

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад «Улыбка»



**Физическое развитие детей раннего возраста
на основе сотрудничества с родителями**

Составитель: Сычикова Г.А.,
Инструктор по физической культуре,
высшая квалификационная категория

Забота о физическом развитии ребенка имеет особое значение в раннем возрасте. В этот период жизни малыш только овладевает основными движениями, приобретает необходимые моторные навыки, учится управлять своим телом, координировать действия.

Двигательная активность играет важную роль и в обеспечении полноценного психического развития ребенка, так как стимулирует положительные эмоции, повышает жизненный тонус малыша, дает пищу для разнообразных впечатлений и активной познавательной деятельности.

Цель развития движений: сформировать у ребенка навыки основных физических движений; приобщать к здоровому образу жизни; создание условий для гармоничного физического развития детей раннего возраста;

Основными задачами физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего возраста являются:

- ✚ создание условий, побуждающих детей к двигательной активности;
- ✚ обогащение двигательно-игрового опыта малышей;
- ✚ активизация эмоционально положительного отношения к игре;
- ✚ развитие у детей радости от совместного общения в играх;
- ✚ оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья ребенка и приобщению их к здоровому образу жизни;
- ✚ реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с детьми для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей.



ПОЛЗАНИЕ – КАК ВАЖНЕЙШИЙ ЭТАП ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА.

Развитие головного мозга начинается ещё в период внутриутробного развития, а заканчивается после 20 лет (некоторые отделы формируются только к 25 годам). Для полноценного развития функций необходима соответствующая стимуляция со стороны окружающей среды. Однако внешние условия не всегда могут обеспечить разностороннюю стимуляцию, позволяющую мозгу развиваться гармонично (например, иногда дети упускают в своём развитии этап ползания, сразу встав на ножки, тем самым не прочувствовав в полной мере пространственное понятие «низ», не освоив на практике горизонтальную поверхность пола)

Ползание – подобно растяжкам позволяют оптимизировать мышечный тонус ребёнка, а также активно способствует развитию межполушарного взаимодействия.

Нейропсихологи считают, что ползание оказывает гораздо большее влияние на дальнейшее развитие ребенка, чем первый шаг. Именно во время периода ползания, предшествующего первым шагам, устанавливается взаимосвязь между правым и левым полушариями головного мозга. Такие движения развивают связи между



двумя полушариями, именно от этих связей зависит впоследствии координация движений при беге, игре в мяч, лазанье, письме и т.д.

У детей, которые рано начали ползать, развиты оба полушария головного мозга, и преобладание одного над другим незначительно. Ранние "ползунки" отличаются всесторонним развитием и успехами, как в гуманитарных, так и в точных науках.

Дело в том, что эмоциональное и психологическое состояние малыша тесно связано с физическими нагрузками. Работа мышц поддерживает тонус центральной нервной системы: чем меньше двигается ребенок, тем пассивнее его восприятие окружающего мира, тем неувереннее он себя чувствует. Отсюда в будущем появляется эмоциональная неустойчивость, замкнутость и безынициативность. Именно в процессе ползания у ребенка закладываются навыки пространственной ориентации. А от нее в свою очередь будут зависеть, потом и способность правильно и красиво писать, и успехи в геометрии, и умение узнавать время по часам, и многое другое. Именно с помощью ползания человек впервые начинает передвигаться в пространстве.



МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОЛЗАНИЮ

Ползание выполняется при опоре на руки и ноги, давая возможность разгрузки позвоночника, который оказывается в горизонтальном положении. Получаемая детьми нагрузка распределяется более равномерно на руки и ноги, она даже несколько снижена для ног, испытывающих при других движениях (ходьбе, беге, прыжках) большое напряжение. При ползании активнее работает верхний плечевой пояс, мышцы рук и шеи, что создает хорошие предпосылки для воспитания у детей правильной осанки.

Советы, которые помогут вашему малышу освоить технику ползания:

1. Как можно меньше общайтесь с малышом, лежащим на полу, из положения сверху вниз. Чем больше вы будете лежать, играть и кувыркаться рядом с ним, тем комфортнее и свободнее он будет себя чувствовать.
2. Вы сами можете стать объектом для подражания: вставайте на четвереньки и вперед! Малышу очень интересно играть, ползая за мамой.

3. Положите игрушку в видимой недостижимости от лежащего на животике ребенка, создайте опору его согнутым в коленях ножкам, чтобы он мог оттолкнуться, потянувшись за игрушкой. Вообще ребенку для движения необходима какая-нибудь побудительная цель, и эту цель нужно создать.

4. Пройдите курс профессионального массажа. Массаж поможет укрепить мышцы малыша и подготовить его к ползанию и сидению.

5. Если малыш ползет "на пузе" и никак не встает на четвереньки, то можно помочь ему подняться. Для этого, когда малыш лежит на животе, нужно поджать его ножки к животу и развести в стороны, а ручки при этом упираются в пол.



Никогда не заставляйте малыша делать то, что ему не нравится. Все ваши упражнения должны быть в форме игры и доставлять малышу удовольствие.

СЕНСОРНАЯ ДОРОЖКА



"Сенсорная тропа для ног" - это дорожка из коврового материала, на которой с помощью липучек закрепляются разные по фактуре "кочки": мешочки из тонкой, но прочной ткани с разными наполнителями (узелки из ниток, мелкие шарики, поролон, мелкие камушки, горох и др.). Разнообразие ощущений делает хождение по дорожке увлекательным. Такая ходьба полезна для развития тактильного восприятия, а также для координации движений и профилактики плоскостопия у дошкольников. Для получения более полных ощущений рекомендуется ходить босиком или в тонких носках.

Массаж ступней оказывает оздоравливающее действие на весь организм, так как на них расположено множество нервных окончаний, связанными с внутренними органами человека. Это неопровержимый факт. Если обратиться к древним китайским книгам по медицине, то можно встретить довольно правдивое высказывание относительно того, что ноги человека имеют огромное сходство с корнями дерева.

Развитая корневая система говорит о его силе. Первыми при засыхании дерева погибают его корни. Когда люди стареют, их ноги тоже слабеют первыми. Ступни ног связаны со всеми органами человека посредством широкой сети каналов. Воздействие на эти каналы с помощью массажной дорожки оказывает потрясающее

воздействие. Занятия на массажных поверхностях приносят колоссальную пользу для малышей.

У малышей с их помощью правильно формируются своды стопы. Более того, массаж стоп – это, своего рода, профилактика плоскостопия, которая поддается излечению лишь в раннем возрасте.

Поэтому нужно стараться сделать все возможное, чтобы у наших малышей уже с детства было все необходимое для профилактики плоскостопия. Даже фактически незаметные на первый взгляд отклонения могут постепенно перерасти в настоящую проблему, которая может сказаться на взрослой жизни. Гораздо легче предотвратить, нежели лечить впоследствии, то чего можно было избежать. Массажная дорожка в этом случае является лучшим помощником.

Практически каждая мамочка делает своим малышам, не достигшим годика массаж ножек. Вот только подрастая, ребенку уже не так приятны ежедневные щекотания носочков, пяточек и пальчиков. Выходом в данной ситуации является массажная дорожка, ходить по которой гораздо интереснее, увлекательнее и намного приятнее, нежели терпеть чувство щекотки.

Если вы умеете шить, и в вашем распоряжении имеется достаточно свободного времени, то вы могли бы своими руками сделать для своего малыша массажную дорожку, которая рассчитана для проведения игр и упражнений по профилактике плоскостопий у детей в возрасте от 1-6 лет. Она должна иметься в каждой семье, где есть маленькие детки. Ее можно купить, но лучше использовать дорожку, сделанную своими руками. Вещь, которая сделана собственными руками, более полезна, так как при ее изготовлении вкладывается любовь, позитивная энергия и забота матери. Что может быть ценнее этого. К тому же, массажная дорожка, сшитая своими руками, является более функциональной. Ведь каждая мать, как



правило, старается добавить в нее как можно больше дополнительных элементов для развития своего ребенка.

В летнее время для профилактики плоскостопия следует чаще гулять с малышом босиком. Для этого подойдут любые поверхности. В холодное время года делать это можно дома на массажной дорожке.



Развивающий коврик из пуговиц станет прекрасным выбором, так как с его помощью у ребенка развивается мелкая моторика и тактильное восприятие. К тому же его можно использовать в качестве массажно - развивающего коврика для ножек малыша. Самое главное то, что именно такие коврики и рекомендуют использовать для профилактики плоскостопия врачи-ортопеды.

Так, ежедневные занятия на массажной дорожке не менее 15 минут усиливают сопротивляемость детского организма к болезням. У них повышается иммунитет. Кроме того, можно добиться более высоких результатов в проведении лечения уже проявившегося заболевания. Стимулируется рост ребенка и его умственное развитие, что очень важно. Массаж ступней ног приводит к урегулированию функций внутренних органов. В результате раскрываются скрытые резервы органов, приводящие к активизации защитных и восстановительных функций организма.



РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ

Термин **«координация»** происходит от латинского coordination — взаимоупорядочение. Под координацией движений понимают процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. Развитие координации движений ребенка раннего возраста есть чрезвычайно важным фактором его развития в целом. Физической тренировке, совершенствованию ловкости движений, подвижности, ритмичности ребенка будет способствовать выполнение им несложных и интересных заданий, которые педагог может придумать сам.

Занятия с ребенком (7 месяцев)

Как сохранить равновесие: Попробуйте посадить малыша на низкий стульчик. Повесьте или держите перед ним интересную игрушку. Когда он захочет дотянуться до нее, ему придется балансировать на стуле, чтобы сохранить равновесие.

Покачайте малыша вверх и вниз: Слушая песенку, малыш будет заранее смеяться в ожидании предстоящего "прыжка".

Игра с надувным мячом: Подвесьте к потолку большой надувной мяч, так чтобы малыш мог до него дотянуться. Он с удовольствием будет ударять по мячу и наблюдать, как он раскачивается.

Перетягивание каната: Поиграйте с малышом в "перетягивание каната". Пусть он возьмется за один конец шарфа, а вы осторожно потяните за другой. Ребенку понравится эта веселая игра.

Занятия с ребенком (8 месяцев)

Поприседайте вместе с ребенком, напевая при этом какую-нибудь песенку:

На лужайке прыгал зайка.
Вместе с ним барсук играл.
Тигр, нежась на лужайке,
Никого не обижал.



Пойте быстро, потом медленно, громко, потом тихо.
Покачайте ребенка из стороны в сторону, вверх-вниз.

Прогулка "Тележка": когда ваш малыш лежит на животе, возьмите его сзади за ножки и приподнимите на 5-10 сантиметров от пола (или от земли). Пусть ребенок попробует пройти немножко на руках.

Игра "Прятки": Малыши любят игры, в которых нужно прятаться и искать. Спрячьтесь за стулом, и пусть ребенок, подползая, попробует вас найти. Потом пусть малыш сам попробует спрятаться, а вы его ищите.

Как пробраться над, под и через: Передвигаясь по дому ползком или уже на ногах, ребенок обнаруживает, что его тело и все окружающие предметы имеют определенные размеры. Ему хочется узнать, подо что можно подползти, через что перелезть, до чего можно дотянуться. Чем больше у

ребенка подобного опыта, тем больше он узнает о размерах своего тельца и о пространстве. Помогите экспериментам вашего малыша, предложив ему пролезть через узкий проход и под столом, перебраться через гору подушек.



Качающийся ребенок: Покачайте ребенка на руках, на качелях или посадите себе на колени, и пусть он покатается "верхом" вверх-вниз. Такие игры развивают чувство равновесия, и малыш начинает контролировать свои движения.

Заберись и достань игрушку: Если в вашей квартире есть лестница или ступеньки, используйте их для того, чтобы потренировать ребенка. Если ваш малыш находится около лестницы или на ступеньке, то положите яркую игрушку на ступеньку выше. Большинство детей любит лазать по лестнице, поэтому легче научить их забираться, чем попытаться удержать от этого занятия. Потрудившись, малыш будет особенно рад игрушке, однако не забывайте, что на ступеньках ребенок должен быть под постоянным наблюдением взрослых

Занятия с ребенком (9 месяцев)

Покатайте мячик: Покатите мячик к ребенку и, когда малыш вернет его вам, отправьте мячик снова к нему. Для этой цели лучше всего подходит мягкий мячик.

Как сесть на пол: Если ребенок научился подтягиваться и подниматься на ножки, держась за что-нибудь, но еще не знает, как ему обратно сесть, помогите вашему малышу протяните ему конец полотенца или какой-нибудь палки; так вы облегчите ребенку возвращение в сидячее положение.

Дайте ребенку "пирамиду": Если ребенок хоть один раз надел "кольцо" на стержень пирамиды, он будет делать это снова и снова. Игру можно сделать еще интереснее, если стержень качать из стороны в сторону.

Игрушки в прозрачной коробке: Положите игрушки в прозрачную пластмассовую коробку. Пусть малыш попытается снять крышку. Если это у него не получается, сами приоткройте крышку и снова дайте ребенку коробку - пусть продолжит свои старания.

Перевернутая кастрюлька: Опрокиньте кастрюльку вверх дном и дайте ее ребенку. Понаблюдайте, сообразит ли он, как нужно ее перевернуть. Ваш ребенок уже многое знает о том, как должны быть расположены предметы.

Поиграйте в "дай мне игрушку": Положите в коробку три разные игрушки. Назовите одну из игрушек и попросите ребенка дать ее вам. Если он сделает это правильно, изобразите шумный восторг.

Вытягивание шарфиков: Возьмите несколько цветных шарфиков и свяжите их вместе. Пропустите шарфики одним концом в картонную трубку, пусть малыш протащит через нее все шарфики. Понаблюдайте, сможет ли ребенок запихнуть шарфики обратно в трубку.

Занятия с ребенком (10 месяцев)

Палочки и камешки: Во время прогулки можно найти массу разных предметов для занятий с детьми. Покажите ребенку, как собрать в кучу камешки, прутики или листья. Это

не только будет способствовать улучшению двигательной активности ребенка, но и стимулировать развитие осязания.

Стаскивание бумажной полоски со стола: Нарезьте на полоски кусок липкой бумаги и прикрепите эти полоски одним концом к столу. Начните стаскивать одну полосочку - ребенок быстро поймет, что делать. Для него это будет таким же веселым занятием, как и сдирать наклейки с баночек и бутылок.

"Делай, как я": В этом возрасте ребенок с удовольствием подражает. Поиграйте с ним в "делай, как я" - пусть он повторяет движение вашей руки и простые жесты. Постучите по столу, зажмите и разожмите кулак или наденьте на голову шляпу, все время объясняя малышу, что вы делаете.

Равновесие на надувном круге: Положите перед ребенком детский надувной круг, дайте ему несколько маленьких кубиков и покажите, как поставить их в ряд на поверхность круга. Чувствуя неустойчивость этой поверхности, ребенок острее поймет, что такое равновесие. Это занятие будет способствовать улучшению координации его движений. Надувной круг пригодится и для ванной комнаты - ребенок может кидать предметы в центр круга, эта игра обычно так нравится детям, что может длиться очень долго.

До игрушки нужно дотянуться: Если ваш ребенок уже подтягивается, стараясь встать на ножки, ему можно дать задание. Положите любимые игрушки малыша на низенький столик, так чтобы ему нужно было дотянуться до них. Доставая предметы, он тренирует пространственную ориентацию.

Игрушка со стержнем: возьмите картонную трубочку от рулона туалетной бумаги. Прodelайте большую круглую дырку в пластмассовой крышке от кофейной банки и покажите ребенку, как надеть на трубочку пластмассовый "браслет".

Трижды герой: Если в каждой руке вашего ребенка оказалось по игрушке, попробуйте дать ему третью игрушку и наблюдайте, сообразит ли он, как удержать все три.



Занятия с ребенком (11 месяцев)

"Гимнастическое бревно": Положите на пол хорошо отшлифованную доску (или гладильную доску), размером не меньше 15-ти сантиметров в ширину и 120-ти в длину. Пусть малыш находится на одном краю доски, а на другой вы положите игрушку. Он должен добраться с вашей помощью до игрушки и взять ее. Если доска будет лежать под уклоном, то игра будет еще интереснее.



Клейкая бумага: Положите на пол клейкую бумагу липкой стороной вверх. Прикрепите ее по краям к полу, так чтобы она не скользила. Пусть малыш пройдет по бумаге. Положите на нее несколько легких игрушек: ребенок с удовольствием сорвет их. Это упражнение дает хорошую тренировку мышцам рук и ног малыша. Постарайтесь закончить игру прежде, чем она ему надоест.

Помогите малышу спуститься с лестницы: Если малыш научился взбираться вверх по лестнице, покажите ему, как нужно спускаться на животе или встав на ноги. (Лучше показать ребенку безопасный

способ, как спускаться с лестницы, чем рассчитывать на то, что лестница будет постоянно закрыта.)

Стул вместо ходунков: Если малыш начал ходить, покажите ему, как держась за маленький легкий стульчик, передвигать его по комнате.

Пусть малыш покатает коляску: Если ребенок только учится ходить, дайте ему покатаить маленькую коляску. Это полезное упражнение, с помощью которого ребенок учится поддерживать равновесие и вовремя останавливаться. (Чтобы легкая коляска стала более устойчивой, положите в нее тяжелую книгу.)

Босиком по полу: Если ребенок ходит самостоятельно или держится за вашу руку, ему понравится почувствовать под ногами разную поверхность. Пусть он походит босиком по ковру и по гладкому полу, по песку и траве.

Занятия с ребенком (12 месяцев)



Работа с граблями: Смастерите для ребенка "грабли", прикрепив к палочке расческу. Разложите на столе игрушки, посадите малыша за стол и покажите, как собирать "граблями" игрушки, которые не достать рукой. Помните, что в эту игру ребенок может играть только сидя. Не позволяйте ему расхаживать с палочкой по дому.

Игра теней: В солнечный день возьмите малыша на прогулку и покажите ему, как двигаются тени. Встаньте на его тень, а он пусть встанет на вашу.

Брось горошину: Дайте ребенку сухой горох и большую миску или ведро. Покажите, как нужно высыпать горох в миску.

Игра в мяч: Пустите большой надувной мяч катиться по наклонной плоскости или слегка ударьте им о стену, и пусть малыш поймает его. Это занятие помогает ребенку лучше координировать движения.

Высокая ступенька: Если ваш ребенок уже умеет ходить, сложите перед ним кубики в ряд и предложите перешагнуть через них. Это поможет малышу научиться сохранять равновесие.

Узкий тоннель: Расставьте ноги так, чтобы малыш мог пройти между ними. Это поможет ему больше узнать о своем положении в пространстве.

Привяжите веревочку: Если малыш научился ходить, наденьте на игрушечного зверька "поводок" и отправьте ребенка на "прогулку".

Игрушка, на которой можно сидеть: Если малыш уже уверенно ходит, ему можно купить игрушку, на которой можно сидеть. Она должна быть устойчивой и достаточно низкой, чтобы ребенок мог сам на нее забираться.

Игра с прищепками: Покажите ребенку, как прицепить старые бельевые прищепки по краям банки из-под кофе. Эта игра отлично помогает развить координацию движений.

Мамин помощник: Дайте ребенку губку, чтобы он помог вам вытереть свой стол и стул.

Маленький стульчик: Детям, которые научились ходить, нравится сидеть на маленьком стульчике или скамеечке. Постарайтесь найти в доме маленький детский шезлонг или стульчик с подушечкой. Он должен быть достаточно широким, чтобы малыш мог взобраться на него, а затем повернуться. Детям иногда трудно сразу удобно сесть на стульчик.



Полезьа фитбола для малышей

Фитбол для малышей – это не что иное, как большой круглый мяч. Занятия на нем весьма полезны и эффективны.

Игра-гимнастика направлена на физическое развитие маленького человечка. Она способствует укреплению скелета и мышц, а также развитию вестибулярного аппарата. При гипертонусе наступает полная мышечная расслабленность.

Кроме того, фитбол для малышей – хороший массажер для животика, с помощью которого улучшается процесс пищеварения. Благодаря положительным эмоциям, сопровождающим занятия на фитболе, значительно лучше развивается нервная система ребенка.

Теперь необходимо выбрать мяч. Самый оптимальный размер 75 см в диаметре.

Гимнастический мяч должен быть достаточно устойчивыми эластичным, чтобы и вы, и ваш кроха чувствовали себя уверенно и спокойно. Устойчивость мяча зависит от качества резины, из которой он изготовлен, а качество резины определяется весом, который должен выдержать мяч.



Упражнение 1. Знакомство с мячом

Малыш стоит около мяча и похлопывает по нему.



Упражнение 2. Качаемся на животике

Укладываем малыша на фитбол животиком вниз. Одну руку кладем ему на спинку, другой придерживаем обе ножки и начинаем осторожно покачивать вперед-назад, вправо-влево, по кругу.



Упражнение 3. Качаемся на спинке

По своей сути это упражнение повторяет предыдущее, только ребенок лежит на спинке. Выполняя это упражнение, нужно следить, чтобы головка малыша не запрокидывалась.

Упражнение 4. Пружиним

Укладываем малыша на животик и, надавливая на животик или попу, заставляем фитбол пружинить под тельцем крохи. По аналогии с качанием, пружинить малыши может не только лицом вниз, но и перевернувшись на спину.





Упражнение 5. Попрыгунчик

Стоя, зажимаем фитбол между ног так, чтоб он не мог укатиться. Ставим малыша на фитбол, и, придерживая со стороны спины, показываем, как можно пружинить и прыгать.

Упражнение 6. Достаем игрушку

Малыш лежит на животике. Придерживая за ножки, наклоняем малыша вперед так, чтобы он мог достать ручками игрушку.



Упражнение 7. Достаем игрушку

Малыш лежит на спине. Придерживая за ножки, наклоняем малыша вперед так, чтобы он мог достать ручками игрушку.

Упражнение 8. Вис вниз

Это упражнение выполняем лежа на спине. Возьмите ребенка за ручки, покачайте малыша на фитболе, постепенно малыш должен полностью выпрямить ножки вдоль мяча и выпрямиться сам.



Упражнение 9. Перекаты вправо- влево сидя.

Ребенок сидит на мяче, мама его поддерживает. Перекатывает ребенка вправо- влево.

Упражнение 10. Перекаты вправо- влево лежа на животе.

Ребенок лежит на животе, на мяче. Мама его держит за правую (левую) руку и ногу и перекатывает вправо- влево.



Телесно - ориентированные игры для детей раннего возраста.

Родители – самые первые и самые лучшие воспитатели ребенка. Позитивные эмоциональные отношения с матерью являются необходимым условием душевного здоровья и правильного развития в первые два с половиной года. Исследования, проводимые в начале семидесятых годов Дж. Боулби и его ученицей М.Эйнсоурт, совершили революцию в сознании многих людей. Они доказали, что тип взаимоотношений «родитель – ребенок», сформировавшийся в ходе развития привязанности в первые два года жизни, образует основу всех будущих отношений ребенка. Вот почему необходимо с самых первых дней жизни ребенка обеспечить максимальное общение с ребенком, в том числе и эмоциональное. Большую роль в этом играют прикосновения, телесно-ориентированные игры. Они позволяют взрослым и детям получить более полный чувственный опыт партнерского взаимодействия. Тактильные прикосновения обогащают представления о мире ощущений и желаний друг друга, повышают настроение, улучшают общее самочувствие.

Телесно-ориентированные игры – это язык родительской любви в этом возрасте. К ним относятся игры на коленях, игровые массажи, тактильные игры.

Основная задача игр на коленях – создание эмоционального взаимодействия родителя и ребенка, что, безусловно, способствует укреплению эмоциональных отношений. Эти игры доставляют радость и малышам, и родителям.

Игровой массаж - это особая забава взрослых с маленькими детьми, призванная позабавить, развеселить ребенка. Это первая ступень лестницы, ведущей к познанию богатств русского языка, к усвоению народной поэзии.

Рекомендации родителям по проведению телесно-ориентированных игр.

Прежде чем начать занятия с малышом, попробуйте все приемы массажа на себе, запомните свои ощущения и силу, которую вы затратите на это.

Главное правило: никакой боли! Только приятные ощущения!

Выделяют следующие виды массажа

Поглаживание. Это воздействие на нервные окончания поверхностного слоя кожи. Поглаживающий массаж расслабляет, поэтому движения должны быть нежные. Этот прием производится ладонной поверхностью кисти.

Растирание. Это более интенсивное и глубокое поглаживание. Растирание может производиться одним, двумя или тремя пальцами и ладонной поверхностью кисти круговыми движениями по часовой стрелке от кисти к плечу.

Разминание. Прием, аналогичный растиранию, но при его выполнении происходит еще более глубокое воздействие на организм (практически растираем кожу и мышцы так, чтобы ощутить кость). Разминание производится тремя пальцами.

Похлопывание. Прием используется в основном при массаже спины. Похлопывание производится тыльной стороной полусогнутых пальцев (начиная с указательных и постепенно помогая остальными) от периферии к центру и наоборот.

Существует несколько важных правил, которыми нужно руководствоваться, прежде чем начинать играть с ребенком:

- руки взрослого должны быть теплыми;
- потешки необходимо читать с выражением, интонационно окрашивая каждую фразу;
- игры должны проходить весело; если в игру вводятся новые персонажи, то необходимо прежде рассказать о них ребенку.



ИГРЫ НА КОЛЕНЯХ

В гости к бабушке	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
На лошадке, на лошадке Вечерком, вечерком. В гости к бабушке поскачем С ветерком, с ветерком! Это кто ведет лошадку Под уздцы, под уздцы? Это кто приехал в гости? Молодцы! Молодцы!	Ребенок сидит на коленях у взрослого лицом от него. Взрослый держит ребенка за руки, вытянув их вперед, и ритмично поднимает и опускает колени. Взрослый медленно поднимает и опускает то одну, то другую ногу, как бы шагая. Ребенок разворачивается к взрослому лицом, и взрослый поднимает малыша вверх.
Ехал пан	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
Ехал пан, ехал пан, Шагом, шагом, Шагом, шагом, Рысью, рысью. Ехал пан, ехал пан, Махом, махом. В ямку – бух!!! Из ямки выбираемся И дальше отправляемся	ребенок сидит у мамы на коленях, ритмично поднимая колени, постепенно увеличивая темп Мама поднимает малыша над своей головой Опускает ребенка на пол между ног. Поднимает малыша и сажат ребенка на колени.
Тушки – тутушки	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
Тушки-тутушки, веселы все детушки.	Мамы держат малышей за ручки, дети сидят на подушках, лежащих на коленях мам.

<p>Поднялся Егорка на крутую горку, С горки покатился И в снежок свалился! (играем 2-3 раза).</p> <p>Я катаюсь на коньках.</p> <p>Разгорелись ушки, Рукавички на руках, Шапка на макушке. Оп-оп, чуть не поскользнулся, Оп-оп! Взял и кувырнулся.</p>	<p>Дети поднимаются на ноги. Мамы, держа малышей за пояс, плавно опускают их по своим ногам, в конце движения разводят ноги на ширину плеч. Малыши у мам на коленях к ним лицом. Мамы держат ножки малышей, по очереди их выпрямляют и приподнимают.</p> <p>Трут малышам ушки. Гладят ладошки. Гладят головку. Перекаты с ноги на ногу малыша.</p>
Сивка - бурка	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
<p>Поехали, поехали, с орехами, с орехами, На сивке, на бурке, на соловой лошадке. Сивка – скок! Бурка – скок!</p> <p>Солова лошадка – вбок! Завалила дитяtko в самый лог! Ехали мы, ехали, по кочкам, по кочкам, По маленьким пенечкам Да в ямку – бух!</p>	<p>Ребенок сидит на коленях у взрослого. Взрослый держит малыша за пояс двумя руками, ритмично поднимает и опускает колени, постепенно увеличивая амплитуду движений.</p> <p>Малыша поднимают над своей головой, затем опускают на пол между ног и снова сажают на колени.</p>
Едем- едем	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
<p>Едем, едем к бабе, к деду. На лошадке в красной шапке. По кочкам, по кочкам, По кривенькой дорожке, По ухабам, по ухабам, В ямку – бух! Из ямки выбираемся И дальше отправляемся. - Скок-скок, скок-скок, Я – лошадка – рыжий бок. По полянке я скачу, Наших деток прокачу, и-го-го!</p>	<p>Малыш на коленях у мамы. Гладим головку. Мама поочередно поднимает колени. Наклоны в стороны. Подпрыгивание. Опустили ребенка между ног. Подняли, снова посадили на колени. Мамы сажают малышей на предплечья и, слегка подпрыгивая, бегут по комнате.</p>
Захлопали в ладоши	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
<p>Все захлопали в ладоши, дружно, веселее, Застучали наши ножки громче и быстрее. По коленочкам ударим, тише, тише, тише, Ручки, ручки поднимаем выше, выше, выше! Завертелись наши ручки, Снова опустились. Покружились, покружились</p>	<p>Дети сидят на коленях у мам. Хлопаем в ладоши.</p> <p>Хлопаем стопами.</p> <p>Ладошками бьем по коленям.</p> <p>Руки вверх.</p> <p>Кисти поворачиваем в одну сторону, в другую, опускаем руки.</p>

И остановились (2 раза).	
<i>Коза</i>	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
Шла коза по мостику И виляла хвостиком. Зацепилась за перила, Прямо в речку угодила – бух! Мама дома? Папа дома? Гармонь готова? Можно поиграть?	Сажаем малыша на одно колено лицом к себе, держа за руки. Качаем влево – вправо. Опускаем вниз почти до пола. Мама имитирует игру на гармошке, щекоча ребенка.
<i>Едем- едем</i>	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
Гоп, лошадка, не ленишься, Выше ножки поднимай! В гости надо торопиться, Поскорее ты шагай! Но-о-о, поехали быстрее, Быстро-быстро побежим! Ну, скорее же, скорее, Мы с тобой теперь спешим! Ну, шагай опять, лошадка, Мы теперь домой идем. Обниму свою лошадку, С ней теперь мы отдохнем!	Малыш на руках у мамы. Массаж стоп ребенка. В медленном темпе поочередно поднимаем ноги малыша. Подбрасываем ребенка на коленях, увеличивая амплитуду движений. Ускоряем темп. Замедляем темп. Мама обнимает малыша.
<i>Как на горке, на горе.</i>	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
Как на горке, на горе, На широком на дворе, Кто на санках, кто на санках, Кто на лыжах, кто на лыжах. Кто повыше, кто пониже, Кто повыше, кто пониже, С горки – ух! Мчимся вниз! Только крепче ты держись! Мы колени отряхнем – снова на гору пойдем.	Дети забираются на колени к мамам Вытянутые руки движутся вместе вверх – вниз. Вытянутые руки движутся попеременно вверх – вниз. Мама приподнимает свои колени вверх, отрывая ноги от пола, и опускают обратно. Мама выпрямляет ноги, дети съезжают вниз по ногам Дети отряхивают колени и снова забираются к мамам на колени.
<i>Ехали, мы ехали</i>	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
Ехали мы, ехали, ехали играючи! Ехали мы, ехали, ножками болтаючи! То на горку, то с горы! На веселой ножке! Чтоб не ели комары – хлопали в ладошки!	Мама сидит нога на ногу, держит малыша за руки и качает ребенка, который сидит лицом к ней на голени вытянутой ноги. Мама поднимает ногу и опускает ее. Снова покачивает ребенка на голени. Берет руки малыша и хлопает в ладоши.
<i>Скок - поскок</i>	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
Скок- поскок! Молодой дроздок!	Дети сидят у мам на коленях лицом к центру круга. Мама ритмично подбрасывают детей коленями, держа их за руки.

<p>По водичку пошел, молодичку нашел.</p> <p>Молодиченька - невеличенька, Сама с вершок, голова с горшок. Молодичка молода, поехала по дрова. Зацепилась за пенек, простояла весь денек.</p>	<p>Руки за голову, затем в стороны.</p> <p>Увеличиваем темп. Скатываем малыша по ногам, но не до конца, снова сажаем на колени.</p>
<i>Тополек</i>	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
<p>Стоит тополек, тонок и высок Листою широк. Его солнышко печет, Частым дождиком сечет, Буйный ветер повеваает. Тополечек наклоняет, А он маковкой звенит, развеселенький стоит.</p>	<p>Дети на коленях, мама тянет малыша за руки вверх, затем руки в стороны. Гладит по голове, плечам, ногам. Постукивает пальцами. Держа ребенка за руки, наклоняется вправо, влево. Наклоняет голову малыша в стороны. Повороты корпуса малыша в стороны.</p>
<i>Иван, Иван</i>	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
<p>Иван, Иван – вырывай бурьян, Чтоб выросла морковка, Большая, как мутовка, Чтоб росла репка, сладкая и крепкая, Чтобы вырос бобок с большой горшок.</p>	<p>Дети на коленях у мам. Мамы совершают наклоны вперед вместе с детьми, разводя руки в стороны. Гладим животик. Мамы обнимают малышей.</p>



ИГРОВОЙ МАССАЖ

Паучок - 1	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
<p>Пау-паучина паутинку шил. Вдруг закапал дождик, паутинку смыл. Солнышко всходит, стало припекать. Пау-паучина трудится опять.</p>	<p>Плавно водим по спине указательным пальцем по спирали. Постукиваем пальцами по спине, мягко поглаживаем от шейки к пояснице, затем обратно. Гладим спинку ребенка, сильно прижимая ладонь к спине и согревая кожу. Снова указательным пальцем по спине по спирали.</p>
Кузнечик	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
<p>Кузнечик, кузнечик на скрипочке своей Целый день играет, чтоб было веселей. День догорает, все ложатся спать. Только кузнечик не устает играть.</p>	<p>Мама ребром правой и левой ладони поочередно выполняет движения поперек спинки ребенка. Поглаживает от шейки к ягодицам. Мягкое растирание спины.</p>
Кузнец -молодец	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
<p>- Кузнец – молодец, расковался жеребец. Ты подкуй его опять. - Отчего ж не подковать? Вот гвоздь, вот подкова. Раз, два – и готово! 2 раза Подкуем, подкуем, Ножки, бегайте бегом!</p>	<p>Мама кулачком малыша постукивает по его пяточке. Стучим подошвами малыша друг о друга.</p>
Паучок -2	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
<p>Паучок шел по стене, Нес мешочек на спине, Всем девчонкам – по лапчонкам, Всем мальчишкам – по лаптишкам.</p>	<p>Движения указательным и средним пальцами от ягодиц к шейке ребенка.</p>
Ковалек	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
<p>Кую, кую ножку на дальнюю дорожку. Надо ножку подковать, чтоб далеко поскакать. Подкуем, подкуем. Ножки, бегайте бегом! (2 раза).</p>	<p>Мама постукивает пальцами ребенка по его стопе. Соединяем стопы и постукиваем стопа о стопу.</p>
Пушистые комочки	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
<p>Пушистые комочки умыли лапкой щечки, Умыли лапкой носик, Умыли лапкой глазки – правый глазик, левый глазик. Умыли лапкой ушки – Правое ушко, левое ушко. А ушки у котят как домики стоят.</p>	<p>Мама поглаживает своей ладошкой щечки, носик, ушки, глазки ребенка. Пальцы рук сомкнуты, изображают ушки рядом с ушами ребенка.</p>

Щеночек	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
<p>Шел по лесенке щеночек, Позвонил в один звоночек: - Дзинь, хозяин, дверь открой, Твой щенок идет домой. – Никого нет дома. Шел по лесенке щеночек, Позвонил в другой звоночек: - Дзинь, хозяин, дверь открой, Твой щенок идет домой. – Никого нет? Тут хозяин дверь открыл и щеночка он впустил. Гладить он щеночка стал, А потом с ним поиграл. И вот эдак! И вот так!</p>	<p>Шагающие движения пальцами по животу, доходим до солнечного сплетения, массируем.</p> <p>Шагаем пальцами вверх, делаем массаж крыльев носа.</p> <p>Переносим руки на начало бровей малыша у переносицы и массируем эти точки. Поглаживание шеи, затем разминание ручек и ножек, завершаем поглаживанием спины.</p>
Снег	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
<p>Белый снег пушистый В облаке кружится. И на землю тихо Падает, ложится. А наутро поле снегом забелело, Будто пеленою все его одело.</p>	<p>Поглаживание по спине. Круговые движения большим, указательным и средним пальцами. Растираем мышцы спины. Поглаживаем спину.</p>
Лыжник	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
<p>Утром на лыжах кататься пошли, Быстро до леса лыжи дошли, С горки скатились, Весь лес обошли, Дружно на лыжах домой мы пришли. (Повторяем 2 раза).</p>	<p>Мамы ритмично поочередно растирают ладонями ноги малышей. Опускают детей, прокатывая по ногам. Дети обходят вокруг мам и снова садятся на колени.</p>
Мишка	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
<p>Мишка по лесу гулял, мишка лапами топтал: Топ-топ, топ-топ, мишка лапами топтал. Зайка по лесу гулял, зайка по лесу скакал: Скок-скок, скок-скок, зайка по лесу скакал. А лисонька – лиса, вот какие чудеса. По лесу гуляла, следы заметала (2 раза).</p>	<p>Сильное нажатие ладонями на спину. Похлопывание.</p> <p>Ритмичные поступательные движения пальцами. Поглаживание по спинке.</p>
Снег кружится	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
<p>Снег, снег кружится, белая вся улица. Мы метелочки возьмем, снег пушистый разметим. Снег, снег кружится, белая вся улица.</p>	<p>Открытой ладонью движения по часовой стрелке от периферии к центру спины.</p> <p>Поглаживание спины. Двумя ладонями проводим по спине от шейки к ягодицам.</p>

Все мы саночки возьмем И друг друга повезем (2-3 раза).	
<i>Потешка</i>	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
Собака на кухне пироги печет Кот в углу сухари толчет Кошка в окошке платье шьет. Курочка в сапожках избушку метет.	Пощипывание спины. Глубокое разминание ладонями. Постукивание. Поглаживание.
<i>Ручеек</i>	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
Это ручеек, путь его далек. Как же нам пройти, воду обойти? Детки через ручеек – скок, скок! Не догнал нас ручеек.	Поглаживание спины волнообразными движениями. Постукивание пальцами. Разминание, поглаживание.
<i>Кузьма</i>	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
Идет Кузьма из кузницы, Несет Кузьма два молота. Для всех людей накуют гвоздей!	Стучим ладошками по коленкам. Вытягиваем вперед кулачки, стучим кулачок о кулачок.
<i>Шла купаться черепаха</i>	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
Шла купаться черепаха И кусала всех со страха: Кусь! Кусь! Кусь! Кусь! Никого я не боюсь!	Мама ритмично похлопывает по спинке ребенка. Легкие пощипывания спинки ребенка.
<i>Мешу тесто</i>	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
Мешу, мешу тесто, есть в печи место. Пеку, пеку каравай, переваливай, валяй.	Разминание ладонями спины ребенка. Похлопывание, поглаживание.



Паучок -3	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
Пау – пау-паучок, паутиновый жучок, Семь ночей не спал, сон про лето ткал, Сон про солнышко – колоколнышко, И про дождь грибной, И про нас с тобой..	Пальцем рисуем на спине ребенка спираль от центра к бокам. Делаем круговые движения ладонью по спине ребенка. Пальцами обеих рук постукиваем по спинке от плеч к ягодицам. Гладим спину от плеч к ягодицам.



ГИМНАСТИКА

Часто родителям кажется, что потребность в гимнастике для ребенка 1 года не так остра, как гимнастика для младенцев. Действительно, малыш постоянно разнообразит арсенал своих действий, осваивает новые способы движения. Именно в этот период ребятишки начинают уверенно ходить, а к двум годам доводят этот навык практически до совершенства. И все же, чтобы развитие вашего чада шло правильно и гармонично, стоит обратить внимание на то, все ли навыки, считающиеся нормой для его возраста, он освоил. И в случае необходимости помочь ему двигаться дальше. Что же считают необходимым минимумом педиатры для ребенка этого возраста? Что он должен уметь?

Вот примерный перечень, который пополняется по мере взросления маленького человечка:

Гимнастика для детей в 1 год – 1 год и 3 месяца

- Ползание на четвереньках
- Ходьба с опорой, поддержкой и самостоятельная ходьба
- Приседание сначала с поддержкой, а затем без нее
- Проползание сквозь обруч
- Проползание под препятствие Доставание игрушки с высоты

- Наклоны туловища (колени фиксируются)
- Залезание на диван, кровать, стулья, слезание
- Поднимание ног в положение лежа до прямого угла «Велосипед»
- Из положения лежа подъем в положение сидя.
- Ходьба по узкой дорожке.



- Бросок мяча обеими руками.
- Подъем рук поочередно вверх, боксирующие движения.
- Ходьба на месте, при этом высоко поднимая колени.

Гимнастика для детей в 1 год и 3 месяца – 1 год и 6 месяцев

- Ходьба по наклонной плоскости вверх и вниз.
- Лазание по стремянке приставным шагом.
- Бросание мяча одной рукой (поочередно).
- Бег (игра со взрослым в «догонялки»).

Гимнастика для детей в 1 год и 6 месяцев – 1 год и 9 месяцев

- Повороты в стороны сидя.
- Махи руками, разведенными в стороны вверх-вниз («птичка машет крылышками»).
- Прыжки на месте.
- Броски мяча в цель.

Гимнастика для детей в 1 год и 9 месяцев – 2 года

- Круговые движения руками («мельница»)
- Поочередное поднимание ног до прямого угла



Как видите, многие из этих «упражнений» ребенок выполнит самостоятельно неоднократно в процессе игры. Задача родителей – направить активность ребенка в «правильное русло»: Организовать пространство, в котором ребенок находится большую часть времени, таким образом, чтобы максимально стимулировать развитие двигательных навыков: у малыша должна быть возможность ползать и лазать, дотягиваться до игрушек, стоящих на полках или подвешенных на стене и так далее. Причем, важно, чтобы делать это он мог без угрозы своему здоровью, свободно, в любое время и с удовольствием. Некоторые упражнения из перечисленных удобно выполнять во время прогулки.:

- Лазание по лесенке (в том числе и на горку)
- Ходьба по узкой поверхности (это может быть специальная дощечка на площадке, бордюр, просто нарисованная мелом на асфальте дорожка)
- Бросание и метание мяча в цель



- Бег и прыжки.

Хорошо, если все эти «спортивные» занятия взрослый сумеет превратить для ребенка в веселую игру. В это же время (в конце второго года жизни) будет целесообразным начать заниматься дыхательной гимнастикой для детей для укрепления иммунитета ребенка и артикуляционной гимнастикой для детей во избежание логопедических проблем в будущем. Впрочем, исключать целенаправленное выполнение комплекса упражнений (например, в форме утренней зарядки) из жизни малыша не стоит. Это полезная привычка, и лучше, если она станет для вашего ребенка естественной частью ежедневных ритуалов как можно раньше. Конечно, заставить такого маленького ребенка делать упражнения утренней гимнастики для детей 1 года невозможно, да и не нужно. Придумайте веселые сюжеты, делайте зарядку вместе с малышом, и получайте от занятий и пользу, и удовольствие!.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Двигательная активность на втором году жизни основывается преимущественно на ходьбе. Новые приобретения на этом возрастном этапе — попытки бега, лазанье, прыжки с места. В этом возрасте не отмечается существенных различий в двигательной активности мальчиков и девочек.

Развитие движений происходит поэтапно.

От 1 года до 1 года 3 месяцев — самостоятельная ходьба без опоры, ходьба в определенном направлении, ориентировка в окружающем пространстве. Поднимание рук вперед, вверх, в стороны, отведение за спину, сгибание и выпрямление, вращение рук в разных исходных положениях (стоя, сидя, лежа) и сочетание этих движений с движениями других частей туловища. Поворачивание кистей рук ладонями вверх и вниз, сгибание и разгибание пальцев рук (шевеление). Ползание на заданное расстояние. Лазанье по лестнице-стремянке вверх, вниз. Перешагивание через невысокие препятствия. Вхождение по ступенькам лестницы и спуск с нее, при этом держаться за перила под контролем взрослого.

От 1 года 3 месяцев до 1 года 6 месяцев — появление предметных действий, соответствующих игровым ситуациям и образам. Ходьба (в прямом направлении, по кругу, огибая предметы, меняя направление, парами, стайкой, приставными шагами вперед и в стороны). Бросание мяча вниз, вперед, вверх.

От 1 года 6 месяцев до 2 лет — удерживание равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры, при вхождении на возвышенную и наклонную поверхности и спуске с них. Ходьба со сменой темпа, переход от ходьбы к бегу. Бег семенящим шагом. Удерживание мяча двумя и одной рукой, бросание его целенаправленно. Отталкивание мячей, шаров двумя и одной рукой в произвольном направлении. Скатывание мячей с горки, катание их в паре со взрослым и друг с другом. Ритмичные приседания, сгибания и выпрямления ног как подготовительные движения к прыжкам. Попытки подпрыгнуть вверх на месте, подпрыгнуть с продвижением вперед.



Подвижные игры, игровые упражнения, преимущественно связанные с ходьбой и бегом:

«Идите (бегите) ко мне», «К куклам (мишке) в гости», «Догони меня», «Догони собачку», «Догони мяч», «Принеси мяч», «Пройди по дорожке», «Пройди по мостику», «Пройди через ручеек», «Пройди по тропинке», «Поднимай ноги выше», «Перешагни через палку» и другие.

Игры с подлезанием, ползанием:

«Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Перелезь через бревно» и другие.

Игры с катанием, бросанием, ловлей:

«Скати с горочки», «Попади в воротца», «Передай мяч», «Брось мяч», «Лови мяч», «Попади в корзину», «Сбей кеглю», «Целься вернее», «Кто дальше» и другие.

ИГРЫ С ХОДЬБОЙ.



Встань малыш еще разок.

Родители поворачивают «детей» к себе лицом, берут «малышей» за одну (две) руки и начинают двигаться спиной вперед, лицом к своему ребенку и говорят:

Встань, малыш, еще разок.

Сделай маленький шагок. Топ-топ!

Ходитс трудом,

Первый раз обходит дом. Топ-топ!

Маленькие ножки.

Большие ноги (*шагаем большими шагами*)

Шли по дороге:

Топ, топ, топ,

Топ, топ, топ

Маленькие ножки (*бег мелкими шагами*)

Бежали по дорожке:

Топ, топ, топ, топ, топ,

Топ, топ, топ, топ, топ.

По ровненькой дорожке.

Родители берут за руки малышей и идут по залу.

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки.

Топ-топ-топ, топ-топ-топ.

«В ямку бух» (дети садятся на пол)

Из ямки выбираемся, дальше отправляемся.

