостью влезает на диваны и кресла, если нет - предложите игру «найди мишку»- спрячьте знакомую игрушку за спинкой кресла или дивана так, чтобы она была немного видна, «где мишка?» и ребёнок, обнаружив игрушку, с радостью залезает на кресло, потом, спустившись вниз, приносит мишку вам, эта игра никогда не надоест. Если есть возможность, установите дома небольшую шведскую стенку или лесенку, побуждайте малыша забираться на неё хотя бы на несколько ступенек и спускаться вниз, обычно маленькие дети влезают на лесенку приставным шагом, обращайте внимание на положение рук: надо учить ребёнка захватывать рейку, противопоставляя большой палец. Игра «пролезь в окошко»- поставьте лесенку вертикально и удерживайте её руками, предложите ребёнку пролезть между второй и третьей ступенькой (петушок, петушок, золотой гребешок, выгляни в окошко, дам тебе горошка), затем поставьте лесенку на боковую перекладину и предложите малышу пролезть между перекладинами. Полезно научить ребёнка влезать по наклонной лесенке, для этого закрепите один конец лестницы на сиденье стула или специальной подставке, поддерживая малыша за туловище, помогите ему пройти вверх на четвереньках, и, наконец, обязательно покажите ребёнку, как правильно перелезать через препятствия, для этого удобно использовать гимнастическую скамейку или невысокую лавочку, пусть малыш встанет боком к скамейке и, опираясь руками, перелезет через неё, повторите упражнение несколько раз в обе стороны, можно предложить ребёнку вскочить на скамейку двумя ногами в положении на четвереньках и соскочить с другой стороны, при этом малыш продолжает опираться руками.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛЗАНИИ

Если ваш малыш не ползал на четвереньках в младенчестве, ещё не поздно научить его этому, ползанье замечательно укрепляет все мышцы туловища, рук и ног, развивает координацию движений. Собачка - ребёнок ходит на четвереньках по комнате, подражая собаке. Бычок - малыш ходит на четвереньках, поворачивая голову направо и налево, при ходьбе протяжно произносит звук «му-му», подражая бодающемуся бычку. Козлик - передвигаться по полу на четвереньках мелкими прыжками, подражая козлёнку и произнося бэ-бэ. Ходьба на четвереньках по скамейке - ходить на четвереньках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Поскачи, как зайчик - ребёнок встаёт на четвереньки на скамейку, переставляет одновременно руки вперёд и подтягивает ноги прыжком. Пройди между ступеньками - положите лесенку на пол и предложите малышу пройти на четвереньках внутри её, перешагивая через ступеньки. Пройди по ступенькам - предложите ребёнку пройти по лежащей на полу лесенке, опираясь ногами и руками о ступеньки. Игра «поздоровайся с зайкой»- поставьте посередине комнаты стул (табурет, невысокий журнальный столик), на расстоянии полтора-два метра - другой стул, на который посадите игрушечного зайца (мишку, куклу), предложите малышу пролезть на четвереньках под стулом, затем выпрямиться и поздороваться с зайкой, пожав ему лапку. Игра «мяч в ворота»- воротами может служить стул, табурет и тому подобное, ребёнок берёт мячик, катит его в ворота и бежит за ним, пройдя в ворота на четвереньках, выпрямляется и догоняет мяч.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Бокс - ребёнок стоит, ноги на ширине плеч, сгибает руки на уровне груди и затем делает поочерёдно движения руками вперёд и к середине, как бы боксируя. Бабочка - ребёнок стоит, руки опущены вдоль тела, поднимает руки в стороны и слегка помахивает кистями (бабочка машет крылышками), сгибает руки на уровне плеч и прикасается пальцами к плечам (бабочка сложила крылышки), ходит по комнате, помахивая кистями прямых рук, поднятых в стороны (бабочка полетела). “Покажи ладошки»- малыш стоит прямо, слегка расставив ноги, ступни параллельно, руки опущены, попросите его вытянуть обе руки вперёд ладонями вверх (покажи ладошки), затем спрятать за спину (спрячь ладошки). Часики - ребёнок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, размахивает обеими руками вперёд (тик), назад (так). “Выше-выше»- встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить, качать расслабленными руками вперёд-назад, с каждым разом поднимая руки всё выше. «Намотай нитку»- встать прямо, ноги врозь, руки согнуты перед грудью, сжав пальцы в кулаки, делать круговые движения кистями, как бы наматывая нитку на клубок. «Забей гвоздь»- встать прямо, слегка расставив ноги, руки согнуть перед грудью, сжав пальцы в кулаки, постукивать правым кулаком по левому (затем левым по правому), как бы забивая гвозди. «Погреемся»- ребёнок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены, разводит руки широко в стороны, затем обхватывает себя за плечи, как бы замёрзнув. «Лови комара»- встать прямо, ноги врозь, руки опустить, хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица, над головой. «Похлопай в ладоши»- встать прямо, ноги врозь, руки опустить, хлопать в ладоши впереди себя и сзади. «Похлопай руками, как петух - крыльями»- встать прямо, ноги врозь, руки опустить, поднимать руки в стороны, а затем похлопать ими 2-3 раза по бёдрам. «Растяни резинку»- встать прямо, ноги врозь, руки согнуты перед грудью, пальцы сжаты в кулаки медленно разводить руки в стороны, как бы растягивая резинку. «Вырасти большим»- ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, тянется вверх, поднимая руки. «Сорви яблоко»- исходное положение прежнее, ребёнок поочерёдно поднимает руки вверх, поднимаясь на носки, как бы срывая с дерева, высоко висящие яблоки. Колесо - встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены, делать круговые движения прямыми руками вперёд-вверх-назад. Самолёт - ребёнок стоит, ноги на ширине плеч, поднимает руки в стороны и, наклоняя туловище то вправо, то влево, делает большие махи руками. «Полетим, как птичка»- малыш ходит по комнате, подняв руки в стороны и размахивая ими, как птица, машет крыльями. «Бей в барабан»- ребёнок ходит по комнате, делая согнутыми руками движения, имитирующие игру на барабане. «Подмети пол»- ребёнок ходит, слегка наклонившись вперёд, и делает руками движения, имитирующие подметание пола. Паровоз - малыш ходит по комнате, делая попеременные движения согнутыми руками вперёд-назад и приговаривая чух-чух-чух. Игра «напилим дров»- встаньте с малышом лицом друг к другу и возьмитесь за руки, ноги слегка расставлены, одна рука впереди, попеременно сгибайте и разгибайте руки, произнося жжик-жжик, движения должны быть ритмичные, плавные, можно держаться за кольца. Игра «зайка серый умывается»- для начала все движения выполните вместе с ребёнком, зайка ходит в гости к людям, мы с ним вместе мыться будем, зайка вымыл рот и уши, он хороший, он послушный, он помоет также лапки, оботрёт их чистой тряпкой, одевается- скок, скок- в гости мчится со всех ног. Игра «пальчик о пальчик»- малыш сидит на стульчике и повторяет за вами движения: «пальчик о пальчик тук да тук»- стучит указательными пальцами друг о друга, «хлопай, хлопай, хлопай»- хлопает в ладоши, «ножками топай, топай»- топает ногами, «спрятались, спрятались»- закрывает лицо руками, «пальчик о пальчик тук да тук»- всё сначала.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ

«Стал маленьким»- ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, ступни параллельны, руки опущены, низко приседает - «стал маленьким», затем встаёт - «стал большим», можно помочь малышу выполнить это упражнение, поддерживая его за палочку. Прятки - ребёнок приседает (прячется) и выпрямляется, держась за спинку маленького стульчика. «Не пущу»- ребёнок стоит, слегка расставив ноги, руки опущены, приседает, затем выпрямляется с широко разведёнными руками. «Птицы клюют»- встать прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, присесть, постукивая пальцами о колени, затем выпрямиться. «Ёлочка растёт»- исходное положение то же, ребёнок приседает - «ёлочка маленькая», выпрямляется с поднятыми вверх руками - «ёлочка выросла». «Срывай цветочки»- малыш ходит по комнате и приседает, как бы срывая цветочки. Зайчик - встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить, приседать, сгибая руки к плечам ладонями вперёд, как зайчик, становящийся на задние лапки. «Покачай ногой»- ребёнок стоит, держась одной рукой за спинку стула, покачивает ногой (дальней от стула) вперёд- назад, поворачивается и покачивает другой ногой. «Птичка прыгает»- малыш передвигается по комнате мелкими прыжками, размахивая руками. Воробушек - встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить, низко присесть, поднять руки в стороны, помахивая ими, как крыльями, затем выпрямиться. Короткие и длинные ноги - ребёнок сидит на полу, вытянув ноги вперёд и опираясь руками сзади, сгибает ноги, подтягивая колени к груди (короткие ножки), затем разгибает (длинные ножки). Жучок - малыш лежит на спине и делает движения руками и ногами, подражая жуку, перевёрнутому на спинку. «Беги, а я догоню»- малыш бегает по комнате, а вы делаете вид, что ловите его. Ванька-встанька - ребёнок стоит, слегка расставив ноги, руки опущены, медленно садится и затем встаёт, помогая себе руками. «Сядь по-турецки»- малыш стоит прямо, ноги скрещены, помогите ему сесть по-турецки, а затем встать со скрещёнными ногами, при вставании опора должна быть на наружные края стоп. Лошадка - ребёнок вприпрыжку бегает по комнате, изображая лошадку. Игра «кач-кач»- ребёнок сидит или лежит на спине, по вашей команде раскачивает ступни ног в стороны (вправо и влево), сгибает их и разгибает. Вариант игры: одновременно с движением ступней малыш открывает рот, высовывает язык в ту сторону, куда наклоняются ступни. Игра «кто как передвигается»- ребёнок ходит по комнате, подражая различным животным: кошка - ходит тихо, на носочках, мишка косолапый - ходит на наружных краях стоп, зайка - прыгает на двух ногах, прижав согнутые руки к плечам ладонями вперёд, цапля- ходит, высоко поднимая колени, лошадка- бегает вприпрыжку, лягушка- подпрыгивает на корточках, животный мир богат и разнообразен, помогите своему малышу с ним получше познакомиться, наблюдая и подражая движениям известных ему зверей, птиц и насекомых. Игра «лягушки»- отметьте посредине комнаты большой круг, внутри круга- болото, ребёнок подпрыгивает на корточках, изображая лягушку, вот лягушка по дорожке скачет, вытянувши ножки, ква-ква, ква-ква-ква, скачет, вытянувши ножки, по окончании стишка хлопните в ладоши- напугайте лягушку, малыш прыгает в болото и сидит на корточках, в конце игры обязательно попросите ребёнка потянуться, подняв руки вверх. Игра «подпрыгни до ладошки»- предложите малышу подпрыгнуть и достать головой до ладони, которую вы держите на небольшом расстоянии его головы. Варианты игры: подпрыгнуть и достать рукой (сначала одной, потом другой) колокольчик, ленточку, яркую игрушку. Игра «птички»- расскажите малышу о жизни птичек: «днём птички летают и клюют корм», ребёнок прыгает по комнате, взмахивая руками, как крыльями, приседает и стучит пальцами по полу (клюёт), «ночью птички спят в гнёздышках», малыш бежит и садится в круг, начерченный на полу мелом, или на стульчик. Игра «дом маленький, дом большой»- предложите ребёнку потянуться, встав на носочки, поднять руки вверх и посмотреть на них, затем присесть, опустив голову и обхватив её руками, у медведя дом большой, а у зайки - маленький, мишка наш пошёл домой, да и крошка заинька, при последних словах малыш идёт сначала, как мишка косолапый (на наружных краях стоп), потом прыгает на двух ногах, прижав согнутые руки к плечам ладонями вперёд. Игра «лохматый пёс»- роль пса для начала возьмите на себя, пёс сидит на корточках, ребёнок в это время ходит вокруг, вот сидит лохматый пёс, в лапки свой, уткнувши нос, тихо, мирно он сидит, не то дремлет, не то спит, подойдём к нему, разбудим и посмотрим, что же будет, малыш хлопает в ладоши, пёс вскакивает и ловит его, затем поменяйтесь ролями. Игра «идёт коза по лесу»- ребёнок, подпрыгивая, ходит по комнате, идёт коза по лесу, по лесу, по лесу, нашла коза принцессу, принцессу, принцессу, коза, взяв за руки принцессу, делает вместе с ней движения: давай, коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем (прыгают на двух ногах) и ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем (подскоком выставляют ноги поочерёдно вперёд) и ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем (хлопают в ладоши) и ножками потопаем, потопаем, потопаем. Игра «тапочки»- ребёнок изображает все движения, о которых говорится в стишках: по дорожке Маша, шла, Маша тапочки, нашла, Маша тапки, примеряла, лишь надела - захромала, маме тапки отдала, с мамой танцевать пошла. Игра «зайчик и лиса»- (малыш, изображая зайчика, сидит на корточках) зайчик в норке сидит, крепко, крепко он спит, (затем прыгает по комнате, прижав согнутые руки к плечам ладошками вперёд) зайчик прыг, зайчик прыг, прыг, прыг, (Выбегает лиса и ловит зайчика) вот лисичка бежит, зайку съесть норовит, зайчик в лес, под кусток, от лисы наутёк.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА

«Покачай головой, как лошадка»- ребёнок стоит, слегка наклонившись вперёд, ноги врозь, руки за спиной, покачивает головой вниз-вверх в среднем темпе. «Постучи по коленкам»- ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, немного наклоняется вперёд и быстро хлопает себя по коленкам. Качание деревьев - встать прямо, ноги врозь, руки опущены, наклониться вправо, затем влево, руки расслаблены. «Самолёт»- малыш стоит, слегка расставив ноги, руки опущены, поднимает руки в стороны ладонями вверх (расправил крылья самолёт: приготовился в полёт), поворачивается в стороны, не опуская рук (я направо погляжу: жу-жу-жу, жу-жу-жу, я налево погляжу: жу-жу-жу, жу-жу-жу). Насос - исходное положение прежнее, скользя руками вдоль туловища, ребёнок наклоняется поочерёдно то вправо, то влево: это очень просто - покачай насос ты, направо, налево руками скользя, назад и вперёд наклоняться нельзя, это очень просто - покачай насос ты. «Посмотри назад»- встать прямо, расставив ноги шире плеч, руки опустить, поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками. «Наклонись к кубику»- ребёнок стоит, широко расставив ноги, в опущенных руках держит кубик, наклоняется и кладёт кубик сбоку от правой ноги, выпрямляется, опустив руки, затем наклоняется, берёт кубик и, выпрямившись, перекладывает его в другую руку, так же наклоняется и к другой ноге. «Наколи дров»- малыш стоит, широко расставив ноги, руки внизу соединены в замок, поднимает руки вверх и с наклоном быстро опускает: раз - дрова, два - дрова, раскололся ствол едва, бух - дрова, бах - дрова, вот уже полена два. Наклоны с прямыми ногами - для начала помогите малышу: поставьте его спиной к себе и придерживайте колени, не давая им сгибаться, ребёнок наклоняется за игрушкой, затем выпрямляется, позже малыш наклоняется самостоятельно, не сгибая коленей, старается достать игрушку или носки ног. Бутончик - ребёнок стоит, слегка расставив ноги, руки опущены, ритмично под чтение стишка наклоняет голову поочерёдно к плечам, вперёд, назад: каждый бутончик склониться бы рад направо, налево, вперёд и назад, Затем поднимает руки вверх, склоняя кисти над головой: от ветра и зноя бутончики эти спрятались живо в цветочном букете. Маятник - ребёнок сидит на полу, скрестив ноги по-турецки, руки лежат на коленях, раскачивает туловище то вправо, то влево, приговаривая: тик-так. Качалка - исходное положение прежнее, малыш раскачивает туловище вперёд-назад. «Подними ножки»- ребёнок лежит на спине, самостоятельно поднимает прямые ноги и старается дотянуться ступнями до игрушки. Велосипед - ребёнок лежит на спине, слегка согнув ноги, поочерёдно сгибает и разгибает ноги, имитируя езду на велосипеде. Присаживание - малыш лежит на спине, придерживая ему ноги, попросите ребёнка сесть, для начала можно помогать, поддерживая то за одну, то за другую ручку. Напряжённое выгибание: «возьми игрушку с пола»- сядьте на стул, рядом с собой на пол сбоку положите привлекательную игрушку, положите малыша к себе на колени животом вниз так, чтобы плечи и грудь были на весу, поддерживая ребёнка за ноги, предложите ему наклониться и взять игрушку, затем вернуться в исходное положение, положите малыша вниз спиной и попросите его наклониться назад и, взяв игрушку, сесть, это упражнение достаточно трудное, особенно для нетренированных детей, поэтому достаточно выполнить один-два наклона в каждую сторону. Ёжик - ребёнок лежит на спине, обхватывает руками колени и прижимает согнутые ноги к груди (вот свернулся ёж в клубок, потому что он продрог), затем снова ложится на спину, потягивается, руки выпрямлены вверх, за голову (лучик ёжика коснулся, ёжик сладко потянулся). Кораблик - ребёнок стоит на коленях, положив ладони на голову, покачивается в стороны, изображая кораблик на волнах. Повороты в стороны - малыш стоит на коленях, предложите ему брать игрушку с одной стороны и, поворачивая туловище, класть её на другую сторону. Ласточка - ребёнок лежит на животе, руки разведены в стороны, слегка прогибаясь, поднимает голову и руки, для начала можно помочь малышу, поддерживая его за разведённые в стороны руки, кольца. Рыбка - ребёнок лежит на животе, согнутые руки под грудью, прогибает спину, выпрямляя руки, поднимает голову и грудь. Кошечка - встать на четвереньки, опуская голову, выгнуть спину вверх, как кошка, когда она сердится, затем поднять голову и прогнуть спину, потягиваясь. Колобок - лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела, сжаться в комочек, притягивая руками колени к груди и стараясь коснуться лбом коленей, покачаться в таком положении вперёд-назад. Брёвнышко - лечь на спину, руки вытянуть вверх, за голову, повернуться, не сгибая ни туловища, ни ноги, на бок, затем на живот, покататься брёвнышком по полу. Тачка - ребёнок передвигается на руках по полу. Игра «стирка»- ребёнок стоит прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены, поворачивается в стороны, взмахивая руками: Вправо - грязное бельё, влево - чистое бельё, затем слегка наклоняется вперёд и назад: мы бельё стираем чисто, таз на стул поставим быстро, малыш приседает, колени разведены, руки касаются пола: в тазик мы воды нальём, и бельё в нём простирнём, Встаёт, затем наклоняется вперёд и, взмахивая руками, поворачивается вправо и влево: а теперь всё сполоснём, будет чистое бельё, ребёнок стоит, руки согнуты перед грудью, кисти сжаты в кулаки, движения рук имитируют отжимание белья: а теперь бельё мы выжмем и светлей оно, и чище, потом наклоняется и быстро выпрямляется, подняв руки вверх: и наклонимся мы к тазу с бельём, простыню мы развернём, развернём и встряхнём её легко, да, легко и повесим высоко, высоко. Игра «лесная сказка»- Дед Мороз читает стишки: стройненькие ёлочки красуются, зайчики на них любуются (Малыш изображает сначала ёлочку - стоит прямо, руки на поясе, затем - прыгает, как зайчик ( Дед Мороз говорит: приморожу-ка я ёлки, распрямлю им все иголки и вершинки распрямлю, отойду и посмотрю (ребёнок стоит прямо, ручки опущены ладонями вперёд), можно ветками махать, только стройненько стоять (ребёнок машет прямыми руками вперёд-назад), ой, как вьюга нас ломает: то согнёт, то разгибает (малыш, стоя, поднимает руки вверх, затем наклоняется и, опустив руки, касается пальцами пола), сколько снега навалило, как нас снегом придавило (ребёнок ложится на живот, кладёт голову на сложенные руки), можно, можно потянуться и немножечко прогнуться, ноги пряменько держать, ветки-руки выпрямлять (ребёнок, лёжа на животе, выпрямляет руки и прогибается, не отрывая слегка расставленных ног от пола), и на спинку повернуться, сильно-сильно потянуться (ребёнок поворачивается на спину и потягивается), ноги будем поднимать, поднимать и опускать (ребёнок поднимает выпрямленные ноги), на живот мы повернёмся и в (имя ребёнка) обернемся (малыш встаёт). Игра «баба сеяла горох»- все движения ребёнка сопровождаются стишками: баба сеяла горох, прыг-скок, прыг-скок (малыш ходит по комнате, слегка наклонившись вперёд и размахивая руками, затем подпрыгивает), обвалился потолок, прыг-скок, прыг-скок (поднимает руки вверх и кладёт ладони на голову), баба шла, шла, шла, пирожок нашла (ходит по комнате, затем наклоняется и касается пальцами пола), села, поела и опять пошла (ребёнок садится на корточки и делает вид, что ест пирожок, потом встаёт(, баба встала на носок, а потом- на пятку, стала русского плясать, а потом- вприсядку (малыш ставит ножку на носок, на пятку, потом танцует, как умеет). Игра «поймай комара»- к этой игре надо подготовиться: взять тонкий прутик, привязать к нему верёвочку с бумажным комаром, размахивайте комариком, приговаривая: комарика хлоп-хлоп, а то сядет на лоб, слева хлопнем комара, справа хлопнем комара (малыш старается его поймать, хлопая в ладоши спереди от себя, поворачиваясь в стороны, наклоняясь, над головой). Игра «тачка»- ходьба на руках - упражнение, прекрасно развивающее мышцы всего тела, предложите ребёнку пройти до какой-либо цели (до двери, до противоположной стены и тому подобное), каждый раз, немного увеличивая расстояние.

УПРАЖНЕНИЯ С ФЛАЖКАМИ

Маленькие дети с удовольствием выполняют упражнения с флажками. «Покажи и спрячь флажки»- ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки с флажками опущены, вытягивает руки вперёд при словах: «покажи флажки», прячет их за спину: «спрячь флажки». «Флажки - вперёд»- встать прямо, ноги врозь, руки с флажками опустить, поднять прямые руки вперёд, затем опустить. «Флажки - в стороны»- исходное положение то же, поднять прямые руки в стороны, затем опустить. «Флажки - назад»- исходное положение то же, отвести прямые руки возможно дальше назад и опустить. «Флажки - вверх»- исходное положение прежнее, поднять прямые руки вперёд-вверх и опустить. «Помахай флажками»- встать прямо, ноги слегка расставить, руки с флажками опустить, попеременно взмахивать одной рукой вверх, другой - назад. «Флажки - к плечам»- исходное положение то же, согнуть руки к плечам, держа флажки вертикально, затем опустить. «Скрещивание флажков внизу»- ребёнок стоит прямо, руки с флажками отведены в стороны, опускает прямые руки вниз, скрещивая их перед собой, затем поднимает в стороны. «Скрещивание флажков над головой»- ребёнок стоит прямо, ноги врозь, руки с флажками внизу, поднимает руки через стороны вверх и скрещивает их над головой, затем опускает. «Ходьба с флажками»- малыш ходит по комнате, поднимая флажки по вашему указанию: вперёд, в стороны, вверх. «Постучи флажками»- ребёнок стоит прямо, ноги врозь, руки с флажками опущены, низко приседает и несколько раз стучит флажками об пол, затем выпрямляется, поднимая руки вверх. «Прыгни через флажок»- встать прямо, держа в руке свёрнутый флажок, наклониться, положить флажок на пол у носков ног, выпрямиться, перепрыгнуть через флажок, затем повернуться и вновь перепрыгнуть. «Переложи флажок под коленки»- сесть на пол, в руках держать флажок, согнуть ноги и под коленями переложить флажок из одной руки в другую. «Удержи флажок»- сесть на пол, согнув ноги и опираясь руками сзади, флажок положить на пол перед ногами, захватить пальцами обеих ног, поднять над полом и стараться удержать его в этом положении. «Повороты с флажками»- встать прямо, ноги врозь, руки с флажками опустить, поворачиваться в стороны, поднимая руки с флажками вперёд. «Положи флажок назад»- сесть на пол, ноги скрестить по-турецки, в руке держать флажок, повернуться и положить флажок сзади, сесть прямо, потом повернуться и взять флажок, повторить в другую сторону. «Спрячь флажок под стул»- ребёнок сидит на стуле, держа в одной руке флажок, наклоняется вперёд и кладёт флажок под стул, затем выпрямляется, руки прячет за спину, снова наклоняется, берёт флажок и, сев прямо, машет им над головой. «Достань флажками пол»- встать прямо, ноги врозь, руки с флажками поднять вперёд, наклониться вперёд и достать флажками пол (ноги не сгибать). «Покачайся с флажками»- встать прямо, ноги врозь, руки с флажками отвести в стороны, покачиваться вправо и влево, не опуская рук.

УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

«Посмотри на мяч»- ребёнок стоит прямо, ноги врозь, в опущенных руках держит перед собой мяч, поднимает мяч над головой и смотрит на него. Приседание с мячом - встать прямо, ступни ног поставить параллельно, в опущенных руках держать мяч, присесть, коснуться мячом пола, затем выпрямиться. Наклоны к мячу - сесть на пол, ноги врозь, в руках держать мяч, наклониться вперёд, положить мяч между ступнями и выпрямиться, затем наклониться, взять мяч и снова выпрямиться. Перекладывание мяча - сесть на пол, ноги врозь, в руках держать мяч, положить мяч с одной, затем с другой стороны. Катание мяча (первый вариант)- ребёнок сидит на полу, широко разведя ноги или по-турецки, старается прокатить мяч вперёд, подальше от себя. (Второй вариант)- ребёнок сидит на корточках и катает мяч вокруг себя. Перекатывание мяча - малыш ходит по комнате и, наклоняясь вперёд, перекатывает большой мяч по полу, толкая его руками. Мяч вокруг ног - встать прямо, ноги на ширине плеч, руки с мячом опустить, наклониться и, придерживая мяч руками, прокатить его вокруг одной и другой ноги, взять мяч и выпрямиться. Прокатывание мяча - ребёнок стоит, наклонившись, старается прокатить мяч между ножками стула и табурета. «Оттолкни мяч руками»- малыш стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, встаньте напротив и, держа мяч на одной руке, предложите ребёнку столкнуть его. «Оттолкни мяч ногами»- ребёнок сидит на полу, согнув ноги и опираясь руками сзади, подкатите большой мяч и предложите малышу оттолкнуть его от себя обеими ногами. Дети двух лет и старше начинают овладевать бросанием, вначале они лишь отталкивают мяч кистью руки, затем постепенно у них возникает правильный навык замаха с поворотом туловища в сторону бросающей руки, развивается толчок определённой силы, напрягаются соответствующие группы мышц, научите своего малыша занимать правильную позу: при броске правой рукой правую ногу отставляют назад и на неё переносят тяжесть тела, при броске левой, наоборот, тяжесть тела - на левой ноге. Играйте с ребёнком в мячик и дома, и на улице, учите его бросать и ловить мячи различного размера (маленькие - одной рукой, большие - обеими). Игра «всё дальше и выше»- если малыш уже неплохо ловит и бросает мяч, можно понемногу увеличивать расстояние, приговаривая при бросках: «бросим дальше, бросим выше». Игра, «какой мяч больше»- разложите несколько мячей разного размера, предложите ребёнку выбрать и принести большой мяч, если он ошибся, то объясните разницу, давая подержать большой и маленький мяч и обводя его ручкой по их окружностям, затем попросите принести маленький мячик. Игра «прокати мяч с горки»- эта игра хороша тем, что учит совсем маленьких детей ловить мяч, малыш катит мяч с горки, а вы ловите его внизу, затем - поменяйтесь местами. Игра «футбол»- предложите ребёнку поиграть в футбол, то есть при ходьбе катать мяч толчками ног. Игра «баскетбол»- повесьте дома или во дворе маленькую баскетбольную корзину так, чтобы малыш мог бы до неё дотянуться, предложите ему бросать мяч в корзину.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Эти упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, выздоравливающим после воспаления лёгких, детям, страдающим бронхиальной астмой. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма. «Надуй шарик»- ребёнок сидит или стоит, «надуй шарик»- широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух - ффф, «шарик лопнул»- хлопнет в ладоши, «из шарика выходит воздух»- малыш произносит: «шшш», делая губы хоботком и опуская руки. Курочка - ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья - вдох, наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям - выдох. Жук - малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди, разводит руки в стороны, поднимает голову - вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову - выдох, жу-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу. Трубач - ребёнок стоит или сидит, руки согнуты, кисти сжаты, как бы удерживая трубу, произносит: тру-ру-ру, бу-бу-бу, подудим в свою трубу. «Подуем на плечо»- ребёнок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, поворачивает голову направо и, сделав губу трубочкой, дует на плечо, голова прямо - вдох носом, голову влево - выдох, голова прямо - вдох (подуем на плечо, подуем на другое, на солнце горячо пекло дневной порой), Опускает голову, подбородком касаясь груди, снова делает спокойный выдох, голова прямо - вдох носом, поднимает лицо кверху - выдох через губы, сложенные трубочкой (подуем на живот, как трубка, станет рот, ну а теперь - на облака и остановимся пока). «Подуй на одуванчик»- малыш стоит или сидит, делает глубокий вдох носом, затем - длинный выдох, как будто хочет сдуть с одуванчика пух (подуй на одуванчик, как дует этот мальчик, подуй, подуй сильнее и станешь здоровее). Косарь - ребёнок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены, машет обеими руками вправо и слегка назад: «зз-уу», возвращается в исходное положение - вдох, машет руками влево и слегка назад: «зз-уу» (косарь идёт косить жнивьё: зу-зу, зу-зу, зу-зу, идёт со мной косить вдвоём: зу-зу, зу-зу, зу-зу, замах направо, а потом налево мы махнём, и так мы справимся со жнивьём, зу-зу, зу-зу вдвоём). Хомячок - предложите малышу пройти несколько шагов (10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам - выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом. Ворона - ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки, разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук р. Упражнение с флажками - исходное положение прежнее, в опущенных руках - флажки, ребёнок поднимает руки вверх через стороны - вдох, опускает через стороны - выдох через сложенные трубочкой губы. Игра «булькание»- малыш сидит, перед ним - стакан (или бутылочка) с водой, в котором - соломинка для коктейля, научите ребёнка, как нужно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое булькание, вдох - носом, выдох - в трубочку: «буль-буль-буль». Игра «мыльные пузыри»- эта забава известна всем, научите малыша пускать мыльные пузыри: вдох - носом, а выдох через сложенные в трубочку губы, длинный и мягкий, тогда пузырь получится большой и красивый. Игра «филин»- день - ребёнок стоит и медленно поворачивает голову вправо и влево, ночь - смотрит вперёд и взмахивает руками - крыльями, опуская их вниз, произносит «у ффф». Игра «кто дальше загонит шарик»- сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика, дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола. Игра «пушок»- привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко, предложите ребёнку дуть на него, следите за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох через сложенные трубочкой губы. Игры с воздушным шаром, вертушкой - воздушный шар или вертушку держите на уровне лица ребёнка, предложите малышу сильно подуть на шар, так, чтобы он взлетел, на вертушку, чтобы она вертелась. Игры с дудочками, рожками, свистками, пищалками - подберите дудочку или свисток с мелодичным звуком и позвольте ребёнку дудеть или свистеть столько, сколько он захочет, это очень полезное занятие.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнения для пальцев рук- развитие тонких движений, очень полезны маленьким детям, известно, что речевой центр и центр, управляющий движениями пальцев, расположены в коре головного мозга рядом друг с другом, поэтому работа пальцев оказывает стимулирующее воздействие на речевой центр и способствует умственному развитию ребёнка, вы хотите, чтобы ваш малыш побыстрее заговорил, Тогда занимайтесь с ним пальчиковой гимнастикой каждый день. Ладони на столе - ребёнок сидит за столом, руки лежат на столе ладонями вниз, на счёт - раз - пальцы врозь, два - вместе. Пальчики здороваются - малыш сидит, руки держит перед собой, на счёт раз - соединяются большие пальцы обеих рук, два - указательные, три - средние, четыре - безымянные, пять - мизинцы. Человечек - ребёнок, сидя за столом, изображает человечков, сначала указательный и средний пальцы правой руки бегают по столу, затем - левой. Дети бегут наперегонки - движения, описанные в предыдущем упражнении, обе руки выполняют одновременно. Коза - малыш изображает козу, вытянув указательный палец и мизинец одной, затем другой руки. Козлята- то же упражнение, но выполняется обеими руками одновременно. Очки - ребёнок изображает очки, образовав два кружочка из большого и указательного пальцев обеих рук и соединив их. Зайчик - малыш вытягивает вверх указательный и средний пальцы, большой и безымянный, и мизинец соединяет (зайчик слева). Ладошка - кулачок - ребро - ребёнок сидит за столом, на счёт - раз - кладёт руки на стол ладонями вниз, два - сжимает кулачки, три - кладёт кисти ребром. Деревья - малыш поднимает обе руки ладонями к себе (деревья стоят), широко разводит пальцы (ветки раскинулись). Флажок - большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе. Гнездо - соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжаты. Корни растения - прижать руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз. Пчела - указательный палец правой, затем левой руки вращать по оси. Солнечные лучи - скрестить пальцы, поднять руки вверх, расставить пальцы. Паук - пальцы согнуты, медленно передвигаются по столу. Стол - правую руку согнуть в кулак, на неё сверху положить горизонтально левую. Ворота - соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук, большие пальцы поднять вверх и согнуть внутрь. Мост - поднять руки вверх ладонями друг к другу, расположить пальцы горизонтально, соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук. Ромашка - соединить обе руки, прямые пальцы развести в стороны. Ёжик - ладони соединить, прямые пальцы выставить вверх. Бочонок с водой - слегка согнуть пальцы левой руки в кулак и оставить сверху отверстие. Игра «прятки» (сжимание и разжимание пальцев рук)- в прятки пальчики играли и головки убирали, вот так, вот так, так головки убирали. Игра «сорока»- при произнесении текста ребёнок водит указательным пальцем правой руки по ладони левой: на слова «этому дала» сгибает поочерёдно каждый палец, кроме мизинца: сорока, сорока кашу варила. Игра «пальчик-мальчик»- ребёнок соединяет большой палец поочерёдно с указательным, средним, безымянным, мизинцем на одной руке, затем на другой: пальчик-мальчик, где ты был? С этим братцем в лес ходил, с этим братцем щи варил, с этим братцем кашу ел, с этим братцем песни пел. Игра «белка»- малыш держит руку ладошкой кверху, указательным пальцем другой руки водит по ладони, затем поочерёдно загибает пальцы: сидит белка на тележке, продаёт она орешки: лисичке-сестричке, воробью, синичке, мишке толстопятому, заиньке усатому. Игра «этот пальчик»- ребёнок поочерёдно разгибает пальцы, сначала на одной руке, затем - на другой, начиная с большого: этот пальчик - дедушка, этот пальчик - бабушка, этот пальчик - папочка, этот пальчик - мамочка, этот пальчик - я, вот и вся моя семья, затем поочерёдно сгибает пальцы: этот пальчик хочет спать, этот пальчик прыг в кровать, этот пальчик прикорнул, этот пальчик уж заснул, тише, пальчик, не шуми, братиков не буди, встали пальчики, ура, в детский сад идти пора. Игра «по грибы»- малыш поочерёдно сгибает пальцы, начиная с мизинца: раз, два, три, четыре, пять - мы грибы идём искать, этот пальчик в лес пошёл, этот пальчик гриб нашёл, этот пальчик чистить стал, этот пальчик всё съел, оттого и потолстел. Игра «апельсин»- малыш поочерёдно разгибает пальцы, сжатые в кулачок, начиная с мизинца: мы делили апельсин, апельсин всего один, эта долька для кота, эта долька для ежа, эта долька для бобра, эта долька для чижа, ну, а волку кожура. Игра «ну-ка, братцы, за работу»- ребёнок разгибает пальцы, на одной руке, поочерёдно постукивая по ним указательным пальцем другой: ну-ка, братцы, за работу, покажи свою охоту, большому - дрова рубить, печи все тебе топить, а тебе воду носить, а тебе обед варить, а малышке песни петь, песни петь да плясать, родных братьев забавлять. Игра «алые цветы»- малыш соединяет обе руки ладонями друг к другу, в форме тюльпана, медленно раскрывает пальцы: наши алые цветки раскрывают лепестки (покачивает кистями рук): ветерок чуть дышит, лепестки колышет (медленно закрывает пальцы): наши алые цветки закрывают лепестки (покачивает сложенными кистями): тихо засыпают, головой качают.