

1000
СОВЕТОВ

газеты
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА

РАЗВИВАЮЩИЕ

А. С. Галанов

ИГРЫ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ



Тренируем
память и речь



Укрепляем
здоровье



Развиваем
творческие способности



АСТ
ПРЕСС

А.С. Галанов



РАЗВИВАЮЩИЕ
ИГРЫ
ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

1000
СОЛТОВ

Москва
«АСТ-ПРЕСС КНИГА»

УДК 79
ББК 99.21
Г15

Г15 **Галанов А.С.**
Развивающие игры для малышей. — М.: АСТ-ПРЕСС
КНИГА, 2006. — 304 с. — (1000 советов).

ISBN 5-462-00491-5

Как установить с малышом доверительные отношения? Как познакомить его с окружающим миром и научить ладить со сверстниками? Как укрепить слабое здоровье? Многие родители ломают голову над этими проблемами. Ответ вы найдете в нашей книге. В ней собраны лучшие игры для детей: подвижные, на развитие моторики, оздоровительные и т. д. Именно с их помощью вы легко решите любую педагогическую задачу, доставив массу удовольствия себе и своему малышу.

УДК 79
ББК 99.21

ISBN 5-462-00491-5

© ООО «АСТ-ПРЕСС КНИГА», 2006



От издательства

Часто молодые родители, глядя на детей соседей, друзей и родственников, сокрушаются, что их малыш достиг куда меньших успехов в своем развитии. Но двух одинаковых младенцев не бывает! Каждому ребенку передается от родителей генетическая информация, которая определяет и его пол, и физические особенности, и психические свойства. Например, есть гены, «отвечающие» за телосложение, строение кожи, за предрасположенность к тем или иным заболеваниям... Есть и гены, «ответственные» за скорость развития ребенка. Поэтому малыш, чьи родители относительно поздно начали ходить, говорить и т. д., скорее всего, будет развиваться таким же образом. Не надо сравнивать вашего ребенка с другими, поскольку все в конце концов будут сидеть, ползать, стоять и ходить, но каждый в свое время. То же самое можно сказать и об эмоциональном, психическом развитии ребенка — всему свой черед.

Итак, с того момента, как ребенок входит в мир, он находится в постоянном процессе развития и созревания. Но то, как будет идти формирование его организма, тела и становление личности, во многом зависит и от окружения ребенка, от того, насколько его родители заботливы и внимательны. Дети вырастают здоровыми и жизнерадостными и остаются такими, если родители в воспитании

детей придерживаются определенных принципов, которые можно назвать программой охраны здоровья ребенка, здоровья как физического, так и психического.

Программа охраны здоровья ребенка предполагает:

- ✧ хорошее питание;
- ✧ возможность много двигаться;
- ✧ обеспечение разумных мер предосторожности дома и на улице;
- ✧ регулярные медицинские осмотры.

Как видим, во главе угла стоит правильно организованное питание (естественно, после вашей любви и заботы). И это понятно. Но насколько детям нужна пища, настолько же им необходимы и физические упражнения — подвижные игры, конкурсы и спортивные состязания.

Наша книга как раз и посвящена играм — но не только подвижным, которые обучают различным видам движений и помогают справиться с различными недугами. В нашей книге, кроме того, представлены лучшие игры на развитие мелкой моторики, активизирующие работу мозга, а также игры, развивающие творческие способности.

Игры подобраны в соответствии с физическими и психическими особенностями малышей от первых недель их жизни вплоть до шести лет. Все игры рассчитаны на то, чтобы родители играли вместе со своими детьми (только когда ребята немного повзрослеют и станут проводить время сообща, организовывать игры могут и другие взрослые — родители товарищей сына или дочери, воспитатели и т. д.).

Если в первые недели жизни ребенка игры направлены на то, чтобы познакомить его со своим телом, помочь овладеть простыми движениями и установить эмоциональный контакт между ним и родителями, то постепенно при помощи игр решаются и более сложные задачи.

Так, игры способствуют росту детей, увеличению их веса, развивают мышечную силу, оказывают общеукрепляющее и оздоравливающее действие.

Помимо этого, игры развивают мышление ребенка, учат его самостоятельно выражать свои мысли и чувства.

Можно сказать, что игра — это работа ребенка. С ее помощью он познает себя и окружающий мир.

Если, играя с предметами, дети познают мир, то игры с другими детьми помогают им понять, насколько они сами приспособлены к этому миру. До трехлетнего возраста малыши не всегда ладят во время совместного времяпрепровождения, но они уже начинают постигать азы общения с другими людьми, учатся терпимости и сотрудничеству, способности делиться — сначала любимыми игрушками, а потом и «жизненным опытом». То есть игра — это школа товарищеских взаимоотношений. Ребенок, который понимает, что нужно уделять внимание и своему партнеру по играм (а он уже знает — внимание близких людей доставляет удовольствие!), никогда не будет испытывать недостатка в друзьях. И наоборот, ребенок, лишенный взаимодействия со сверстниками, впоследствии может с трудом устанавливать контакт с окружающими, стать застенчивым и одиноким.

Игры приучают детей к дисциплине, умению «играть по правилам», которое так необходимо в жизни.

Детей во время игр обязательно нужно поощрять — маленькими призами (наклейками, яркими жетонами, маленькими игрушками, конфетами и т. п.). Устраивая состязание среди малышей, следите за тем, чтобы и проигравшие не были обойдены вашим вниманием — игра должна приносить только положительные эмоции, это очень важно для правильного формирования личности ребенка.

Конечно, время от времени ваш ребенок будет с удовольствием играть в одиночестве — ему необходимы разные виды занятий. Шумные игры среди сверстников не дают возможности сосредоточиться на чем-то одном, а у маленького человека, как и у взрослого, есть потребность подумать и помечтать, сосредоточившись, например, на возведении замка из песка или рисуя новую карти-

ну... Родители должны иметь в виду: эти занятия — замечательное средство успокоить малыша, поднять ему настроение, пробудить дремлющие в нем способности, развить воображение. В подобных играх, описание которых дано в разделе «Как задействовать внутренние резервы организма ребенка», родители тоже могут принять участие — так они познакомят малыша с новыми для него приемами рисования, лепки и т. д. Помимо всего прочего, эти занятия помогают установить с ребенком добрые, доверительные отношения.



Важно!

В нашей книге есть раздел, с которым молодые родители должны ознакомиться прежде всего, — это «Охрана здоровья ребенка в первый год жизни». Он напомнит о том, какие меры предосторожности должны соблюдать родители, чтобы обезопасить малыша от разного рода неприятностей и трагических случайностей.

Если вы обнаружили, что какой-то раздел игр (например, из оздоровительных) в интересующем вас возрастном периоде отсутствует или, на ваш взгляд, представлен неполно, то воспользуйтесь играми, рекомендованными для предшествующей возрастной категории.

Конечно, даже вооружившись тем материалом, который дает наша книга, вы не сможете полностью обезопасить малыша от болезней и разного рода неприятностей, но вы, без сомнения, заложите фундамент крепкого здоровья у вашего ребенка, что поможет ему и потом, когда он вырастет, быть бодрым, полным жизненных сил. Надеемся, он будет гармоничным, счастливым человеком.

Играйте с детьми!

**ОТ РОЖДЕНИЯ
ПО ВТОРОЙ МЕСЯЦ**





Физическое развитие ребенка от рождения по второй месяц

Выношенный здоровый ребенок появляется на свет с массой тела в пределах от 2500 до 4000 г, и если говорить о среднем показателе веса новорожденного, то он будет составлять примерно 3200 г. Замечено, что мальчики обычно граммов на сто весят больше девочек и первенец обычно имеет меньший вес, чем его братья и сестры, рожденные позже. Кроме того, дети крупных родителей, как правило, весят больше нормы. Если ребенок рождается очень большим, то это тревожный сигнал: может быть, у мамы нарушен обмен веществ, у нее диабет или преддиабетное состояние, и тогда при родах или в послеродовом периоде здоровье малыша подвергается риску.

В первые дни ребенок теряет в весе 200—300 г, но через 7—10 дней все приходит в норму. В дальнейшем малыш начинает быстро прибавлять в весе: в конце первого месяца прибавка составит 600 г, в конце второго, как и последующего третьего месяца — 800 г.

В первые месяцы жизни ребенка вы будете регулярно посещать детскую поликлинику, где проводится взвешивание младенца, но можно это делать и дома. Взвешивать малыша необходимо раз в неделю в одно и то же время, лучше перед купанием.

Длина тела новорожденного колеблется в пределах 48—58 см (средний показатель — 52—53 см), и потом она



увеличивается в среднем как за первый месяц, так и за второй на 3 см. После чего рост немного замедляется.

При рождении размер головы младенца в высоту составляет почти четвертую часть длины тела, а ее ширина такая же, как и плеч. На ножки приходится менее половины длины тела. К 3–4 месяцам величина окружности головы и груди становятся одинаковыми.



Важно!

При измерении роста ребенка необходимо, чтобы он лежал совершенно ровно, особенно его ножки.

Отмечая показатели веса и роста малыша, родители должны следить за тем, чтобы они росли постоянно, постепенно, а не скачкообразно. Именно непрерывность увеличения этих показателей — главное свидетельство благополучного физического развития ребенка. Помните: даже нездоровый младенец продолжает расти, но при этом он теряет в весе.

Для того чтобы наглядно представлять себе, как идет рост ребенка, нужно составить несложный график. На миллиметровой бумаге или бумаге в клеточку начертите две оси — вертикальную и горизонтальную. На вертикальной оси будут показатели роста малыша, на горизонтальной — три деления, обозначающие первые три месяца его жизни.

Карандашом или фломастером одного цвета начертите на бумаге среднестатистическую кривую роста ребенка в этом возрасте. Карандашом или фломастером другого цвета отмечайте показатели роста вашего ребенка, на основании которых вы потом выведете новую кривую. Если обе кривые будут совпадать, то все идет хорошо. Если будут заметные различия, обязательно проконсультируйтесь у врача. Такой же график можно составить, чтобы наглядно видеть картину того, как малыш прибавляет в весе.



В первые дни жизни ребенок в основном спит и пробуждается только для кормления. Но к концу первого месяца он уже может бодрствовать в течение довольно долгого периода — 35–40 минут. А значит, родители могут начать с ним заниматься.

Игры на развитие двигательной активности

Каждый ребенок появляется на свет с набором безусловных рефлексов, направленных на его защиту и обеспечение жизнедеятельности. Вот главные из этих рефлексов.

Поисковый рефлекс отмечается сразу после рождения, он связан с поиском пищи. В ответ на поглаживание в области угла рта младенец поворачивается в сторону вашего пальца и открывает рот.

Сосательный рефлекс проявляется, как только что-то оказалось во рту младенца. Все дети сразу после рождения обладают способностью глотать.

Хватательный рефлекс. Новорожденный с готовностью сжимает пальцами любой вложенный в его руку предмет. При касании подошвы малыша происходит сгибание пальцев ноги.

Рефлекс автоматической ходьбы. Если ребенка взять под мышки и держать так, чтобы его ноги слегка касались твердой поверхности, то младенец приподнимает ногу, делая шаговое движение.

Рефлекс Моро (объятия). Это защитное движение, которое младенец автоматически выполняет, напуганный громким звуком или неосторожным обращением. При этом он инстинктивно разводит ручки и ножки в стороны и разжимает пальцы в стремлении за что-нибудь ухватиться.

Произвольные движения появляются у ребенка в возрасте 3 месяцев.



Играя с малышом, вы будете способствовать его развитию. Вы поможете ему узнать, почувствовать самого себя и внешний мир. Таким образом он научится ощущать себя в пространстве, узнает о своих возможностях. Движения позволяют малышу развивать тело, помогают расти. Однако игры на развитие двигательных способностей малыша — это не только необходимая гимнастика для его нормального физического развития, но и способ общения с маленьким человечком через прикосновения. Эмоции и ощущения, которые будет получать ваш ребенок во время игр, формируют его психику.

Традиционно мать является первым лицом для малыша — она и кормит его, и заботится о нем, и играет с ним. Но для полноценного развития ребенка, впрочем, как и для создания более гармоничных семейных взаимоотношений, будет лучше, если играть с малышом станет и отец. Так он научится чувствовать свое чадо, общаться с ним и при этом, порой неожиданно для себя, сможет испытывать невероятную радость. Таким путем к отцу придет и осознание чувства ответственности перед существом, которому он дал жизнь.

КАК Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ!

Рекомендуемый возраст — первый месяц.

Цель игры: приучить малыша к разнообразным движениям.

ХОД ИГРЫ.

Сначала мама ласково поглаживает младенца, говорит ему хвалебные слова, о том, как она его любит. Затем мама кладет ребенка в разные положения: на живот, на спину, на бок.

В результате этой игры малыш учится двигать ножками, ручками, головой.



ПОДВИГАЕМ НОЖКАМИ

Рекомендуемый возраст — с первого по второй месяц.

Цели игры: развитие навыка движений ногами, укрепление мышц ног, знакомство со своим телом.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ Яркая мягкая или пищущая игрушка

✓ Подушка

ХОД ИГРЫ.

Чтобы помочь малышу подвигать ножками, положите игрушку ему в ноги. Но прежде покажите ее ему: ребенок обязательно должен увидеть игрушку



и проследить, куда вы ее положили. Если она будет яркой, пищущей, то обязательно привлечет его внимание.

Затем переходите ко второму этапу игры. Возьмите подушку и подвесьте так, чтобы малыш смог ударять по ней ножками. Его действия сопровождайте похвалами и стишками.



Важно!

Обычно малышам нравится брыкаться и двигать ножками, и потому игра проходит весело. Удовольствие от нее получают все.

ШЛЕП-ШЛЕП

Рекомендуемый возраст — с первого по второй месяц.

Цели игры: развитие у малыша тактильных ощущений, навыков общения, знакомство ребенка со своим телом.



ХОД ИГРЫ.

Мальша кладут на спину и дотрагиваются до различных частей его тела. При каждом прикосновении произносят «шлеп-шлеп», а затем называют ту часть тела, к которой прикоснулись. Обычно малыш начинает улыбаться и с видимым нетерпением ожидает нового прикосновения к другому месту на теле.



Важно!

Этой игрой можно занять ребенка во время смены пеленок.

**РУЧКАМИ ПОХЛОПАЕМ,
НОЖКАМИ ПОТОПАЕМ**

Рекомендуемый возраст — с первого по второй месяц.

Цели игры: развитие мышц ребенка, чувства ритма, речи и привитие навыков общения.

ХОД ИГРЫ.

Мальша кладут на спину и его ладошками мягко хлопают друг о друга в такт песенке:

Ладушки, ладушки,
Где были? — У бабушки.

Что ели? — Кашку.
Что пили? — Бражку.

Кашка масленька,
Бражка сладенька,
Бабушка добренька.



Затем ножки малыша двигают вперед в такт следующей песенке:

Токи, токи, тожки.
Кую, кую ножки.
Ножки у Антошки
(называют имя ребенка)
Идут по дорожке.
Дорожка кривая,
Ни конца, ни края.
Топ, топ, топ, топ, топ.

ПЕРВАЯ ГИМНАСТИКА

Рекомендуемый возраст — с первого по второй месяц.

Цель игры: развитие двигательных навыков, координации движений, ощущения своего тела.

ХОД ИГРЫ.

Мама подходит к ребенку и напевает ласковую песенку. После чего она сначала берет малыша в руки, а потом кладет его на спину на ровную поверхность. Затем мама осторожно поднимает его ручки над головой, потом опускает их вниз, после этого скрещивает перед грудью, а затем разводит в стороны.



МЫ НА СОЛНЫШКЕ ЛЕЖИМ

Рекомендуемый возраст — с первой недели по второй месяц.

Цели игры: развитие двигательных навыков, координации движений, общение с мамой.



ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Коврик или одеяльце*

ХОД ИГРЫ.

Мама должна расстелить коврик или одеяльце на полу и положить на него малыша, чтобы он мог свободно подвигать ножками. Когда ребенок начнет выполнять движения ногами, она должна напевать ему песенку, а потом прилечь рядом.

Мама должна постараться расслабиться и порадоваться вместе с малышом предоставленной свободе и покою. Малышу обязательно передастся настроение матери.



Важно!

Состояние радости, покоя и безопасности — главное условие нормального психического развития малыша.

После этого упражнения мама непременно почувствует, что ее малыш помимо усталости от бесконечных забот приносит ей немало радости. Появление малыша — это не только новые обязанности, но и безмерное счастье. Упражнение поможет вспомнить об этой истине.

МЫ ВОКРУГ НА ВСЕ СМОТРЕЛИ

Рекомендуемый возраст — с первого по второй месяц.

Цель игры: развитие навыков общения.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Кроватка — в ней игру завершают*

ХОД ИГРЫ.

Кто-то из родителей (лучше, если это будет папа) берет малыша на руки, произнося стишок:





Вот мы с Петей (*называют имя ребенка*) полетели
И вокруг на все смотрели.

Вот мама, вот стол,

А вот и наш дом.

(*Кладут ребенка в кроватку.*)

В соответствии со смыслом стихотворных строк ребенку показывают то, что его окружает. Если малыш доволен и явно выражает желание повторить игру, то это надо сделать.

ДАВАЙ ПОВАЛЯЕМСЯ

Рекомендуемый возраст — с первого по второй месяц.

Цели игры: установление эмоционального контакта между родителями и малышом, развитие тактильной чувствительности, укрепление мышц шеи, спины и рук.

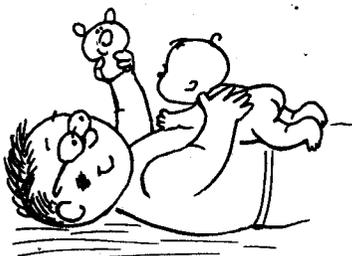
ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Коврик или одеяльце*

✓ *Яркая погремушка*

ХОД ИГРЫ.

Расстелите коврик или одеяльце. Лягте на одеяльце, держа малыша на руках. Положите ребенка к себе на живот.



Важно!

Желательно, чтобы в эту игру малыш играл с папой.

Это упражнение будет особенно эффективным, если получится контакт «кожа к коже». Естественно, для этого малыш должен быть раздет совсем, а у взрослого обнажен торс.

Постарайтесь привлечь внимание малыша, называйте его по имени. Затем, одной рукой придерживая ребенка, чтобы он не упал, покажите ему другой рукой яркую по-



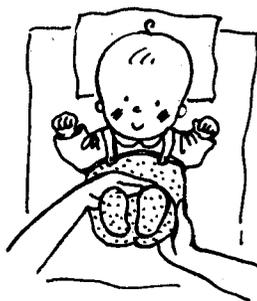
гремушку, потряхивая ее. Услышав звук, малыш будет стараться поднять голову и посмотреть на его источник. Надеемся, нарядная игрушка его не разочарует.

ДЕТСКАЯ АЭРОБИКА-1

Рекомендуемый возраст — с первого по второй месяц.

Цель игры: развитие координации движений малыша, мышц ног и рук, а также чувства ритма.

Ребенка кладут на спину, затем начинают приподнимать и опускать его ручки. Двигают их вместе и по отдельности, выполняя движения в такт словам:



Вверх-вниз, вверх-вниз,
А теперь по кругу.
Вверх-вниз, вверх-вниз,
Видим мы друг друга.

Этот же стишок приговаривают и тогда, когда выполняют упражнения с ножками малыша.

ДЕТСКАЯ АЭРОБИКА-2

Рекомендуемый возраст — с первого по второй месяц.

Цели игры: развитие вестибулярного аппарата малыша, навыков общения между ним и родителями, обогащение зрительной среды (эта игра дает возможность ребенку видеть предметы под разными углами зрения).

ХОД ИГРЫ.

Положите малыша на спину на ровную поверхность, а потом очень бережно поднимите его несколько раз.



«МЫ ЕДЕМ, ЕДЕМ, ЕДЕМ...»

Рекомендуемый возраст — с первого по второй месяц.

Цели игры: развитие мышц ног малыша, его знакомство со своим телом.

ХОД ИГРЫ.

Положите ребенка на спину и возьмите в руки его ступни. Затем под любую веселую песенку или стишок осторожно начинайте двигать ножки малыша, имитируя движения велосипедиста. Прodelывайте это упражнение в течение 1–2 минуты.

В конце игры приподнимите нижнюю часть туловища малыша, после чего опустите ее, возьмите ребенка на руки, обнимите его и поцелуйте.

ПОКАТАЕМСЯ НА МЯЧИКЕ

Рекомендуемый возраст — с первого по второй месяц.

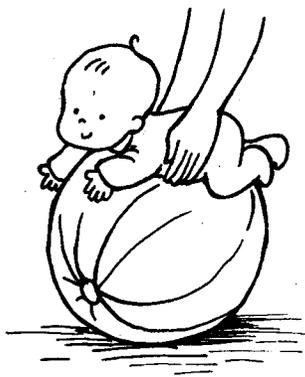
Цель игры: развитие вестибулярного аппарата и координации движений.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Большой пластиковый мяч*

ХОД ИГРЫ.

Положите ребенка животом на упругий большой пластиковый мяч. Придерживая малыша за бока, медленно покатайте его взад-вперед на мяче, приговаривая какой-либо стишок в ритме движения. Например:



К маме, папе, бабе, деду
На мяче я в гости еду.



Игры на развитие мелких движений пальчиками и тактильной чувствительности

В первый год жизни малыша его обучение мелким движениям пальцев, как и развитие тактильной чувствительности рук, играет важную роль в психическом развитии. Движения пальцев и тактильная чувствительность рук оказывают мощное стимулирующее воздействие на мозг. И это немудрено, ведь на ладонях сосредоточено большое количество активных точек, которые стимулируют мозговую деятельность. Исследования известного специалиста в этой области М. М. Кольцовой показали, что от того, насколько подвижны пальчики, зависит способность ребенка говорить. Поэтому очень важно, чтобы руки — мощный источник импульсов, поступающих в мозг, — развивались своевременно.

ПУШИСТАЯ, ШЕРШАВАЯ И МЯГКАЯ

Рекомендуемый возраст — со второй недели по второй месяц.

Цели игры: развитие тактильного восприятия, формирование представлений о различных фактурах.

что надо для игры.

Перчатка с нашитыми на каждом пальчике кусочками материи различной фактуры (шелк, шерсть, вельвет, мех), а также с крупными пуговицами. При этом кончики пальцев перчатки должны быть обрезаны, чтобы ребенок мог сравнить фактуру ткани и кожу пальцев.





Важно!

Кусочки ткани должны быть очень крепко пришиты, иначе малыш их может оторвать.

ХОД ИГРЫ.

Пододвиньте свою руку с надетой на нее перчаткой близко к малышу, чтобы он мог ее потрогать. Каждое прикосновение ребенка к вашей руке нужно комментировать, рассказывая ему, к чему он прикасается, называть ткань и то ощущение, которое она вызывает (шелк прохладный, шерсть шершавая, вельвет ребристый, мех мягкий, теплый и т. п.), а также — пуговица гладкая.

ПОИГРАЕМ НА ЛУЖАЙКЕ

Рекомендуемый возраст — с первого по второй месяц.

Цель игры: развитие тактильной чувствительности у малыша.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ Одеяло

✓ Хорошая погода

ХОД ИГРЫ.

Теплым летним днем расположитесь вместе с ребенком на одеяле, расстеленном на лужайке. Сорвите травинку и ласково поведите ею по его рукам, приговаривая: «Вот травинка, посмотри, какая нежная травинка, потрогай ее».

Затем поверните малыша на животик. Положите его ладошки на траву и проведите ими по ней несколько раз. Обычно дети стараются схватить травинки — ну что ж, это здоровый исследовательский интерес.





ВОТ ТАКИЕ РУЧКИ!

Рекомендуемый возраст — с первого по второй месяц.

Цели игры: сформировать у ребенка представление о различной фактуре предметов, развитие мелких движений пальчиков.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Неваляшка из пластмассы*
- ✓ *Деревянная матрешка*
- ✓ *Мягкая игрушка — например, медвежонок*
- ✓ *Металлическая ложка*

ХОД ИГРЫ.

Легонько поглаживайте своей рукой ручку ребенка со словами:

Ручки-ручки,
Анины (*назовите имя ребенка*) ручки.

Затем возьмите обе ручки ребенка и поглаживайте его ладошки друг о друга с теми же словами:

Ручки-ручки,
Аниной (*назовите имя ребенка*) ручкой.

Затем погладьте ручку малыша мягкой игрушкой медвежонком с такими словами:

Аниной (*назовите имя ребенка*) ручкой
Мы погладим мишку,
Мягкий мишка, теплый мишка.

После этого снова погладьте рукой ручку малыша со словами:

Ручки-ручки,
Анины (*назовите имя ребенка*) ручки.



После чего погладьте ручку малыша металлической ложкой, приговаривая:

Анину (*назовите имя ребенка*) ручку
Мы погладим ложкой,
Железная ложка, холодная ложка.

Рукой ребенка с ложкой постучите по кроватке и прокомментируйте: «Ложка звенит». Или (в зависимости от звука): «Ложка стучит» и т. д.

За игру ребенку дают потрогать два-три предмета, чередуя их с поглаживанием руки малыша своей рукой. Три-четыре игры проводят с одинаковыми предметами, затем в последующих играх постепенно заменяют по одному предмету. Это необходимо, чтобы познания ребенка о фактуре предметов все время расширялись. Со временем малыш запомнит свои ощущения и будет радоваться, когда ему попадется знакомая вещь.



**С ТРЕТЬЕГО
ПО ШЕСТОЙ МЕСЯЦ**





Особенности развития ребенка С третьего месяца по шестой

Главным показателем физического развития ребенка в возрасте с третьего месяца по шестой является то, как он прибавляет в весе. Если в первые три месяца жизни малыш в среднем прибавляет 30 г в сутки (или 210 г в неделю), то в последующие три месяца увеличение веса немного уменьшается и в среднем достигает 20–24 г в сутки (или 140–170 г в неделю). А прибавление массы тела в среднем происходит так: за третий месяц — 800 г, за четвертый — 750 г, за пятый — 750 г, за шестой — 650 г.

Напомним, что взвешивать малыша необходимо раз в неделю в одно и то же время, и лучше всего это делать перед купанием. А при измерении роста необходимо, чтобы тело малыша, особенно его ноги, лежало совершенно ровно. Средние показатели прибавки роста таковы: за третий месяц — 2,5 см, за четвертый — 2,5 см, за пятый — 2 см, за шестой — 2 см.



Важно!

И опять-таки, отмечая показатели веса и роста малыша, следите за тем, чтобы они увеличивались не скачкообразно!

И в этом возрасте, чтобы наглядно представлять себе, как идет развитие ребенка, нужно составить (или продолжить) график показателей его веса и роста, о котором мы говорили в предыдущем разделе.



В 3–4 месяца дети еще жуют деснами. Первые зубы — центральные нижние резцы у них появляются при правильном физическом развитии к 5–6 месяцам. Однако твердую пищу им надо начинать давать в 4–5 месяцев, иначе, привыкнув к полужидкой еде, они потом будут отказываться от той, которая требует больших усилий при пережевывании. А твердая пища полезна для развития челюстей ребенка. Чем раньше малыш научится жевать, чем раньше он начнет есть самостоятельно, тем скорее он почувствует свою независимость. К тому же процесс еды не будет вызывать у него отрицательных эмоций, а значит, у ребенка всегда будет хороший аппетит. Как приучить малыша к твердой пище? Это нетрудно: когда он станет засовывать любимую игрушку себе в рот, предложите вместо нее какой-либо продукт. Лучше всего — кусочки яблока без кожуры и очищенную сырую морковь.

Первый зуб прорезывается легко, при этом лишь немного распухают десны, слюна идет больше, чем обычно, и малыш без конца делает жевательные движения. Догадаться о появлении первого зуба можно за несколько дней до этого события: на десне будет видна небольшая белесая выпуклость.



Важно!

Если у ребенка в этот период возникают жар, понос, рвота, потеря аппетита, судороги, удушье — зуб здесь ни при чем, нужно немедленно вызывать врача! Дело не в зубе, а в чем-то другом, более серьезном.

В возрасте 3–6 месяцев увеличивается двигательная активность ребенка. Он уже в какой-то мере знает свое тело и владеет некоторыми движениями. При этом малыш старается повторять известные ему действия снова и снова, потому что они доставляют ему наслаждение. Многократное повторение движений необходимо для малыша — это подкрепляет его деятельную активность. Он начинает чувствовать себя более уверенно и готов к новым подвигам.



В 3–4 месяца у ребенка развивается координация движений рук. Заметьте, когда он радуется чему-либо, то выпрямляет руки, а такие движения укрепляют мышцы-разгибатели.

Кроме того, с 3 месяцев малыш уже старается согласовывать работу рук и глаз. Теперь, после того как малыш выследил погремушку, он пытается удержать ее в поле зрения и что-нибудь с ней сделать. Сначала он может только сильно шлепать по ней, но со временем кулачок разжимается и цепкие пальцы крепко обхватывают игрушку. Шум, издаваемый ею, переключает внимание младенца с созерцания источника звука на движения его ручек. Тем самым еще больше усиливается координация зрения и движения рук, и ребенок испытывает новое для него чувство собственной власти, контроля над предметом.

Итак, главная задача родителей в этот период вплоть до конца шестого месяца: помочь ребенку развить зрительно-двигательную координацию при помощи специальных упражнений, описание которых дано ниже. Они привьют малышу умение брать в руки игрушки разной формы и величины. К четвертому месяцу он должен делать это легко.

В 3 месяца ребенок радует родителей, бабушек и дедушек громким смехом, умением улыбаться и быстро двигать руками и ногами. Лежа на животе, он уже способен удерживать головку, опираясь на согнутые в локтях руки. А если малыша поддерживать под мышки, то он крепко опирается о поверхность согнутыми ножками.

На исходе третьего месяца ребенок ловко переворачивается со спины на живот и реагирует на смену интонации в голосе, он уже узнает близких. И дальше малыш развивается все стремительнее.

Так, в 5 месяцев он подолгу лежит на животе, опираясь на вытянутые руки, или без труда переворачивается с живота на спину. Ребенок всюду певуче «разговаривает» (гудит) и пытается садиться.



В 6 месяцев он произносит первые слоги слов, свободно обращается с игрушками и уверенно ест с ложки. В этом возрасте большинство детей могут сидеть, хорошо держат спину, правда, удерживать равновесие самостоятельно в этом положении им пока не удается.

Игры на развитие двигательной активности

ЧУДЕСНЫЙ ЗОНТИК

Цели игры: развитие двигательных навыков, координации движений, согласованности движений глаз и рук, освоение глубины пространства.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ **Зонтик**
- ✓ **Резиновые тесемочки**
- ✓ **Яркие шарики**
- ✓ **Маленькие мягкие игрушки**
- ✓ **Колокольчики**
- ✓ **Яркие значки**
- ✓ **Забавные рожицы и мордочки из ткани для аппликации**

ХОД ИГРЫ.

Над кроваткой ребенка прикрепите перевернутый зонтик так, чтобы он мог до него дотянуться. К спицам зонтика привяжите на резиновых тесемочках яркие шарики, маленькие игрушки, колокольчики. На сам зонтик можно нашить забавные мордочки из ткани, приколоть яркие значки.





Важно!

Прикрепленные к зонтику предметы на тесемочках должны быть легкими, мягкими, такими, чтобы, если ребенок их ненароком оторвет, он не поранился.

Положите ребенка так, чтобы зонтик находился над ним, и подергайте игрушки за тесемки, чтобы они начали прыгать вверх и вниз — это очень обрадует малыша, и он наверняка потянется к ним. Не сомневайтесь, немного повзрослев и окрепнув, ребенок обязательно добьется своего — дотянется до завораживающих предметов руками и схватит наиболее приглянувшийся.

Вариант проведения игры. Можно взять малыша на руки, после чего помочь ему дотронуться рукой до игрушек, чтобы они начали раскачиваться, а колокольчики при этом будут к тому же приятно звенеть.



Важно!

Зонтик должен легко сниматься, иначе звон колокольчиков и прыгающие игрушки будут мешать малышу засыпать.

«ОЙ, КАЧИ, КАЧИ, КАЧИ...»

Цели игры: развитие вестибулярного аппарата, тактильной чувствительности, установление эмоционального контакта с малышом.

ХОД ИГРЫ.

Папа кладет малыша к себе на колени. Поддерживая его спину и голову, он медленно покачивает его, напевая:





Ой, качи, качи, качи,
Прилетали грачи,
Продавали калачи.
Прибежал малышка,
Схватил калачишко.
Я не папин сын,
Я не мамин сын.
Я на елке рос,
Меня ветер снес.
Я упал на пенек,
Стал кудрявый паренек.

КАЧЕЛИ

Цель игры: обучение ребенка умению перекачивать (переворачивать) свое тело.

ХОД ИГРЫ.

Положите малыша на спину и подложите руки под его плечи. Покачивайте его из стороны в сторону, приговаривая, стишок из предыдущей игры.



Произнося последние слова «Я упал на пенек, стал кудрявый паренек!», легонько переверните малыша. Если это малышу понравится, со временем он сам будет охотно переворачиваться в этом месте.

ТОП-ТОП

Цели игры: укрепление мышц ног и рук малыша, установление с ним эмоционального контакта.

ХОД ИГРЫ.

Положите малыша на ровную мягкую поверхность, поднимите его ножки вверх. Затем то опускайте их по очереди, то поднимайте вновь, приговаривая:



Для мальчика

Шел (*называют имя мальчика*) великан,
Из чудесных дальних стран,
Ножками топ-топ,
Ладонками хлоп-хлоп.
(*Берут ручки малыша и хлопают ладошку об ладошку.*)

Для девочки

Шла (*называют имя девочки*) красавица,
Что всем на свете нравится,
Ножками топ-топ,
Ладонками хлоп-хлоп.



Важно!

Хорошо, если в эту игру с малышом будет играть отец.

ЛЕБЕДЬ ПЛЫВЕТ

Цели игры: развитие мышц верхних конечностей и плечевого пояса, обучение ребенка движениям рук.

ход игры.

Плавно разведите ручки малыша в стороны и медленно, певуче говорите:

Лебедь плывет,
Лебедь плывет...

После этого возьмите ребенка за запястья и покачайте ими, подражая движению крыльев птиц. При этом приговаривайте:

Воробьи летят,
Воробьи летят!
Чик-чирик, летят,
Чик-чирик, летят!



Важно!

Хорошо, если в эту игру с малышом будет играть отец.

Оладушки

Цели игры: массаж ладошек, развитие мышц рук и плечевого пояса малыша, координации движений под определенный стихотворный ритм.

ХОД ИГРЫ.

Возьмите малыша за ручки и то приближайте их к себе, то отодвигайте от себя, приговаривая:

Ай, тата, тата, тата,

Пожалуйте решета —

Мучки посеять,

Пирожки затеять.

А для нашей лапушки

(возьмите кисти рук малыша в свои)

Затеем оладушки

(коснитесь ладошек большими пальцами рук),

Испечем блинка

(«нарисуйте» своими пальцами круг на одной ладошке поглаживающими движениями)

Покормить сынка.

(«Нарисуйте» своими пальцами круг на другой ладошке поглаживающими движениями.)

Или:

Испечем блиночки

Попотчевать дочку.

Далее:

Хлоп-хлоп *(похлопайте ладошкой об ладошку),*

Съем блинок.

(Слегка похлопайте ладошками малыша по его животу.)



ДОСТАТЬ ИГРУШКУ

Цели игры: привитие навыков ползания, обучение согласованности движений глаз и рук.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Игрушка-пищалка*

ХОД ИГРЫ.

Положите игрушку-пищалку на таком расстоянии от малыша, чтобы он ее видел, но не мог достать рукой. Привлеките внимание ребенка к игрушке, издав ею пищущий звук. Наверняка он будет стараться дотянуться до нее. По истечении 1 минуты в качестве вознаграждения за приложенные усилия положите игрушку рядом с малышом.



ПОИГРАЕМ В ПОГРЕМУШКУ

Цели игры: развитие навыка ползания, координации работы рук и глаз, освоение глубины пространства.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Яркая погремушка*

ХОД ИГРЫ.

Положите малыша на живот на твердую поверхность. Встаньте сзади и приложите свои ладони к его ступням — отталкиваясь от ваших рук, ребенок сможет ползти вперед.

Затем возьмите погремушку и помашите ею, чтобы привлечь к ней внимание ребенка. После того как он увидит игрушку, положите ее на расстоянии 50–70 см от него и подставьте ладони к ступням его ног, и малыш, опираясь о ваши руки, поползет к погремушке, чтобы взять ее.



ГУСИ-ЛЕБЕДИ ЛЕТЕЛИ

Цели игры: развитие координации движений, укрепление мышц ног, установление эмоционального контакта с малышом, пробуждения в нем (первые шаги к добрым отношениям в будущем) чувства доверия.

ХОД ИГРЫ.

Возьмите ребенка руками за пояс и поднимите вверх со словами «Гуси-лебеди летели». А затем со словами «На землю сели» опустите малыша вниз и некоторое время подержите его в стоячем положении.



ЛЯГУШКА

Цель игры: развитие мышц живота, мышц ног и тактильной чувствительности.

ХОД ИГРЫ.

Положите ребенка на живот и со словами «Вот плывет лягушка, зеленое брюшко» согните его ноги в коленях. После чего выпрямите колени и разведите ноги в стороны, а потом соедините их вместе. Повторите игру.



МАЛЕНЬКИЕ НОЖКИ БЕЖАЛИ ПО ДОРОЖКЕ

Цели игры: обучение согласованности движений ног, восприятию ритма, знакомство с разнообразными тактильными ощущениями.

ХОД ИГРЫ.

Положите ребенка на спину, возьмите ножки ребенка в свои руки и со словами:



Маленькие ножки

(поочередно вытягивайте ножки малыша несколько раз)

Бежали по дорожке

(выполняйте то же самое действие).

Прыг-скок, встали.

(Возьмите обе ножки в свои руки и сделайте ими одновременный толчок.)

Уф, устали!

(Выпрямите ножки и проведите руками по всему телу ребенка сверху вниз, а затем поцелуйте его.)

ЛЕЧУ, ЛЕЧУ, ПОЙМАТЬ ХОЧУ

Цели игры: развитие двигательных навыков, укрепление мышц плечевого пояса.

ХОД ИГРЫ.

Поднимите руки малыша вверх и, произнося стишок, выполняйте движения:

Лечу, лечу *(опустите руки ребенка вниз),*

Поймать хочу. *(Скрестите руки*

ребенка на уровне плеч.)

Не поймал! *(Разведите руки в стороны.)*

И устал.

ЕХАЛИ С ОРЕХАМИ, В ЯМКУ — БУХ!

Цели игры: развитие чувства равновесия, укрепление вестибулярного аппарата, установление доверия к взрослым.

ХОД ИГРЫ.

Сядьте на стул и скрестите ноги. Посадите ребенка к себе на колени (лицом к лицу) и обхватите его руками, взяв под мышки. Затем то поднимайте, то опускайте ноги, ускоряя ритм, увеличивая амплитуду подъема ног, и приговаривайте:



Поехали, поехали
С орехами, с орехами,
Поскакали, поскакали
С калачами, с калачами!
Вприпрыжку, вприскочку
По кочкам, по кочкам,
В ямку — бух!

После произнесения последних слов опустите малыша вниз, а затем обнимите его и поцелуйте. После чего в быстром ритме — его замедляют к концу стихотворения и при этом увеличивают амплитуду подъема ног — скажите:

Хороша дорога,
Хороша дорога.
Вот стала что-то хуже,
Вот стала что-то хуже.
Шаляет, валяет,
Шаляет, валяет
На мостике, под мостиком,
На мостике, под мостиком,
В ямку — бух!

С последними словами опустите малыша вниз, затем прижмите его к груди и поцелуйте.

ДОМАШНИЙ БАТУТ

Цели игры: развитие чувства равновесия, укрепление вестибулярного аппарата.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Ваша постель*



ХОД ИГРЫ.

Положите ребенка на постель рядом с собой. Мягко вдавите матрас, чтобы он спружинил. Затем крепко обнимите тельце младенца, чтобы он чувствовал себя в безопасности,



и покачайтесь вместе с ним на пружинящем матрасе вверх и вниз. При этом поговорите с малышом.

ВСТАЛИ-ПОВСТАЛИ

Цель игры: обучение малыша вставать.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Ваша постель с подушкой*



ХОД ИГРЫ.

Положите ребенка на бок на подушку лицом к себе. Дайте ему схватить ваши большие пальцы рук, а сами обхватите его плечи. Затем произнесите слова:

Встали-повстали,
На ножки как встанем!
Раз, два, три!

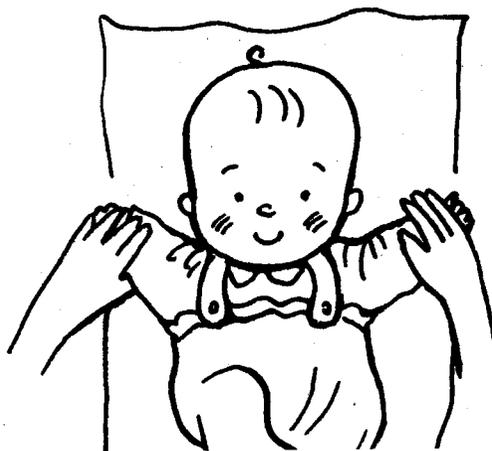
На счет «три» медленно поднимайте малыша, чтобы он принял вертикальное положение (при этом не отпускайте рук!). Малыши очень любят эту игру, быстро осваивают элементы счета, узнают слово «три» и с восторгом ждут его.

Игры на развитие мелких движений пальчиками и тактильной чувствительности

Можно использовать уже знакомые малышу игры «Пушистая, шершавая и мягкая», «Поиграем на лужайке», «Вот какие ручки!» (см. алфавитный указатель игр).



**С СЕДЬМОГО МЕСЯЦА
ДО ГОДА**





Особенности развития ребенка с седьмого месяца до года

С 7 месяцев до года ребенок, освоив некоторые движения, становится более активным. Еще бы, он так вырос! В 7 месяцев — на 2 см (и прибавил в весе на 600 г), в 8 — на 2 см (и поправился на 550 г), в 9 — на 1,5 см (и прибавил 500 г), в 10 — на 1,5 см (прибавка в весе составила 450 г), в 11 — на 1,5 см (прибавка в весе — 400 г), к концу года — на 1,5 см (прибавка в весе — 350 г).

В 7 месяцев ребенок переступает с ноги на ногу, когда его поддерживают. А в 9 — выставляет вперед одну ногу.

Примерно в этом же возрасте малыш уже умеет садиться без помощи взрослых, самостоятельно переворачиваться с живота на спину и со спины на живот. А лежа на животе, он умеет подтягивать колени под себя и при этом старается поднять туловище, опираясь на руки, и т. д. Некоторые дети могут также передвигаться, сидя на ягодицах и перемещаясь при помощи рук. Они как бы подтаскивают себя руками к возделенному предмету — чаще всего к понравившейся игрушке.

В возрасте около 8 месяцев ребенок может научиться подниматься, держась при этом за что-либо руками, и даже подпрыгивать на месте. А через две недели после того, как он начнет сам вставать, его старания самостоятельно сесть обратно заканчиваются успехом.

Ползать малыши обычно начинают в 9–10 месяцев.



Если все описанные движения доставляют ребенку удовольствие, то однажды (примерно в возрасте 9 месяцев) он начнет ходить. Конечно, поначалу малыш будет опираться о мебель, которая окажется рядом. Потом он попробует путешествовать от одного предмета мебели к другому без поддержки со стороны взрослых.

Насколько быстро дети осваивают искусство ходьбы? Все зависит от их реакции на падения. На первых порах, сделав два-три шага, малыши падают на живот. Как правило, потом они встают и предпринимают новую попытку. Однако есть дети, которые ведут себя более осторожно, и тут родители должны набраться терпения. По-настоящему уверенно малыши начинают чувствовать себя на ногах лишь к 12–15-месячному возрасту, а то и позже.

Большинство действий ребенок совершает из-за тяги к исследованию. Ведь вокруг столько интересного и неизведанного! Все так и манит к себе. Однако при этом малыш еще не осознает, какие опасности могут его подстергать. Поэтому родители должны быть начеку. Все острые и стеклянные предметы (булавки, гвозди, вазы и т. д.) следует убирать как можно дальше. В качестве стимула к передвижению нужно оставить в пределах досягаемости ребенка лишь безобидные нарядные «приманки», например яркие игрушки.



Важно!

Любой предмет, попавший ребенку в руки, немедленно будет отправлен в рот, поэтому уберите с пути малыша слишком маленькие вещи (например, принадлежности для игр более взрослых детей).

К одному году ребенок, изучая различные предметы — гладкие деревянные бруски, пушистые игрушки, ребристые пластмассовые кубики и т. д., — полагается не только на ощущения, которые он может получить, засунув подвернувшийся предмет в рот, но и подключает другие чувства, такие, как осязание и обоняние.



Поскольку активность малыша при знакомстве с окружающим миром будет все время возрастать, родители должны подумать и о дополнительных мерах предосторожности. Например, рядом с газовой, электрической плитой или камином установите такие решетки, чтобы ребенок не смог перелезть через них самостоятельно. И сделать это лучше до того, как малыш начнет ползать.

Чтобы помочь любимому чаду побыстрее научиться ходить и прыгать, многие родители приобретают специальные приспособления. Однако эти конструкции сами могут быть источником опасности, если оставить ребенка без присмотра. Колесико подобного приспособления может зацепиться за край ковра или каминной решетки — и все переворачивается с самыми печальными последствиями для малыша. Кроме того, с таким вспомогательным средством ребенок долго не научится двигаться самостоятельно, без поддержки.

Игры на развитие двигательной активности

МАМИН МАССАЖ

Рекомендуемый возраст — начиная с 7 месяцев, но можно и раньше: после того, как ребенку исполнится 6 месяцев.

Цели игры: снятие мышечного напряжения у малыша, развитие тактильной чувствительности, установление с ним эмоционального контакта.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Специальное массажное масло для детей*
- ✓ *Спокойная музыка*



ХОД ИГРЫ.

Включите спокойную музыку (или, если нет такой возможности, напевайте мелодию сами). Капните немного детского массажного масла себе на ладонь (ваши ладони должны быть теплыми!), потрите свои ладони одна о другую, распределив таким образом масло, и мягко помассируйте сначала грудную клетку и плечи малыша, потом — руки и кисти рук, следом — бедра, голени и ступни.



Важно!

Собираясь проводить даже такой элементарный массаж, лучше предварительно проконсультироваться с медицинским работником!

При массаже, прикасаясь к какой-либо части тела ребенка, называйте ее. Например: «У нашего Антошки (*назовите имя ребенка*) вот какие ножки. Вырастут они большие и сильные (или красивые — для девочек)» и т. д.

ПОКАТАЕМ МЯЧИК

Рекомендуемый возраст с 7 месяцев до года.

Цели игры: развитие координации движений, обучение управлению руками и умению катать мяч.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ Коврик

✓ Мягкий мячик



ХОД ИГРЫ.

Сядьте на пол на некотором расстоянии от ребенка лицом к нему и покатайте мяч в его сторону. Встаньте, подойдите к малышу, возьмите его руки в свои и покажите, как можно катить мяч к тому месту, где вы сидите.



Эта игра обычно нравится малышам, и при поощрении с вашей стороны они очень быстро усваивают, как надо действовать.



Важно!

Этой игре обучают, когда малыш начинает выбрасывать все подряд из своей кровати.

ЗАБАВНАЯ ТАЧКА

Рекомендуемый возраст — 9–10 месяцев.

Цели игры: укрепление мышц рук и ног малыша, развитие его двигательной активности.



ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ **Коврик**

ХОД ИГРЫ.

Положите малыша на коврик, опуститесь на пол рядом с ним и вместе поползайте. Затем приподнимите ножки ребенка с пола — пусть он попробует походить на одних руках (при этом его фигурка будет напоминать тачку, которой пользуются на приусадебном участке). Потом возьмите малыша за руки, чтобы он мог пройти на ногах.

НА ЛУЖАЙКЕ

Рекомендуемый возраст — 9–10 месяцев.

Цели игры: развитие координации движений малыша, тактильной чувствительности, тренировка мышц его рук и ног, приобретение ребенком исследовательских навыков.



ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Лужайка с густой травой*
- ✓ *Несколько любимых игрушек малыша*

ХОД ИГРЫ.

Найдите лужайку с густой травой и очистите ее от мусора — стекла, палок и т. д., чтобы ребенок мог ползать без ущерба для здоровья. Затем положите в траву на некотором расстоянии друг от друга любимые игрушки малыша.

Сядьте на траву и посадите ребенка к себе на колени. Сорвите травинку и, пощекотав ему носик, скажите: «Трава». После чего поползайте по траве вместе с ним. Подползая к игрушкам, ребенок с вашей помощью будет знакомиться с тем, что встретится ему на пути.

ПОЛЗАЕМ ПО ДОРОЖКАМ

Рекомендуемый возраст — 9–10 месяцев.

Цели игры: развитие навыка ползания, тактильной чувствительности, формирование исследовательских навыков.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Несколько подстилок с выраженной фактурой — резиновый половичок, куски разных ковровых тканей, мягкое одеяло, куски шелка или вельвета*

ХОД ИГРЫ.

Разложите на полу подстилки из разных материалов в виде одной дорожки. Вместе с ребенком поползайте по ним некоторое время.

Во время совместного передвижения на четвереньках называйте фактуру подстилок, говоря примерно так: «мягкая», «шершавая», «прохладная» и т. п.





Несколько раз перекладывайте подстилки на новые места, меняйте порядок их расположения и снова отправляйтесь с малышом в «путешествие», ползайте с ним по измененной дорожке и каждый раз повторяйте свои определения разных материалов, чтобы они могли отложиться в памяти ребенка

ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

Рекомендуемый возраст — 9–10 месяцев.

Цели игры: развитие координации движений у малыша, укрепление его мышц ног и рук, познание окружающего мира.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Несколько подушек*
- ✓ *Стол*
- ✓ *Большой стул*
- ✓ *Маленький стульчик*
- ✓ *Яркая игрушка*



ХОД ИГРЫ.

Приготовьте полосу препятствий из названных выше предметов, через которую малышу предстоит проползти. Для этого предметы расположите так, чтобы он мог ползти и над ними, и под ними, и вокруг них.

А именно:

- положите на пол несколько подушек для ползания по ним;
- поставьте ребенка у стола, чтобы он прополз под ним;
- поставьте большой стул посреди комнаты и проползите вокруг него; малыш должен ползти вслед за вами, как бы преследуя;
- затем проползите в обратном направлении, наблюдая, следует ли ребенок за вами; если нет, то позовите его
- положите игрушку на низкий детский стульчик или подушку, чтобы малыш захотел подползти и достать ее.



ПОЛНАЯ ЧАШКА

Рекомендуемый возраст — с 9 месяцев.

Цели игры: развитие координации движений, стимулирование познавательной активности.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Две чашки*
- ✓ *Овсяные хлопья или крупа*



ХОД ИГРЫ.

Постелите коврик и сядьте с малышом на полу. Поставьте перед собой чашку, наполненную хлопьями или крупой, а рядом — пустую. Покажите ребенку, как пересыпать хлопья из одной чашки в другую, и дайте ему попробовать самостоятельно сделать это. Малышам это занятие обычно очень нравится, но им требуется немало времени, прежде чем они добьются успеха.



Важно!

Детям доставляет удовольствие брать в рот рассыпанные хлопья или крупинки, поэтому примите меры предосторожности.

ПОПАДИ В ЦЕЛЬ

Рекомендуемый возраст — с 9 месяцев.

Цели игры: обучение ребенка умению забрасывать предмет в емкость, управлять рукой, развитие координации движений и ловкости.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Три-четыре прищепки*
- ✓ *Банка или коробка*
(у банки не должно быть острых краев)



ХОД ИГРЫ.

Покажите ребенку, как нужно держать прищепку, чтобы точно бросить ее в банку, которую вы поставили на пол. Потом, когда к делу должен приступить малыш, наклоните банку — это поможет ему справиться с задачей. После удачных попаданий покажите, что банку можно перевернуть и высыпать прищепки.



Важно!

Лучше, если банка будет металлической (например, из-под кофе), — она звенит, когда прищепка ударяется об нее.

Пусть малыш играет, пока это ему не надоест. Хвалите его, когда он попадет в цель, радуйтесь вместе с ним.

ИГРА В КОРОБОЧКИ

Рекомендуемый возраст — с 9 месяцев.

Цель игры: развитие способности владеть руками и познавательной активности.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Несколько коробок, различающихся размерами, материалами, из которых они изготовлены, а также наличием и отсутствием крышек*
- ✓ *Разнообразные предметы, которые можно положить в коробочки*

ХОД ИГРЫ.

Поставьте коробки на пол. Сначала покажите ребенку, как сложить предметы в коробку, а потом — как достать их. Пусть малыш повторит за вами эти действия.





Затем возьмите другую коробку и покажите, как снять с нее крышку, после чего — как снова надеть ее. Потом сложите предметы в коробку, а следом достаньте их.

Наконец, поднесите коробку ко рту и произнесите в коробку имя ребенка. Дайте возможность малышу все это проделать самому.



Важно!

Предметы должны быть крупными, чтобы малыш их нена роком не проглотил.

Я ГУЛЯЮ САМ

Рекомендуемый возраст — с 9 месяцев.

Цель игры: обучение ходьбе и умению держать равновесие.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Легкий стул
или прогулочная коляска*



ХОД ИГРЫ.

Если вы решили поиграть дома, то возьмите легкий стул и покажите малышу, как его толкать перед собой, передвигаясь по дому. Пока он будет перемещать стул, читайте ему стишок:

Вот я сам иду, иду,
Скоро дом весь обойду,
Как же здорово гулять —
Всюду можно побывать!

На прогулке в эту игру можно поиграть с коляской, которую малыш будет с удовольствием толкать вперед.



Игры на развитие мелкой моторики

Во второй половине первого года жизни ребенок овладевает новыми движениями рук. Кроме того, он уже многое понимает из того, что происходит с ним и вокруг него.

Так, в 7 месяцев малыш осознает, что у него есть две руки, и старается из этого обстоятельства извлекать практическую пользу: он очень быстро начинает пользоваться обеими руками, может держать игрушку в каждой из них и перекладывать ее из одной руки в другую.

Потом малыш начинает гораздо лучше управлять действиями своих рук. В течение месяца он может научиться поднимать с пола предметы при помощи большого и указательного пальцев, может также предложить игрушку взрослому, может самостоятельно положить ее в коробку. Правда, скорее всего он не сумеет вытащить игрушку оттуда, но ведь всему свое время, не так ли?

К году девочки довольно хорошо осваивают игру «дать — взять». Мальчикам требуется на это больше времени, но зато им лучше удается подкатывать мяч к играющему с ним взрослому. Таким образом, происходит развитие ловкости рук или, как говорят специалисты, мелкой моторики. Родители должны помочь детям в этом, играя с ними в игры, описания которых приводятся ниже. Кубики, игрушки с мягкой набивкой (но не очень маленькие, потому что малыши по-прежнему норовят все отправить в рот!), кусочки материи — идеально подходят для игр с ребенком в этом возрасте, равно как и очень мягкие мячи.

СОБЕРИ СОКРОВИЩЕ

Рекомендуемый возраст — с 9 месяцев.

Цели игры: развитие ловкости рук, координации пальцев, тактильной чувствительности, формирование исследовательских навыков.



ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ Ведерко

ХОД ИГРЫ.

Возьмите ведро и попросите малыша складывать в него все полезное для игры, что он найдет на улице (камешки, листочки, палочки и т. д.). Когда ведро наполнится, отнесите его в подходящее место и вытряхните содержимое. Попросите малыша брать в руки выпавшие предметы по одному, а сами говорите, как называется очередное «сокровище». Потом пусть малыш несколько раз сложит все это снова в ведро и опять достанет из него. Увидите, он будет это делать с явным удовольствием. Наблюдая за этим захватывающим процессом, попросите ребенка дать вам листик или камешек.



Важно!

Следите за тем, чтобы малыш не взял какое-либо «сокровище» в рот!

ДАВАЙ ПОТРОГАЕМ

Рекомендуемый возраст — с 9 месяцев.

Цели игры: развитие мелкой моторики рук, тактильной чувствительности и способности к дифференциации (умению различать предметы), формирование представлений о различной фактуре и свойствах предметов.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

**✓ Несколько предметов из вашего дома,
с различными поверхностями**

ХОД ИГРЫ.

Возьмите ребенка на руки и пройдитесь с ним по дому. В этом путешествии вы должны познакомить его с вещами в вашем доме и научить их различать на ощупь.



Разрешите малышу ощупывать предметы, которые вам встретятся по пути, а сами называйте их фактуру, свойства, которые при этом обнаруживаются. Предметы могут быть мягкие, твердые, шершавые, гладкие, холодные, теплые и т. д.

Например:

Шарф — шелковистый.

Игрушечный медвежонок или ковер — мягкие.

Пол — твердый.

Холодильник — холодный т. д.



**ОХРАНА
ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА
В ПЕРВЫЙ ГОД
ЖИЗНИ**





Состояние здоровья малыша играет важную роль в его физическом и психическом развитии. Любая болезнь замедляет эти процессы, препятствует полноценному развитию маленького человека. Поэтому взрослые должны позаботиться о том, чтобы жизни малыша, его здоровью ничего не угрожало. Иначе говоря, они должны обеспечить безопасность ребенка, создать для него благоприятные, комфортные условия. Как это можно сделать? Прислушайтесь к советам, которые предложены ниже.

Что надо приготовить к рождению малыша

Одежда

Прежде всего, необходимо правильно подобрать малышу одежду, и делать это надо до его появления на свет.

Ребенок растет очень быстро, если не сказать — стремительно. Учитывайте это, составляя гардероб новорожденного. Если при рождении он весил, например, 3,5 кг, а длиной был 50 см, то в 3 месяца он может набрать 5 кг и вытянуться до 60 см. В 6 месяцев эти результаты будут радовать еще больше: вес в среднем — 7 кг и рост — около



65 см. Так что «нарядов» младенцу в первые три месяца надо немного. К чему? Ведь скоро они будут ему малы.

О том, каким требованиям должна соответствовать одежда ребенка, вы узнаете из следующих рекомендаций:

- ✧ Новорожденного надо одевать тепло. В течение первых недель малыш очень чувствителен к холоду и к перемене температуры. Поэтому следует запастись шерстяными вещами независимо от того, когда ребенок родился — даже если это случилось жарким летом.
- ✧ Белье должно быть достаточно просторным, чтобы малышу было в нем удобно. Для этой цели лучше всего подойдут распашонки, которые очень легко надевать и снимать.
- ✧ Распашонки должны быть из тонкой мягкой ткани (некоторые мамы для их пошива используют ткани, бывшие в употреблении и оттого более мягкие).
- ✧ Никаких швов под мышками не должно быть, ведь кожа ребенка очень чувствительна.
- ✧ Если вы решили сами связать распашонки из шерсти, используйте очень тонкую пряжу.
- ✧ Не используйте одежду и пеленки из синтетических материалов — известно, что они не «дышат», не впитывают влагу и, кроме того, у некоторых детей они могут вызывать раздражение кожи.
- ✧ Одежда, как и все, что окружает малыша, должна быть в безукоризненно чистом состоянии, потому что он очень восприимчив к инфекциям. Следует иметь достаточное (но не чрезмерное!) количество одежды, чтобы можно было часто ее менять.
- ✧ В первые три месяца жизни ребенок в основном спит, и окружающим видна только его головка и верхняя часть тела. Поэтому не стоит покупать на этот период слишком дорогую одежду. Наряжать малыша вы будете позже, когда он подрастет.



Думая о практической стороне дела, об удобстве одежды, о ее гигиеничности, не забывайте побеспокоиться о безопасности малыша.

Не завязывайте распашонки на тесемочки на уровне шейки. Если ребенок потянет за них, то может случиться непоправимое.

Отдайте предпочтение распашонкам, у которых на спине есть достаточный запах (ни в коем случае не застегивайте распашонки булавками!).

Набор одежды для новорожденного можно дополнить тонким шерстяным платком. Легкий и теплый, он понадобится вам довольно часто. В него можно завернуть ребенка, когда надо его вынести из ванной, чтобы положить в кроватку, или из дома — чтобы положить в коляску. Пригодится платок и в том случае, если вы решили забрать малыша из кроватки, в которой ему было тепло и уютно.

А вот уголки, которые повязывают вокруг шейки, лучше не использовать. Если малыш, срыгнув молоко, замочит уголок, то мокрая ткань может вызвать раздражение кожи.

Кроватка

Для малыша лучше всего купить специальную детскую кроватку. В ней ему будет удобно, да и прослужит она довольно долго — ребенок сможет в ней спать до двух, а то и до трех лет.

Кровать должна быть устойчивой, чтобы малыш не смог ее ненароком перевернуть, и легкодоступной для уборки. Над нею желательно повесить небольшой полог, который бы защищал ребенка от мух, сквозняков и слишком яркого света.

Коляска

Покупка коляски — дело затратное, но необходимое. Во-первых, она будет нужна каждый день для прогулок, а во-вторых, в теплое время года в ней можно оставлять малыша спать на свежем воздухе.



Коляска считается хорошей, если соответствует таким требованиям:

- ✧ У коляски должны быть хорошие рессоры, иначе малышка в ней будет трясти.
- ✧ Коляска должна быть достаточно высокой, чтобы в нее меньше попадало пыли, и глубокой, чтобы малыш не мог выпасть из нее, когда начнет садиться и активно двигаться в коляске.
- ✧ При этом коляска должна быть в меру длинной, чтобы ребенок мог в ней свободно расположиться.
- ✧ Помимо этого коляска должна быть прочной, потому что срок ее службы — около двух лет, а также легко превращаться в облегченную прогулочную коляску.
- ✧ Внутренняя обивка коляски не должна быть белого цвета: на солнце белый цвет слишком ярок и потому вреден для глаз ребенка.
- ✧ В коляску кладут набор постельных принадлежностей. Они точно такие же, как и для кровати: маленький матрас, клеенка, подушка, наполненная экологически чистым материалом, две простынки, одно или два одеяла в зависимости от времени года.

Постельные принадлежности

Матрас. Советуем его положить прямо на каркас кровати. Матрас можно купить готовый или сделать самим. Для этого надо сшить чехол из хорошо стирающейся ткани по размерам кровати и наполнить его экологически чистым материалом, если ребенок не склонен к аллергии, то — сухой травой. Очень важно, чтобы матрас был жестким и имел ровную поверхность.

В продаже встречаются матрасы в полиэтилене. Педиатры возражают против их использования, потому что из-за своего воздухонепроницаемого покрытия они менее гигиеничны. Лучше на обычный матрас положить подстилку из прорезиненной ткани, а сверху постелить плотную хлопчатобумажную или шерстяную ткань.



Подушка. Она не обязательна. Хорошо, когда ребенок спит на ровной поверхности. Если вы все-таки хотите положить в кроватку подушку, то она должна быть во всю ширину кровати, чтобы головка малыша всегда находилась на ней (даже если он всюю вертится).



Важно!

Не пользуйтесь перьевой подушкой! Во-первых, потому что новорожденный может задохнуться в такой подушке, уткнувшись в нее личиком. Во-вторых, потому что она слишком теплая. А в-третьих, потому что мягкая подушка часто является причиной искривления позвоночника.

Простыни и наволочки. Две-три простыни должны быть из тонкого полотна (их можно украсить вышивкой или цветной лентой, но не кружевами, которые малыш легко порвет). Еще как минимум три-четыре простыни, тоже из тонкого полотна, могут быть менее нарядными (их можно сшить из простыней, уже бывших в употреблении, — они более мягкие).

Если вы считаете, что подушка — предмет необходимый, то запаситесь по крайней мере четырьмя наволочками.

Размер простыней и наволочек, естественно, зависит от размера кровати.

Одеяло. Ребенка надо хорошо укрывать, чтобы он был в тепле. Тепло укрывать малыша — это не означает, что на него следует наваливать сразу несколько одеял, под которыми ему будет тяжело и неудобно. Купите добротное шерстяное одеяло — легкое и теплое, достаточно большого размера, — оно прослужит довольно долго. А поначалу его можно складывать вдвое.

Не советуем приобретать пуховое одеяло (перину). Оно небезопасно, так как некоторые малыши любят натягивать одеяло на голову. Кроме того, оно слишком теплое.



Другие принадлежности для кроватки и коляски

- ❖ В очень холодную погоду может пригодиться резиновая грелка с плотно закрывающейся крышкой, в чехле.
- ❖ Если малыш родился летом, то, возможно, будет необходима противомоскитная сетка.
- ❖ Желательно также запастись зажимами для одеяла, которые пригодятся, если ребенок спит беспокойно и раскрывается во время сна.

Детская комната

Помещение, в котором будет находиться новорожденный, следует обустроить заранее. Если у вас есть возможность выделить ребенку отдельную комнату, то выберите наиболее удобно расположенную, хорошо проветриваемую и уютную.

Помещение лучше обновить — сделать в нем ремонт. Однако все ремонтные работы, а особенно малярные, надо провести задолго до приезда малыша из родильного дома, чтобы было достаточно времени для выветривания запахов, иначе ребенок может отравиться.

Со временем, когда малыш повзрослеет, его комната станет его миром, который он примется активно осваивать, едва начав ползать и ходить. Поэтому в помещении не должно быть ничего опасного для ребенка. Малыш должен спокойно играть в ней, не рискуя удариться об острые углы стола, свалить на себя неудачно поставленную вазу и т. д.

Покрытие стен в комнате, где живет ребенок, как и занавески, должны быть прочными и легко поддающимися мытью и стирке.

В помещении не должно быть вещей, накапливающих пыль, например ковров, а также драпировок на шторах, мебели и т. п.



Одна из главных опасностей в первые 6 месяцев жизни – внезапная смерть новорожденного

Статистика показывает, что 75% всех случаев внезапной детской смертности происходят в первые шесть месяцев жизни, причем наиболее опасными считают период со второго по четвертый месяц. А самыми неблагоприятными в году с этой точки зрения являются январь, февраль и март.

История свидетельствует: такая беда, как внезапная детская смерть, существовала всегда. И долгое время это объясняли случайным удушьем во время сна. Лишь в 50-х годах прошлого столетия ученые принялись всерьез исследовать это явление. Несмотря на все усилия, единой причины внезапной детской смерти установить не удалось, однако были выявлены несколько факторов, которые могли привести к трагедии.

Возможные причины внезапной смерти ребенка

Неустановленная болезнь. О том, что ребенок нездоров, могут свидетельствовать задержка его роста, вялость и неважный внешний вид.

Перебои в дыхании. Отмечены случаи, когда ребенок страдает от эпизодических, кратковременных случаев остановки дыхания (апноэ), чаще всего во время сна. Следует подчеркнуть, что апноэ весьма распространено среди совершенно здоровых детей и самые глубокие исследования не смогли доказать прямую связь между ними и случаями детской смерти. Тем не менее подобные эпизоды производят угнетающее впечатление на родителей, и дети,



подверженные этому явлению, обычно держатся под наблюдением. В тревожном случае родители должны срочно вызвать «скорую помощь».

Нарушения в работе иммунной системы. В первые два месяца жизни ребенка его защищают от инфекций антитела, полученные от матери во время пребывания в утробе или через грудное молоко. Потом у детей происходит развитие собственной иммунной системы. У некоторых малышей этот процесс по каким-либо причинам идет плохо, и, следовательно, они особо уязвимы для инфекций и разного рода аллергических реакций. Кстати,

бутылочки с сосками, пустышки, кольца для зубов, игрушки для зубов покупайте только в аптеках. Внимательно рассмотрите приобретаемый товар и ознакомьтесь с сопроводительными аннотациями.

Одной из причин плохой иммунной системы является наследственность. Исследования показали, что матери внезапно умерших детей имеют повышенную аллергическую чувствительность. Наиболее частые аллергические раздражители для них — частицы домашней пыли и белок коровьего молока.

Нужно отметить также, что среди тех детей, которые питаются грудным молоком, показатель внезапной детской смертности ниже, чем среди детей, находящихся на искусственном вскармливании.

Нарушения температурного режима. Естественная система регуляции температурного режима тела у маленьких детей не действует, особенно у тех, кто при рождении имеет маленькую массу тела. Поэтому холод, как и избыточное тепло, для малыша представляют смертельную опасность. Низкая температура окружающего возду-



ха может привести к переохлаждению ребенка, а слишком высокая (как правило, вследствие чрезмерного укутывания) может вызвать другие опасные явления (см. ниже).

Удушье. Случайное удушье, иногда вызванное чрезмерным укутыванием ребенка, также может явиться причиной его внезапной смерти.

Причиной несчастья может стать и неподходящее место для сна ребенка, например диван. Случайное удушье может произойти и в том случае, если ребенок спит между родителями, один из которых (или оба) находится под воздействием алкоголя или наркотиков.

Важно!

Следует помнить, что дети в возрасте до одного года должны спать в своей кроватке или в коляске (лучше, если без подушки).

Инфекция. Многие исследователи отмечают связь между вирусными заболеваниями дыхательной системы, которыми могут страдать дети, и их внезапной смертью. Появление таких недугов очень вероятно, если малыш родился с небольшим весом и у него угнетенное состояние иммунной системы.



Важно!

Чрезмерное укутывание простуженных детей, у которых жар, во много раз повышает опасность внезапной смерти ребенка.

***Как могут родители снизить риск
внезапной смерти малыша***

Прежде всего, чтобы избежать несчастья, еще раз перечитайте перечень причин, которые могут его вызвать. А также обратите внимание на следующее: по имеющимся



данным, показатель внезапной детской смертности значительно ниже в тех семьях, где за ребенком организован тщательный уход и где он практически никогда не остается один в течение первых месяцев жизни.

Итак,

- ✧ в течение первых месяцев жизни малыш должен как можно реже оставаться в одиночестве;
- ✧ спать ему следует в комнате родителей, предпочтительнее — рядом с их кроватью;
- ✧ пока вес ребенка еще незначителен, один из родителей может носить его на спине или груди при помощи специальной перевязи в течение дня, и особенно когда малыш спит.

Особого внимания требуют недоношенные дети. Родители должны помогать специалистам следить за весом ребенка и обращаться к ним при малейшем ухудшении самочувствия малыша, не говоря о других тревожных симптомах.

Помощь специалистов в снижении риска внезапной смерти

Ученые-медики разработали целую систему выявления детей, наиболее подверженных внезапной смерти, и там, где она была введена в практику, показатели внезапной детской смертности понизились.

Что же представляет собой эта система? Врачи должны вести учет новорожденных по таким показателям, как возраст матери, количество предыдущих беременностей, вес малыша при рождении, курила ли мать во время беременности, способ питания ребенка и т. д. Детей, имеющих высокий показатель риска, чаще посещает врач, их вес обязательно измеряют один или два раза в неделю в тече-



ние первых месяцев жизни (чтобы установить отклонения в нормальном развитии ребенка) и родители учат распознавать симптомы возможных болезней у малыша.

Меры безопасности

По мере того как ребенок осваивает различные виды передвижения — ползание, ходьбу и т. д., он становится намного более подверженным несчастным случаям, чем раньше. Его проворство пока превышает способность чувствовать опасность, и родители обязаны принять разумные меры предосторожности.

Когда малыш умеет сидеть

Уже в возрасте 6 недель большинство детей любит сидеть, чтобы внимательно, с большим любопытством все осматривать вокруг себя. Конечно, сидеть самостоятельно они пока не могут. Для этого можно использовать детский стульчик, только его нужно поставить на ровную поверхность и как следует привязать к нему малыша — бережно, но надежно.

Если вы сажаете младенца на большой широкий стул или на пол, обложите его множеством подушек.



Важно!

Остерегайтесь неустойчивых кроваток и колясок, которые ребенок, пытаясь встать, может опрокинуть.

Когда малыш ползает

Ползающий младенец требует еще более пристального внимания с вашей стороны.

- ♦ Убедитесь, что он ползает по чистой и гладкой поверхности, а рядом нет шаткой или с острыми краями мебели, болтающихся проводов или открытого огня.



- ✧ Кроме того, уберите длинные скатерти со столов, низко свисающие растения (их листья и ветви притягательны для ребенка!), хрупкие предметы и миски домашних животных, предназначенные для корма и воды.
- ✧ Следите, чтобы доступ на лестницу был закрыт как сверху, так и снизу, и не позволяйте ребенку ползать там, где может открыться дверь.

Когда малыш ходит

Ребенок подрастает и прибавляет хлопот взрослым: его неумная энергия и любознательность не знают границ. Поэтому, чтобы избежать многих бед, необходимо принимать дополнительные меры безопасности.

- ✧ Как только ребенок начал ходить, постарайтесь почаще снимать с него обувь и носки, поскольку в них он скорее поскользнется и упадет.
- ✧ Начав ходить, дети стараются везде побывать, дотянуться до различных предметов и забраться куда-нибудь. Очень часто они покушаются на подоконники, поэтому не оставляйте окна открытыми.
- ✧ Места, где малыш может спрятаться, — буфеты, сундуки и т. д. — должны быть надежно закрыты.
- ✧ Путь к лестницам должен быть перекрыт, лучше, если лестницы будут огорожены. Зазоры в ограждениях должны быть достаточно узкими, чтобы младенец не мог протиснуться через них при всем своем желании.
- ✧ Двери, как и садовые калитки, следует запереть, а замки и ключи к ним должны быть вне пределов досягаемости ребенка. Стеклопакеты надо сделать хорошо различимыми, для этого приклейте на них яркие рисунки или нанесите переводные картинки.
- ✧ Ручки кастрюль и сковородок поворачивайте к стене. Никогда не оставляйте емкости с кипятком и другие



горячие предметы в таком месте, где ребенок может до них дотянуться.

- ✧ Позаботьтесь также о том, чтобы все острые кухонные принадлежности были убраны.
- ✧ Держите под замком все лекарства.
- ✧ Не бросайте где попало мелкие предметы, которые малыш может засунуть себе в рот, нос или ухо.
- ✧ Горячие батареи закройте полотенцами.
- ✧ Закройте электрические розетки специальными крышками.
- ✧ И конечно, никогда не оставляйте ребенка без присмотра.



**ОТ ГОДА
ДО ДВУХ ЛЕТ**





Особенности развития ребенка от года до двух лет

К году ребенок встает на ноги и учится самостоятельно ходить. Свобода передвижения приносит ему радостное чувство независимости и желание познавать мир, которое он активно реализует. Годовалый малыш умеет тянуться за приглянувшейся ему вещью, брать ее в руки, отпускать ее и даже называть. Он может так задавать вопросы, не прибегая к словам, что родители в состоянии понимать его и давать ответы.

Потребность ребенка во сне понемногу уменьшается. Более того, если малыша по-настоящему что-либо заинтересует, он уже сумеет отогнать от себя сон. Эта открывшаяся способность позволяет ребенку гораздо больше времени отводить для знакомства с тем, что его окружает, и овладевать все новыми и новыми навыками.

Возраст от одного года до двух лет — это возраст активного исследователя. В новом, незнакомом месте ребенок будет стремиться передвигаться, переходить от предмета к предмету, изучая их при помощи зрения и слуха, наощупь, а также нюхая и пробуя на вкус. При этом малыш не преследует никакой определенной цели, задача перед ним одна — освоение неизведанного мира.

Естественно, что происходит формирование личности ребенка. Он начинает осознавать свое «я», а самостоятельные действия позволяют вкусить первые успехи и испы-



тать неудачи. При этом ребенок хочет противопоставить себя взрослым. Он не только резко протестует против управления собой, но сам пытается управлять родителями и другими близкими взрослыми людьми как предметами окружающего мира. Теперь малыш сам желает решать, когда и куда пойти, когда петь или играть, как играть и во что и т. д. Не случайно этот период получил название «кризис первого года».

Кризисный период отличают следующие пять моментов:

1. Ребенок проявляет упрямство, настырность, непослушание, требование повышенного внимания к себе.

2. Во время кормления и одевания малыш стремится действовать самостоятельно. Случается, что он протестует против принятого распорядка дня.

3. У ребенка возникает повышенная чувствительность к порицаниям и замечаниям взрослых: обидчивость, недовольство, агрессия, направленная на взрослых или на предметы.

4. Поведение малыша в затруднительных ситуациях, связанных с тем, что у него не получается какое-либо действие, отличается противоречивостью. Например, ребенок просит о помощи, но сразу отказывается от нее.

5. Повышенная капризность ребенка.

Изменения в отношении малыша к взрослым, вообще к внешнему миру, а также в отношении к самому себе имеют глубокую психологическую природу: у ребенка возникает осознание собственных желаний, независимых от желаний взрослых. Если раньше все, что было нужно малышу, исходило от родителей, бабушек, дедушек и т. д., то теперь он сам знает, чего хочет.

Однако появления желаний и возросшей активности еще мало для того, чтобы ребенок самостоятельно реализовал свои стремления, поскольку пока он нуждается в помощи и поддержке взрослых. Что говорить, ведь даже ходит малыш пока с трудом! И он старается использовать родителей



в своих целях. Теперь ребенку нужно от взрослых не столько проявление хорошего отношения к нему, сколько поощрение его успехов и помощь в действиях. Без оценки и поддержки взрослого он не может ощущать свою самостоятельность, активность и значимость. Отсюда и идут все сложности взаимоотношений с годовалыми детьми, отсюда их обидчивость, требование повышенного внимания к себе и т. д. Итак,

противоречие между стремлением малыша к самостоятельности и его зависимостью от родителей, от их помощи составляет основу так называемого кризиса одного года.

Показатели физического развития детей от года до двух лет

После того как малышу исполнится год, он ежемесячно в среднем прибавляет в весе по 250 г, а ежегодная прибавка после одного года (и до десяти лет) — около 2 кг. Вес ребенка после одного (и до десяти лет) можно рассчитать по формуле:

$$P = \text{Масса тела ребенка в один год} + 2 \text{ кг} \times (\Pi - 1),$$

где Π — число лет.

К двум годам ребенок в среднем должен весить 11–13 кг.

Длина тела малыша с одного до двух лет ежемесячно увеличивается на 1 см. К двухлетнему возрасту рост ребенка в среднем составляет 82–91 см.

Неравномерный прирост размеров тела ребенка или его отсутствие, а также плохие показатели увеличения массы



тела свидетельствуют о недостаточном физическом развитии. Что делать в таких случаях? Конечно, решение нужно искать вместе с врачом. Но наверняка прежде всего потребуется так называемая рационализация двигательного режима ребенка, иначе говоря, ребенку необходимо больше движения. Однако упражнения, игры должны быть специально подобраны.

Степень физического развития дает возможность судить о работе различных систем и органов маленького человека. Так, повышение артериального давления (а это показатель работы сердечно-сосудистой системы) свидетельствует о недостаточности физического развития, о неправильной организации двигательного режима.

Здоровые дети в возрасте от одного года до двух лет очень энергичны, и надо дать им возможность как следует подвигаться. Так они и окрепнут физически, и освоют навыки движения. Кроме того, при активной физической деятельности становится более прочной связь между двигательной деятельностью и работой мозга.

В этом возрасте можно порекомендовать родителям следующие занятия с ребенком:

- ✧ Учите ребенка самостоятельно делать перебежки, при этом всячески поощряя его.
- ✧ Играйте с малышом в безопасных местах в салочки, в догонялки-обгонялки.
- ✧ Учите ребенка пятиться, придумывая для этого игры.
- ✧ Учите малыша садиться на корточки и поднимать вещи; садиться в кресло, повернувшись к нему спиной.
- ✧ Учите ребенка ударять ногой по мячу и отбрасывать его руками.
- ✧ Учите малыша балансировать на цыпочках. Пусть он попробует ходить по краю тротуара, только при этом обязательно держите его за руку.



- ✧ Учите ребенка танцевать под музыку, а также прыгать. Прыгать дети обожают. Они могут делать это на кровати, на старом матрасе, на подушках, на толстом поролоне, на маленьком батуте. По мере развития на подушках, на мягких подстилках и т. п. малыш сможет не только подпрыгивать, но и кувыркаться в прыжке: подъем вверх, обхватывание ног руками и переворот... Это упражнение хорошо развивает мышцы ребенка, учит его контролировать свои движения, удерживать равновесие.
- ✧ Дайте малышу потренироваться в «альпинизме» на безопасных лесенках и решетках.
- ✧ Двигательные навыки особенно хорошо совершенствуются на улице, когда малыш играет с игрушками, которые можно катить за собой или толкать перед собой вперед.



Важно!

Чем подвижнее ребенок, тем внимательнее нужно быть к нему, тем большие меры предосторожности надо принимать.

Подвижные игры

КАК СОБАЧКА ЛАЕТ?

Цели игры: развитие навыков простейших передвижений в горизонтальном и вертикальном положении тела, укрепление мышц туловища и конечностей, обучение умению ориентироваться в пространстве, развитие слуха.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Игрушечная собачка*

✓ *Надувное бревно или другое небольшое препятствие*



ХОД ИГРЫ.

Встаньте на четвереньки и поползайте по полу, изображая собачку. Пригласите ребенка сделать то же самое. Для этого покажите ему игрушечную собачку и скажите: «Ну-ка, покажи, как собачка бегаёт и лает».

Ребенок с удовольствием примет ваше предложение поползать на четвереньках, подражая лаю собаки: «Гав-гав!»

Игру можно усложнить: положить на пол надувное бревно или любое другое небольшое препятствие, и пусть малыш переползает через него, прежде посмотрев, как это получится у вас.

ИГРИВЫЙ КОТЕНОК

Цели игры: тренировка вестибулярного аппарата малыша, укрепление мышц туловища и конечностей.

ХОД ИГРЫ.

Расстелите на полу коврик. Ребенок сначала должен поползать по нему на четвереньках. Потом он должен остановиться, повернуть голову направо или налево (движение «кошечка крадется»), затем он должен склонить голову к полу (движение «кошечка пьет»).



БАЮ-БАЮШКИ-БАЮ

Цель игры: помочь ребенку расслабиться, успокоиться, снять излишнее эмоциональное напряжение.

Игра заключается в том, что вы берете ребенка на руки и покачиваете его, баюкаете, напевая одну из колыбельных песенок. Колыбельные песни могут быть самыми разными. Мы предлагаем такую:



Ай, баю-баю-баю.
Не ложись ты на краю,
А то с краю упадешь
И головку расшибешь.

Ай, баю-баю-баю.
Не ложись ты на краю,
Придет серенький волчок
И ухватит за бочок.

Сон дорогу нашел,
К тебе в гости пришел.
Ты его не гони.
Спи, малышка, усни.
Баю-бай...

СОБИРАЕМ ШАРИКИ И МЯЧИКИ

Цели игры: развитие у малыша навыков передвижения в горизонтальном и вертикальном положении тела, развитие умения различать цвет и форму предметов, укрепление мышц туловища.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Шарики и мячики различных цветов и размеров*



ХОД ИГРЫ.

Разложите на полу цветные шарики или мячики и попросите ребенка собрать их, потом принести к ящику и сложить в него.

Первый вариант игры. Игру можно усложнить. Для этого разместите перед рассыпанными шариками и мячиками несколько преград (например, подушки, маленький стульчик, невысокую скамейку), которые малыш, прежде чем собрать шарики, должен преодолеть.



Второй вариант игры. Попросите ребенка собрать только красные или зеленые шарики, либо только маленькие, либо исключительно большие и т. д.

БОЛЬШИЕ И МАЛЕНЬКИЕ НОЖКИ

Цели игры: тренировка мышц брюшного пресса и тазового пояса, укрепление мышечного корсета позвоночника.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ Палочка или любая яркая игрушка
- ✓ Коврик

ХОД ИГРЫ.

Малыш ложится на коврик на спину и поднимает ноги, согнутые в коленях. При помощи взрослого он прижимает их к груди. Движение надо повторить несколько раз. Упражнение выполняют под счет, который ведет взрослый.

Потом ребенок, находясь в том же исходном положении (лежа на спине), пытается достать то одной ножкой, то другой, то обеими вместе палочку или любую яркую игрушку, которую держит над ним взрослый (на высоте примерно 30–50 см).



ИДЕМ ПО РЕБРИСТОЙ ДОСКЕ

Цели игры: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ Скамеечка
- ✓ Ребристая доска или массажный коврик
- ✓ Игрушка





ХОД ИГРЫ.

Малыш садится на скамеечку. На пол положите ребристую доску (или массажный коврик). В 2 м от нее поставьте стул, на который положите игрушку. Попросите ребенка встать со скамеечки и пройти по ребристой доске, чтобы взять со стула игрушку и принести ее вам.



Важно!

Следите за тем, чтобы ребенок дышал носом, чтобы у него был закрыт рот и спина была прямой.

ТУЧИ И ВЕТЕР

Цель игры: тренировка вестибулярного аппарата.

ХОД ИГРЫ.

Сначала ребенок должен изобразить маленькие и большие тучи. Для этого он должен поднять руки над головой и, сидя или стоя, всем туловищем и руками совершать кругообразные движения.

Потом он должен показать, как тучи движутся по небу, когда их гонит ветер, то есть быстро побежать с поднятыми руками вперед по комнате.

ПРУЖИНКА

Цель игры: развитие гибкости тела и чувства равновесия.

ХОД ИГРЫ.

Ребенок должен сесть на корточки и покачиваться на ногах, пружиня в коленях и щиколотках, под счет, который ведет взрослый. При этом взрослый держит малыша за обе руки и показывает ему, как надо выполнять упражнение.



Важно!

За успешное выполнение задания ребенка надо поощрить.



САМОЛЕТИК

Цель игры: развитие мышц плечевого пояса и координации движений.

ХОД ИГРЫ.

Ребенок должен лечь на живот, руки — вдоль тела. Подхватите его под предплечья и грудную клетку и поднимите вверх, изобразив таким образом самолет.

Первый вариант игры. Если малыш боится, то он может на первых порах при подъеме вверх держаться руками за плечи взрослого, а тот должен обхватить его за тело.

Второй вариант игры (после того, как малыш освоится). Поднимите ребенка на руках, обхватив его тело, и немного покружитесь. Малыш при этом должен развести руки в стороны и, прогнувшись в спине, показать, как летит самолетик.



ВСЕ ДАЛЬШЕ И ВЫШЕ

Цель игры: развитие ловкости, умения ловить мяч.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ Яркий мяч

✓ Стульчик или скамеечка, впрочем, можно обойтись и без них, если на полу постелен ковер

ХОД ИГРЫ.

Ребенок должен сесть на стульчик (или на скамеечку, или на пол). Взрослый отходит от малыша на некоторое расстояние и бросает ему мяч, приговаривая: «Бросим дальше, бросим выше». Ребенок должен поймать мяч.



Важно!

Игру можно проводить как дома, так и на улице.

ПОКАЧАЕМСЯ

Цель игры: тренировка вестибулярного аппарата.

ХОД ИГРЫ.

Взрослый садится на стул, берет ребенка на колени и покачивает его то в одну, то в другую сторону. Покачивать малыша можно и иначе. Для этого взрослый должен поставить его к себе на подъем стопы.



Важно!

Малыша обязательно надо поддерживать.

КИДАЕМ МЯЧИКИ

Цели игры: приобретение навыка бросания мяча, развитие ловкости, координации движений, умения различать цвета и величину предметов.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Маленькие и средние разноцветные мячики*

ХОД ИГРЫ.

Разложите на полу мячи разных цветов и размеров. Встаньте рядом с ребенком и покажите, как надо кидать вдале мячи: средние — обеими руками, а маленькие — одной рукой (по очереди то правой, то левой). Потом малыш должен повторить ваши действия.



Важно!

Во время игры называйте цвет и размер мяча, который ребенок приготовился бросить.



ДАВАЙ ПОПЛЯЩЕМ!

Цель игры: обучение ритмичным движениям и умению слушать простую мелодию.



Важно!

Эту игру можно проводить сразу с несколькими детьми, и они будут плясать по очереди, или в игру можно вовлечь взрослых, которые согласятся быть зрителями.

ХОД ИГРЫ.

Поставьте стульчики кружком. На них должны сесть дети. Предложите одному из малышей: «Саша (*назовите имя ребенка*) сейчас спляшет, а ребятки ему похлопают!»

Ребенок выходит на середину круга, а взрослый поет (на мотив «Ах вы, сени...»):

Будет Сашенька плясать
И детишек забавлять!
Ну-ка, ну-ка, попляши,
Ручкой всем нам помашаи.

Мальш пляшет, машет рукой, а все вокруг хлопают в ладоши.

КТО ПОПАДЕТ?

Цели игры: тренировка ловкости, развитие координации движений.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Небольшой ящик или корзина*
- ✓ *Несколько маленьких мячей*



ХОД ИГРЫ.

Поставьте ящик или корзину на пол в комнате. Попросите ребенка подойти к нему. При этом он должен не приближаться к ящику вплотную, а остановиться на расстоя-



нии 50 см от него (взрослый должен показать, где нужно остановиться).

Возьмите мячик в руку. Малыш должен взять у вас его и захватом сверху бросить в ящик или корзину попеременно то правой, то левой рукой.

БЕГИ, ЛОВИ!

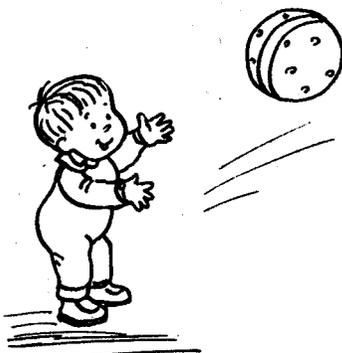
Цель игры: развитие ловкости рук и быстроты движений.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Большой красивый мяч*

ХОД ИГРЫ.

Возьмите большой красивый мяч и встаньте перед ребенком на расстоянии 1,5–2 м. Подбросьте мяч вверх и поймите его, затем отступите на несколько шагов назад и скажите: «Бросаю раз, бросаю два, бросаю три — беги, лови!» Малыш должен побежать вслед за мячом и постараться поймать его. Однако вы должны опередить ребенка, поймать мяч быстрее и произнести: «Не поймал — беги обратно!» И малыш должен вернуться назад на свое место.



Игра повторяется два-три раза, после чего взрослый дает ребенку возможность поймать мяч.



Важно!

Ребенок-победитель должен поднять мяч над головой и пройти круг почета.

ВВЕРХ ПО ЛЕСЕНКЕ

Цели игры: развитие мышц туловища, рук и ног, а также ловкости и координации движений.



ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ Спортивная лесенка

✓ Яркая игрушка – медвежонок

ХОД ИГРЫ.

Наверху лесенки прикрепите яркую игрушку. Помогите малышу подняться по лесенке, чтобы ее взять. Когда он будет подниматься, приговаривайте: «Лезет, лезет мишка, вот и влез так высоко!» Взяв игрушку, ребенок должен медленно спуститься вниз.



Важно!

Взрослый обязательно должен страховать ребенка!

ВЕСЕЛЫЙ СТИШОК

Цель игры: обучение простейшим движениям, умению сочетать свои действия с текстом песни.

ХОД ИГРЫ.

Встаньте перед ребенком и произносите стишок. Малыш должен слушать, что вы говорите, и выполнять действия, о которых он узнал из стишка. В трудных случаях показывайте ему движения сами.

Хлоп в ладошки — раз!
И еще звончее!
Топни ножкой — раз!
Топни побыстрее!

Ручки шире разведи,
Подними их выше.
Опусти — и подними,
Сделай из них крышу.
Хлопни по коленочкам,
А потом и выше.

Ручки-ручки закружились,
А потом и опустились.



Игры на развитие мелкой моторики

Для нормального развития ребенка вторыми по значимости после активных движений тела являются упражнения, помогающие развивать ловкость рук, их мелкую моторику, или, иначе говоря, формировать манипулятивные навыки.

Умение манипулировать очень важно для ребенка. Во-первых, потому, что малыш его использует во многих своих действиях. И чем выше это умение, тем лучше получается результат: тем проворнее ребенок строит домик из кубиков, увереннее перелистывает страницы книги, рисует и вырезает из бумаги, застегивает пуговицы, пользуется ложкой и вилкой и т. д.

Во-вторых, установлено, что уровень развития психических процессов находится в прямой зависимости от того, насколько у ребенка ловкие руки. Мы уже упоминали об исследованиях М. Кольцовой, которые доказали: существует тесная взаимосвязь между координацией мелких движений рук и речью. От того, насколько умеет ребенок выполнять движения пальцами, зависит уровень развития его речи.

На основе этой взаимосвязи разработан метод, определяющий уровень развития речи детей первых лет жизни. Он состоит вот в чем: сначала ребенка просят показать один пальчик, потом — два и наконец — три. Дети, которым удаются изолированные движения пальцев, наверняка умеют говорить. Если пальчики остаются напряженными, сгибаются и разгибаются только вместе или, напротив, они вялые и изолированно двигаться не могут, значит, их обладатели не умеют говорить. И до тех пор, пока движения пальцев не станут свободными, успехов в развитии речи и, следовательно, мышления добиться не удастся.

Секрет этого явления несложен. При выполнении мелких движений пальцами рук происходит давление на кон-



чики работающих пальцев и в кору головного мозга устреляются сигналы, которые активизируют пока незрелые клетки коры головного мозга, отвечающих за формирование речи ребёнка. Вот почему при выполнении разнообразных действий пальцами рук и происходит развитие речи, а значит, и мышления.

Умение работать пальчиками к малышу приходит не сразу. И взрослым предстоит приложить немало усилий, чтобы появился результат. Однако не только терпеливое вовлечение ребенка в специальные игры может принести хорошие плоды; занимаясь с малышом, важно всячески хвалить, поощрять его даже за малейший успех — это вдохновит его на дальнейшие подвиги.

Что поможет развить мелкую моторику рук? Для этого нужно следующее:

- ❖ Учить ребенка отвинчивать крышки, нанизывать предметы на веревочку, наливать воду в емкость, переворачивать страницы книги, разрывать бумагу и т. д.
- ❖ Учить малыша навыкам самообслуживания: пользоваться вилкой и ложкой, снимать колготки, носочки и т. д.
- ❖ Игрушки должны быть разнообразными, и среди них должны быть такие, которые можно было бы раскручивать, перекручивать, детали которых можно было бы вращать по кругу.
- ❖ У ребенка обязательно должны быть простейший конструктор и пирамидки.
- ❖ Рисуйте вместе с малышом карандашами и красками, выкладывайте простейшие мозаики.

*Игры, которые мы предлагаем в этом разделе,
помогут ребенку научиться выполнять такие действия,
как застегивание пуговиц,
завязывание шнурков и рисование.*



МАЛЕНЬКИЙ АПТЕКАРЬ

Рекомендуемый возраст — с 2 лет.

Цель игры: тренировка точности движений рук.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Упаковка от таблеток с ячейками
(лучше вначале взять упаковку от больших таблеток,
а затем — от таблеток поменьше)*
- ✓ *Пипетки с тугим резиновым колпачком*
- ✓ *Пузырек с чуть подкрашенной водой*
- ✓ *Несколько предметов
одинакового с водой цвета*

ХОД ИГРЫ.

Расскажите ребенку о том, что есть такая важная профессия, как аптекарь. Аптекарь умеет делать лекарства. Чтобы лекарство получилось хорошим и вылечило человека, аптекарь должен приготовить его очень аккуратно. Затем покажите малышу, как аптекарь может его готовить. Для этого продемонстрируйте, как в пипетке перенести воду из пузырька в ячейки из-под таблеток. После чего предложите ребенку заполнить все ячейки водой при помощи пипетки самому, а потом перенести воду из ячеек обратно в пузырек.

Игра требует от малыша предельного внимания и концентрации. Если ребенок сделал неловкое движение и капли упали на стол, подскажите ему, что ошибку можно исправить, втянув капли в пипетку.



Важно!

В эту игру можно играть и с ребенком, который старше двухлетнего возраста, только задание надо усложнить: попросите его определить, сколько воды в пузырьке, если в качестве единицы измерения использовать одну ячейку.



ПРИЩЕПКИ В КОРЗИНЕ

Рекомендуемый возраст — с 2 лет.

Цель игры: развитие мелкой моторики трех основных пальцев рук (большого, указательного и среднего).

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Небольшая корзина, у которой не слишком толстые борта. Корзину можно заменить коробкой или любой плоской фигурой из толстого картона*
- ✓ *Несколько разноцветных бельевых прищепок*

ХОД ИГРЫ.

Сложите в корзину прищепки и поставьте ее на пол. Предложите ребенку вынимать прищепки по одной и, взяв каждую тремя пальцами, прикреплять ее на край корзины. Затем игру можно усложнить: прищепки прикреплять в определенной цветовой последовательности.



Важно!

Прежде чем ребенок приступит к игре, покажите сами, как надо действовать.

Многократное повторение движений сжимания и разжимания позволяет хорошо потренировать пальцы рук.

ЧАСОВЩИК

Рекомендуемый возраст — с 2 лет.

Цели игры: развитие тонких движений пальцев, координации движений, подготовка руки к письму.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Упаковка из-под таблеток*
- ✓ *Бусинки — их должно быть столько же, сколько ячеек в упаковке из-под таблеток*
- ✓ *Пинцет*
- ✓ *Чашка*



Важно!

Чашка, упаковка и бусины должны быть одного цвета.

ХОД ИГРЫ.

Поместите бусинки в чашку. После чего расскажите малышу, что часовые мастера в своей работе используют пинцет, потому что имеют дело с маленькими деталями. Затем покажите ему, как надо пользоваться пинцетом, и переложите одну бусинку в ячейку упаковки из-под таблеток. Потом предложите ребенку самому проделать то же самое с остальными бусинками. Когда он это сделает, пусть переложит бусинки из упаковки обратно в чашку.

Эта игра требует от ребенка предельной концентрации внимания и потому способствует формированию внутреннего контроля.

ЦВЕТНЫЕ КАПЛИ

Рекомендуемый возраст — с 2 лет.

Цели игры: развитие движений пальцев рук, концентрации внимания, координации движений, подготовка руки к письму. Эта игра также позволяет ребенку тренироваться в сопоставлении и различении цветов.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Формочка для льда с 12 ячейками. Первые четыре ячейки, расположенные подряд, обозначьте фломастером красного цвета, вторые четыре ячейки пометьте фломастером синего цвета, а последние — желтого*
- ✓ *Три пузырька, каждый — с водой своего цвета. Воду подкрашивают при помощи пищевых красителей тоже красного, синего и желтого цветов*
- ✓ *Три пипетки с колпачками из тугон резины, которые надо вставить в пузырьки*
- ✓ *Маленькая губка*



ХОД ИГРЫ.

Малыш должен по капле перенести воду из разных пузырьков в ячейки того же цвета при помощи пипетки (конечно, после того, как вы ему это покажете!). Затем воду из формочки опять при помощи пипеток надо перелить в пузырьки.

После окончания игры ребенок губкой должен собрать нечаянно пролитую воду и убрать все остальное.

ПЕС БАРБОС

Рекомендуемый возраст — с 1 года и 6 месяцев до 2 лет.

Цели игры: развитие мышц кистей рук, активация речевого центра мозга, подготовка к застегиванию пуговиц, завязыванию шнурков и т. д.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Прищепки, оформленные в виде собачек.*

Для этого к ним можно приклеить вырезанные из картона и разрисованные «головы» и «хвосты» собак

ХОД ИГРЫ.

Возьмите прищепку-«Барбоса» и расскажите ребенку стишок:

Вот он, наш чудесный пес, —
Что за уши, что за нос!

А теперь давай-ка встанем
(покажите малышу знаками, чтобы он встал
и подошел к вам)

И в окно с тобою глянем.

(Когда ребенок приблизится к вам, обращайтесь к прищепке-«Барбосу».)

Ну, дружочек не зевай,
Скорей сына (дочку) догоняй.



После этих слов попытайтесь «поймать» ребенка при помощи прищепки, прицепите ее к одежде малыша и скажите:

Как я рад, что я догнал.
Век счастливей не бывал.

Затем отдайте прищепку малышу и попросите его показать, как пес рад встрече: для этого ребенок должен несколько раз открыть и закрыть прищепку, «полаяв»: «Гав, гав, гав».

Если ребенок заболел. Лечимся, играя

Когда ребенок болеет, то это становится общей бедой. Неокрепший организм борется с болезнью, и мы всеми силами стараемся помочь малышу: обследуем его у лучших специалистов, достаем наиболее эффективные лекарства, стараемся обеспечить покой. Это все правильно при сложном течении заболевания. Однако есть еще ряд моментов, которые обычно ускользают от внимания даже самых заботливых родителей, бабушек и дедушек.

Прежде всего, хотелось бы напомнить о том, насколько важно учитывать психофизиологические особенности детского организма, чтобы ускорить выздоровление малыша. Замечено, у взрослых людей более 70% заболеваний имеют психосоматическую основу, то есть заболевание, как правило, является реакцией организма на психоэмоциональные проблемы, и у детей часто болезнь является результатом восприятия беспокойства, тревоги родителей — ведь именно в таком состоянии мы пребываем, когда болеют дети. Этот негативный эмоциональный фон очень мешает ребенку справиться с болезнью.



Другая особенность организма ребенка — постоянный рост органов. Следовательно, интенсивнее развиваются те мышцы, к которым направлен более сильный приток крови. А направлен он к частям тела и к органам, находящимся в движении. Кроме того, известно, что мышечная система в раннем возрасте тесно связана с главными регуляторами в организме — с нервной и эндокринной системами. Недостаток движения плохо сказывается не только на больном органе, но и на нервной и эндокринной системах в целом. Поэтому бытующее мнение, что выздоравливающему ребенку поможет только покой, ошибочно. Наоборот, ограничение движений может вызвать нарушение осанки. К тому же при этом перестают работать специальные воспринимающие нервные окончания, которые находятся на коже, в *мышцах*, в суставах, в зрительных и слуховых анализаторах и которые посылают сигналы, идущие к коре больших полушарий головного мозга. В результате могут развиваться расстройства центральной нервной системы и внутренних органов. Это выражается в плохом настроении малыша, в слабости его мышц, в ухудшении работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. А значит, ослабляется организм в целом и на ребенка будут сваливаться болезни одна за другой.

Как избежать этого? Использовать наработки одной из областей медицины — лечебно-профилактической физкультуры (первопроходцем в этом деле по праву считают В. Дикуля). С ее помощью многие люди смогли вернуть себе здоровье, когда таблетки и уколы уже не помогали. Только правильно организованная двигательная активность помогла организму справиться с недугами. Они смогли научиться правильно двигаться и дышать путем многократных повторений упражнений.

Казалось бы, все ясно: значит, нужно подобрать упражнения — и выздоровление малыша не за горами. Однако психика ребенка, особенно в раннем возрасте, устроена так, что малыша практически невозможно насильно



заставить выполнять какие-либо упражнения, даже самые расчудесные. Малыш будет их выполнять только при одном условии: ему должно быть интересно, движение должно ему нравиться. Поэтому мы выбрали упражнения-игры. Они помогут вашему ребенку окрепнуть и предупредят возникновение новых заболеваний. Именно радость, именно эмоциональный подъем, а не только удовлетворение от правильно сделанных движений необходимы растущему организму. Игры, проведенные на свежем воздухе, закаливают организм, укрепляют иммунитет.

Стоит добавить, что лечебно-профилактические игры не только помогают бороться с болезнями, но и способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию детей, формированию необходимых навыков движений, хорошей координации, ловкости и меткости.

Во время игры часто возникают неожиданные, смешные ситуации. Это вызывает искренний смех и у детей, и у родителей. Непринужденная, веселая атмосфера не дает ребенку «уйти» в болезнь и позволяет родителям проявить к нему больше внимания. При этом идет общение детей и родителей и все заряжаются чувством любви и радости. Разве это не счастье?

Общие рекомендации для проведения игр

Мы постарались подобрать как можно больше игр по каждому виду заболеваний. Легкие игры можно чередовать с более сложными, это позволит разнообразить занятия. Но следует учесть, что оздоровительный эффект от игр возможен лишь при регулярных занятиях, проводимых довольно длительное время (не менее трех-четырёх месяцев, по два-три раза в день).



Во время болезни ребенка следует выбирать игры, не вызывающие большой психофизиологической нагрузки. Чтобы не возникло желания двигаться побыстрее (это может привести к перегрузке!), можно попросить малыша выполнять движения как можно красивее или как можно точнее соблюдать правила игры.



Важно!

Внимание детей раннего возраста крайне неустойчиво, поэтому продолжительность занятия невелика — не более 5 минут, но постепенно время можно увеличить до 10–15 минут при условии переключения с одной игры на другую с перерывами на отдых, дополняя игру музыкальным сопровождением и пением.

Игры, следующие друг за другом и требующие длительной сосредоточенности или направленные на развитие только одного навыка, утомляют ребенка. Поэтому комбинируйте упражнения, сочетайте их таким образом, чтобы они оказывали разностороннее воздействие. Например, игры, которые необходимы при нарушении обмена веществ, можно чередовать с играми, формирующими правильное носовое дыхание. Поскольку нужно устраивать игры несколько раз в день, величину нагрузки необходимо распределять правильно: для вводной и заключительной частей подбирают легкие игры с наименьшей психофизиологической нагрузкой, для основной — требующие большего напряжения.

При выработке умений и навыков у детей важную роль играет концентрация внимания на занятиях. Поэтому уберите все посторонние предметы подальше, чтобы они не отвлекали внимание.

Игрушки используйте яркие, нарядные.

Говорите с ребенком особым, интригующим голосом.

Сами включайтесь в игру.



Важно!

Дети могут забывать и путать правила, что в этом возрасте неизбежно и нормально. Перед началом игры постарайтесь как можно понятнее разъяснить ребенку ее правила, попросить малыша показать необходимые движения, а потом в ходе игры корректируйте правильность выполнения заданий.

Перед игрой необходимо проветрить комнату и очистить нос ребенка от слизи, чтобы он мог правильно дышать — через нос.

Во время выполнения движений необходимо регулировать уровень нагрузки. Следует иметь в виду, что об усталости малыша говорят следующие признаки:

- ◇ выражение лица напряженное, ребенок суетлив, явно сильно возбужден (кричит, вступает в конфликты с другими участниками игры), часто отвлекается или, наоборот, вялый;
- ◇ малыш выполняет действия нечетко, неуверенно, делает лишние движения;
- ◇ кожа ребенка заметно краснеет или бледнеет, появляется небольшая синюшность под глазами;
- ◇ малыш сильно потеет, особенно лицо;
- ◇ его пульс и дыхание учащены (пульс увеличивается более чем на 25–50%, частота дыхания возрастает больше чем на четыре-шесть раз в минуту).

Для справки:

**Частота пульса ребенка в норме
(количество ударов в минуту):**

у новорожденного — 120–140;

в 6 месяцев — 130–135;

в год — 120–125;

в 2 года — 111–115;

в 3 года — 105–110;

в 4 года — 100–105;

в 5 лет — 98–100.



Частота дыхания в норме

(количество дыхательных циклов — вдохов и выдохов):

у новорожденного — 40–60;

с 1–2-го месяца — 35–49;

в 1–3 года — 28–35;

в 4–5 лет — 24–26.

Для снижения нагрузки предпринимайте следующее:

- ◇ уменьшите общее время занятий в течение дня;
- ◇ уменьшите число повторений одной и той же игры в ходе занятия;
- ◇ упростите игру;
- ◇ измените исходное положение ребенка в начале игры (например, он может не стоять, а сидеть или лежать);
- ◇ уменьшите число участников игры, если вы, допустим, решили привлечь друзей малыша;
- ◇ чаще устраивайте отдых и проводите дыхательные упражнения;
- ◇ не надо добиваться большой точности выполнения движений, их высокой координации и быстроты реакции;
- ◇ скорость выполнения движений в игре, а также их амплитуда не должны быть большими;
- ◇ разговаривайте с малышом мягко, негромко, ваш голос ни в коем случае не должен быть командным;
- ◇ во время проведения игр используйте мелодичную негромкую музыку в медленном и среднем темпах.

Показателями успешно проходящего лечения являются частота пульса (она возрастает приблизительно на 20%) и дыхания (она увеличится на 2–3 дыхательных цикла). Если признаки выздоровления налицо (подтвердить это обязательно должен врач!), то нагрузку во время игр можно несколько увеличить. Для этого многие из приведенных выше рекомендаций по снижению нагрузки можно выполнить, так сказать, наоборот. Есте-



венно, громко командовать действиями малыша не надо в любом случае, чтобы не травмировать его психику и нервную систему.



Важно!

При увеличении нагрузок важно не переусердствовать! Они должны быть оптимальными для ребенка — во время игр малыш должен оставаться бодрым! Допустимы лишь небольшое покраснение кожи и небольшая потливость.

К проведению игр время от времени лучше подключать и других детей, в команде должно быть три-четыре малыша. Согласитесь, в течение 3–4 месяцев довольно трудно поддерживать интерес ребенка к занятиям, если он будет играть только с вами. Поэтому договоритесь с другими родителями и проводите лечебные игры с вашими детьми по очереди. Такой подход позволит вам к тому же не запускать собственные дела, которых может накопиться немало. Если вам все же не удастся соблюдать предложенный график занятий, то не отчаивайтесь! Даже если вы станете просто почаще играть с детьми, польза все равно будет. Такая физическая нагрузка лучше, чем ее отсутствие. И потом, не забывайте: играя с ребенком, вы тем самым проявляете свою любовь и заботу!

Игры после инфекционных заболеваний

После перенесенных инфекций у детей в первые две недели отмечаются неустойчивость артериального давления, пульса, нарушение сна, рассеянность, слабость, вялость, быстрая утомляемость, раздражительность. Кроме того, довольно длительное время могут наблюдаться нарушения работы нервной системы, общее истощение, ослабление организма и плохое настроение. Чем можно помочь малышу?

Прежде всего, организуйте щадящий режим дня. И, кроме того, играйте с ребенком в специальные игры, предло-



женные в этом разделе, — и он станет лучше чувствовать себя, у него поднимется настроение, появится уверенность в себе. Жизнерадостное настроение способствует правильному дыханию, нормализации кровообращения, пищеварения. Игры помогают перевести мозг малыша на новый режим работы, и происходит оптимизация течения нервных процессов, повышается иммунитет.

АУ! АУ!

Цели игры: развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, воспитание ловкости, инициативности, тренировка работы органов зрения и слуха.



Важно!

В этой игре принимают участие несколько детей.

ХОД ИГРЫ.

При помощи считалки выберите малыша, который должен спрятаться. Естественно, другие дети не должны видеть, какое место для укрытия отыскал ребенок. Потом играющие отправляются на поиски пропавшего товарища, а вы в это время читаете стихи:

Ау! Ау!
Где сижу я иль стою?
Может, в темном я шкафу?
Может, лег я под софу?
Может, в уголке сижу?
Отгадай, я подожду.



Важно!

Спрятавшийся малыш во время поиска должен время от времени говорить: «Ау! Ау!»

После того как ребенка обнаруживают его товарищи, прячется тот, кто его нашел. Игру повторяют три-четыре раза.



ПОЙМАЙ МЯЧИК

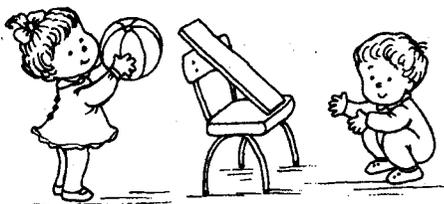
Цели игры: развитие быстроты реакции, координации движений кистей рук и пальцев, увеличение амплитуды движений в суставах рук и пальцев.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ Доска
- ✓ Стул
- ✓ Мячик

ХОД ИГРЫ.

Сначала поставьте доску на стул так, чтобы одним концом она упиралась в спинку стула, другим — в сиденье. Таким образом у вас получится горка.



Потом покажите, как мяч может катиться с горки, и поймайте его (поймать мяч может и кто-либо из детей). Затем мяч должен спустить с горки один из участников игры, а другой игрок должен поймать его внизу. После этого дети должны поменяться местами.

МИШКА-ТАНЦОР

Цели игры: развитие координации движений, чувства ритма, формирование правильной осанки и тренировка вестибулярного аппарата.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ Музыкальное сопровождение

ХОД ИГРЫ.

Расскажите ребенку стишок:

Мишка косолапый
Весело живет,
Каждый день он пляшет,
Песенки поет.





Попросите малыша повторить стишок за вами, а затем предложите ему попробовать станцевать, как это мог бы сделать мишка. Танцевать ребенок будет в паре с вами. Для этого встаньте напротив друг друга, возьмитесь за руки и то подпрыгивайте на месте, то приближайтесь друг к другу, то отдаляйтесь, двигайтесь то вправо, то влево. Конечно, веселее танцевать, когда звучит музыка — не забудьте включить ее.

НАЙДИ СВОЙ ЦВЕТ

Цели игры: развитие координации зрительного, слухового и моторного анализаторов, тренировка подвижности нервных процессов, умения ориентироваться в пространстве и различать цвета, поднятие настроения.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Флажки разных цветов — по числу команд*
- ✓ *Жетоны таких же цветов*
- ✓ *Стулья — по числу команд*

ХОД ИГРЫ.

Разделите желающих участвовать в этой игре на несколько команд — по числу флажков. Каждому игроку вручите по жетону такого же цвета, как флажок его команды.

Прикрепите флажки к стульям, которые расставьте в разных местах комнаты. После ваших слов «Идите гулять» дети расходятся по всей комнате. Но как только прозвучат ваши слова «Найди свой цвет!», они должны собраться возле стула с флажком того цвета, который соответствует цвету их жетонов, и каждый должен назвать этот цвет.



Важно!

Игры «Мишка-танцор» и «Найди свой цвет» желательно выполнять в комплексе.



Игры при рините, ринофарингите, гайморите, аденоидах, хроническом бронхите

Если ребенок страдает от заболеваний верхних дыхательных путей или их нижних отделов, то прежде всего у него необходимо восстановить носовое дыхание. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное кровообращение, служит лечению этих болезней и профилактике многих других недугов. Так, оно препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения, сухости и инфицирования слизистой оболочки носа, стимулирует мозговое кровообращение. При ритмичном носовом дыхании с полным выдохом лучше расслабляются дыхательные мышцы и гладкая мускулатура бронхов.



Важно!

При проведении оздоровительных игр с детьми, страдающими болезнями дыхательной системы, необходимо следить за тем, чтобы осанка их была правильной, а губы — сомкнутыми.

ПАСТУШОК

Цели игры: укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ **Рожок или дудочка**



ХОД ИГРЫ.

Попросите ребенка как можно громче подуть в рожок или дудочку, чтобы все коровы, находящиеся на лугу, его могли услышать и прийти на зов. Но прежде покажите, как это можно сделать: сначала вдохните воздух через нос и потом резко выдохните в рожок.



Важно!

Если в игре участвуют несколько детей, побеждает тот, кто сможет продуть громче всех.

КОРОЛЬ ВЕТРОВ

Цели игры: тренировка навыка правильного носового дыхания, формирование ритмичного вдоха и обучение грудному выдоху, укрепление мышц лица.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Две вертушки*
(или воздушные шарики)
- ✓ Стул



ХОД ИГРЫ.

Соберите детей вокруг себя и начните свой рассказ:

«Собрались как-то ветры со всех концов света и решили выбрать самого сильного. А для этого они устроили соревнование, чтобы определить, какой ветер дует сильнее всех».

Затем из детей сформируйте пары и покажите, как нужно правильно дуть: воздух вдыхать через нос, а потом резко выдыхать через рот. Каждый ребенок дует на свою вертушку, и чья будет крутиться дольше, тот и победитель.

Если для игры используют воздушные шарики, то действуют таким образом: сначала их подвешивают (например, к стульям), а потом каждый ребенок дует на «свой» шарик. Чей шарик отлетит выше, тот и победитель.



Важно!

Всем игрокам дают по три попытки.



Потом лучшие игроки из каждой пары соревнуются между собой. Победителю торжественно присваивают титул «Король ветров» и его усаживают на «трон» — заранее подготовленный украшенный стул.

БУЛЬ-БУЛЬ-БУЛЬ

Цели игры: восстановление носового дыхания, формирование ритмичного вдоха и обучение глубокому выдоху.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Стакан (или бутылочка), наполненный на треть водой*
- ✓ *Соломинка (трубочка для коктейлей)*
- ✓ *Фанты (жетоны, фантики)*

ХОД ИГРЫ.

Всех детей усадите за столик и перед каждым из них поставьте стакан с водой, наполненный на треть, а рядом положите по соломинке (трубочке для коктейля). Сами тоже возьмите стакан с водой и соломинку и покажите, как нужно действовать.

Опустите соломинку в стакан, глубоко вдохните через нос и сделайте глубокий длинный выдох через соломинку — вода должна булькать долго. Затем попросите сделать то же самое каждого ребенка по очереди — это будет репетиция.



Важно!

Следите за правильностью выполнения задания!

После завершения репетиции дайте детям сигнал (махните рукой, продудите в рожок и т. п.) — они должны сделать широкий вздох, и состязание начнется. Тот, у кого бульканье воды длилось дольше всех, получает награду — фант.



Игры при частых острых респираторных вирусных инфекциях, а также при рахите и гипотрофии

Все эти различные заболевания имеют одно общее свойство: перенесшие их дети несколько отстают в психомоторном развитии и у них наблюдается общее ослабление организма. Для справки: психомоторное развитие — это формирование психики, двигательных функций организма, появление мышечного тонуса, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Участвуя в подвижных играх, позволяющих устранить отставание в психомоторном развитии, малыш научится ходить, бегать, лазать, ползать и т. д. В результате будет происходить нормализация работы нервной системы, а значит, будут прививаться двигательные навыки, стимулироваться развитие психики и речи ребенка.

В ГОСТИ К МЕДВЕЖОНКУ

Цель игры: развитие координации движений, умения ходить, ориентироваться в пространстве.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Большая мягкая игрушка — медвежонок*
- ✓ *Кусочек мела (если игра будет проходить на площадке) или лента длиной 2–3 м (если игру проводят в комнате)*

ХОД ИГРЫ.

Начертите мелом на полу черту длиной 2–3 м (или положите на пол ленту) — это будет мостик. На одном конце мостика поместите игрушечного медвежонка и предложите ребенку перейти через мостик, чтобы попасть в гости к медвежонку. Когда малыш отправится в путь, придержите его за руку и говорите при этом:



Мы по мостику идем,
К медвежонку мы идем.
Там мы весело попляшем,
Чай попьем из белых чашек,
А потом домой пойдем
Через мостик мы вдвоем.

Если ребенок хорошо справляется с заданием, то игру можно усложнить: до или после преодоления мостика ему надо миновать дремучий лес. Для этого нужно расставить кубики или кегли так, чтобы малыш мог их обойти, двигаясь зигзагом.

ПИРАМИДКА

Цели игры: обогащение сенсорного опыта, развитие координации движений рук под контролем зрения и осязания.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Пирамидка с пятью кольцами одного цвета,
убывающими по размеру*

ХОД ИГРЫ.

Покажите ребенку пирамидку, дайте потрогать ее, чтобы малыш мог увидеть: кольца отличаются друг от друга своими размерами. Потом начните разбирать пирамидку. Снимите два кольца и положите их рядом справа от основания пирамидки.

Предложите малышу снимать кольца самому. Каждое из них он должен положить рядом с уже снятыми.



Важно!

Надо ненавязчиво обучать ребенка выкладывать кольца в ряд в порядке возрастания.

Потом малышу надо объяснить, что можно учитывать не только размеры колец, но и то, как они расположены:



в нижней части пирамидки они значительно шире колец, расположенных выше. И дальше соберите пирамидку вместе с малышом. Естественно, нанизывание колец на пирамидку начните с самого большого кольца.

Когда сборка будет завершена, обхватите руку малыша своей рукой, проведите ею сверху вниз по поверхности пирамидки и скажите: «У правильно собранной пирамидки поверхность немного волнистая, но без больших выступов, рука идет по ней ровно».

КАЧАЛКА

Цели игры: укрепление мышц туловища и конечностей, развитие координации движений, мягкое стимулирование работы вестибулярного аппарата.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Коврик*

ХОД ИГРЫ.

Предложите ребенку лечь на спинку на коврик. Попросите его согнуть ноги в коленях и обхватить их руками. Затем с вашей помощью он должен немного покачаться на спине. При этом вы должны поддержать ребенка за носки и, в случае необходимости, подстраховать его, подставив руку под затылок. В дальнейшем ребенок может выполнять движение «качалки» самостоятельно.



ДОГОНИ МЯЧИК

Цели игры: обучение разнообразным движениям, развитие координации движений, формирование правильной осанки.



ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Достаточно толстая и широкая доска длиной 2–2,5 м*
- ✓ *Мячик*
- ✓ *Стул*

ХОД ИГРЫ.

Положите мяч на стул. Доску одним концом поставьте на пол, а другой ее конец уприте в край стула так, чтобы получилась горка. По вашей команде ребенок должен забраться по доске на стул (на верх горки), взять мяч в руки, скатить его вниз по доске и побежать по доске вслед за ним. Затем мяч надо вернуть на место, положить на сиденье стула.

Если в игре участвуют несколько детей, то они должны выполнять задание по очереди. Тот, кто ошибется при выполнении движений, выбывает из игры.

КТО САМЫЙ МЕТКИЙ?

Цели игры: обучение игре в мяч, развитие координации движений, ловкости и меткости.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Коробка*
- ✓ *Два мячика*
- ✓ *Стул*



ХОД ИГРЫ.

Поставьте в комнате на пол коробку и на расстоянии полуметра от нее — стул. Малыш должен сесть на стул. Дайте ему мяч (он должен взять мяч хватом сверху) и попросите бросить игрушку в коробку так, чтобы попасть в нее. Один раз ребенок должен кинуть мяч в коробку правой рукой, а второй раз — левой.



Важно!

Если в игре участвуют несколько игроков, то самого меткого из них надо поощрить.



ДВЕ КОШКИ

Цель игры: развитие координации движений и ловкости.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Игрушка кошка*
- ✓ *Стул*

ХОД ИГРЫ.

Ребенок должен изобразить, что он кошечка (или котик). Для этого он встает на четвереньки, как это домашнее животное, и начинает мяукать. Потом вы должны сами продемонстрировать малышу, как кошка выгибает спину, а он должен повторить ваши действия.

Затем покажите ребенку игрушку кошку и скажите: «А вот еще одна кошечка, погладь ее, она тебя ждет не дождется». Ребенок должен на четвереньках как можно быстрее добраться до игрушки.

Когда цель будет достигнута, объявите: «Кошечка прыгнула на стул» — и поставьте игрушку на стул. Ребенок должен встать, подойти к стулу и погладить кошку.

ПОЗВОНИ В КОЛОКОЛЬЧИК

Цели игры: развитие ловкости, чувства равновесия, стимулирование подвижности нервных процессов, укрепление связок и мышц стоп.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Колокольчик (бубен)*
- ✓ *Маленькие призы*

ХОД ИГРЫ.

Возьмите колокольчик в руку и держите его над ребенком. Предложите малышу подпрыгнуть и до-





стать рукой до колокольчика, чтобы он зазвенел. Если в игре участвуют несколько детей, то наиболее «прыгучие» из них получают призы.

Игры при вегетососудистой дистонии гипертонического типа (болезни сердечно-сосудистой системы)

При вегетососудистой дистонии очень важно тренировать основные нервные процессы, происходящие в организме малыша, при помощи специальных упражнений. Это позволит, с одной стороны, развивать тормозные реакции, особенно у гиперактивных детей, с другой стороны, повысит подвижность нервных процессов и, самое главное, сделает нервные процессы уравновешенными, чтобы они могли правильно регулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Занятия, проводимые систематически, позволят не только восстановить всю жизнедеятельность организма ребенка, нормализовать ее, но и улучшить его эмоциональное состояние.

Предлагаемые игры можно проводить как в помещении, так и на свежем воздухе. В последнем случае будет происходить закаливание малыша. Преимущество игр на свежем воздухе состоит еще и в том, что, как правило, при этом исчезают или уменьшаются проявления аллергических реакций, нередко сопутствующих вегетососудистой дистонии.



Важно!

Во время игры не должно быть повышенной эмоциональной нагрузки на ребенка: он ни в коем случае не должен перевозбуждаться и переживать из-за возможных промахов.



ВВЕРХ ПО ГОРКЕ-ГОРИЩЕ

Цели игры: устранение задержки психомоторного развития малыша, освоение навыка ходьбы, навыка удержания равновесия, развитие координации движений, повышение настроения у ребенка.

ХОД ИГРЫ.

Роль горы в игре будет выполнять папа. Он может как сидеть на стуле, так и стоять на полу, вытянув ногу. Ребенок должен стоять перед отцом. Поддерживая малыша за кисти рук и приговаривая: «Взбираемся на горку, на горку-горищу», папа должен помочь ребенку подняться вверх по его ноге.

ЛАДУШКИ

Цели игры: развитие координации движений и привитие навыка выполнять действия по команде, увеличение амплитуды движений в суставах рук и кистей, развитие слуха.

ХОД ИГРЫ.

Покажите ребенку, как нужно делать хлопки. Попросите стоящего малыша повторить ваши действия. Затем по вашей команде он сам должен похлопать в ладоши:

- ◇ сначала — перед собой;
- ◇ потом — над головой;
- ◇ затем — у себя за спиной.

А также ребенок должен сделать хлопки

- ◇ сидя на корточках;
- ◇ лежа на спине;
- ◇ лежа на животе.

При выполнении заданий вы должны задавать темп движениям, приговаривая, например: «Ладушки-ладушки, хлоп-хлоп».



Важно!

Необходимо очень внимательно следить, не участилось ли дыхание и не появились ли чрезмерное эмоциональное возбуждение, покраснение кожи, бледность, пот на лице.

ПАЛЬЧИК О ПАЛЬЧИК

Цели игры: уравнивание нервных процессов, укрепление тормозных реакций, привитие навыка выполнения действий по команде, развитие координации движений рук.

ХОД ИГРЫ.

Поставьте ребенка перед собой. Напевайте песенку, выполняйте необходимые движения, а малыш должен все ваши действия повторять.

Пальчик о пальчик — тук да тук.

(Повторить два раза.)

Ладонками хлопай, хлопай!

(Хлопки повторить два раза.)

Ножками топай, топай!

(Повторить два раза.)

Пальчик о пальчик — тук да тук.

(Повторить два раза.)



***При других заболеваниях
сердечно-сосудистой системы,
а также при бронхолегочных болезнях,
недугах нервной и эндокринной систем***

При всех этих заболеваниях обычно страдает вегетативная нервная система, неправильная работа которой, в свою очередь, вызывает сбои в кровообращении, например спазмы и недостаточное снабжение кровью участков мозга, отвечающих за способность выполнять те или иные дви-



жения. Не случайно малыши, страдающие упомянутыми заболеваниями, отличаются неуклюжестью, неловкостью, неумением быстро и четко выполнять движения. У них, как правило, некрасивая походка и осанка.

Для устранения описанных негативных явлений с малышом нужно играть в игры, оказывающие на организм общеукрепляющее действие. Эти игры

- ◇ тренируют вестибулярный аппарат;
- ◇ улучшают координацию движений;
- ◇ развивают чувство равновесия;
- ◇ формируют правильную осанку;
- ◇ прививают навык ориентирования на месте и в пространстве.



Важно!

Хороший эффект дает частое проведение подобных игр (пять-шесть раз в неделю).

РАЗНОЦВЕТНЫЕ МЯЧИ

По сути, эта игра — вариант ранее описанной игры «Кидаем мячик» (см. алфавитный указатель игр).

Цели игры: укрепление мышц плечевого пояса, развитие концентрации внимания, привитие навыка бросания мяча.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Разноцветные мячи маленького и среднего диаметра*

ХОД ИГРЫ.

Разложите на полу перед ребенком мячи, а затем покажите, как надо их кидать: маленькие мячи одного цвета (например, красные) — левой рукой, а все остальные — правой.



После этого вы даете команду: «Мячи разные кидаем», и малыш начинает кидать их. Давайте оценку правильности выполнения броска и его дальности, а также обязательно хвалите за успехи.



Важно!

Если в игре участвуют несколько детей, то они бросают мячи по очереди.

КОШЕЧКА

Цели игры: развитие навыка ползания, тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц туловища и конечностей.

ХОД ИГРЫ.

Попросите ребенка вспомнить, какие движения выполняет кошечка. При ответе помогайте малышу, подсказывайте ему. А потом перейдите к практической части.

Малыш должен встать на четвереньки, поползть немного и затем показать, как кошечка останавливается, потом оглядывается, пьет воду (наклоняет голову к полу), как опять оглядывается, поворачивая голову.



Важно!

Не забудьте ребенка похвалить!

ПОГОВОРИМ С ЛАДОШКОЙ

Цели игры: увеличение амплитуды движений в суставах пальцев рук и кистей, развитие мелкой моторики рук и скорости реакции.

ХОД ИГРЫ.

Прочитайте стихи, загибая при этом пальцы на обеих руках ребенка (начиная с левой):



Ты, мизинчик, где бродил?
С безымянным суп варил,
А со средним кашу ел,
С указательным запел.
А большой меня встречал
И арбузом угощал.
Указательный на правой
Пек блины на всю ораву.
Средний танцевал гопак,
Безымянный сидел так.
А мизинец любит чай
И еще — гостей встречать.
Правый же большой играл,
Всех в команду приглашал.
Раз, два, три, четыре, пять.

На этот счет малыш разгибает пальцы, и потом игра начинается снова.

НАЙДИ МЯЧ

Цели игры: развитие координации движений, тренировка зрения, развитие умения координировать работу глаз и движений, овладение понятиями «больше — меньше».

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ Мячи диаметром 10 и 20 см

✓ Две коробки



ХОД ИГРЫ.

Поставьте на пол две коробки. В одну из них положите большие мячи, в другую — маленькие. Пригласите ребенка подойти к коробкам. Дайте ему подержать большой и маленький мячи, чтобы малыш мог почувствовать, как они различаются по весу и размеру.

Затем попросите ребенка достать из коробки большой мяч и принести его. Если ребенок не ошибся, наградите его



жетоном. Если ошибся и принес маленький мяч, снова объясните, в чем же разница между мячами, опять дайте малышу подержать большой и маленький мячи.



Важно!

Проведите рукой ребенка по поверхности большого и маленького мячей и скажите: «Большой», «Маленький».

Если малыш справился с заданием, если он смог правильно принести мяч, то усложните игру: перемешайте мячи разного размера в одной коробке и опять попросите принести какой-либо из них.

КРУГИ И КВАДРАТЫ

Цели игры: обучение фиксации внимания на форме предмета, развитие координации движений.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Пять кругов из картона или пластмассы*
- ✓ *Пять квадратов из картона или пластмассы*
- ✓ *Две коробки разных цветов*

ХОД ИГРЫ.

Покажите ребенку круг и квадрат, скажите ему, как называются эти фигуры. Попросите малыша подержать их в руках, потом закрыть глаза, медленно провести рукой по краям круга и квадрата и сказать, чем они отличаются друг от друга.

После этого покажите ребенку квадрат и положите его в коробку одного цвета, затем покажите круг и поместите его в коробку другого цвета. Потом спросите: «Где у нас лежит квадрат? Куда мы его положили?»





Наложите один круг на другой и скажите малышу, что эти фигуры одинаковые. Сложите в одну коробку круги и квадраты. Вместе с ребенком положите в одну сторону два круга, в другую — два квадрата. Затем предложите ему самостоятельно доставать из коробки фигурки и раскладывать квадраты к квадратам, а круги к кругам.



Важно!

Чтобы малыш смог сам проконтролировать правильность своих действий, попросите его наложить фигуру, которую он достал из коробки, на предметы — круги и квадраты, уже лежащие в кучках.

НА БОЛОТЕ

Цели игры: обучение бегу, прыжкам, развитие координации движений.

ХОД ИГРЫ.

Нарисуйте на полу или на земле круги — это будут «кочки» — и попросите ребенка перейти по этим «кочкам» «болото», в котором он неожиданно оказался.

Когда ребенок освоит движение (примерно после двух-трех «переходов» через «болото»), сообщите ему, что теперь он — заяка, оказавшийся на болоте, и он находится в опасности: за ним гонится лиса (эту роль вы возьмите на себя).

Чтобы зайке спастись от голодной лесной плутовки, нужно не просто пройти через «болото» по «кочкам», а как можно быстрее перебежать по ним или перепрыгивать с одной на другую.



Важно!

Во время игры следите за точностью бега и прыжков по «кочкам».



ЗАЙКА

Цели игры: улучшение координации движений пальцев, укрепление памяти, развитие внимания, координации работы зрительного, слухового и моторного анализаторов.

ХОД ИГРЫ

Дети должны встать в круг, сами встаньте в центре и скажите:

Зайка серенький сидит
И ушами шевелит.
Вот так, вот так!
И ушами шевелит.

При этом поднимите кисти рук к голове и пошевелите пальцами, поворачиваясь то вправо, то влево. Дети должны повторять ваши движения и последние две строчки.

Затем произнесите другой стишок:

Зайка любит грызть морковку,
Он грызет ее зубами.
Вот так, вот так!
Откусывает передними зубами.

При этом покажите, как нижние зубы соединяются с верхними, и дети должны сделать то же самое.

Потом скажите следующее:

Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки согреть.
Вот так, вот так!
Лапки серые согреть.

Дети должны повторить за вами две последние строчки и хлопнуть вслед за вами в ладоши.

А вы продолжайте:

Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать.
Вот так, вот так!
Что есть силы поскакать!



Дети, повторяя две последние строчки, прыгают на месте (руки на поясе).

В завершение игры скажите:

Волк зайчишку испугал
(издайте громкое рычание),
И зайчишка убежал.

Услышав последнюю строчку дети, должны броситься врассыпную, разбежаться.

ТРЯПИЧНАЯ КУКЛА

Цели игры: восстановление нарушенных функций опорно-двигательного аппарата, обучение расслаблению, которое дает возможность отдохнуть и восстановить силы.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ Тряпичная кукла

✓ Коврик

ХОД ИГРЫ.

Покажите ребенку тряпичную куклу, покачайте ее, обратите внимание малыша, как свободно движутся ее руки и ноги. Попросите малыша лечь на спину, закрыть глаза и расслабиться, как тряпичная кукла.

Чтобы убедиться, насколько расслабился ребенок, возьмите его руки в свои и потрясите ими. При правильном расслаблении эти движения должны перейти с рук малыша на весь плечевой пояс и шею, его голова при этом тоже будет немного покачиваться.



Важно!

Умение расслабляться очень важно для владения телом и снятия психического напряжения. Упражнение «тряпичная кукла» — заключительное на каждом занятии, состоящем из комплекса игр.



Из ранее описанных игр

Можно использовать игры «Самолетик», «Покачаем», «Баю-баюшки-баю» (см. алфавитный указатель игр). В последнюю игру лучше играть в конце занятия.

Игры, формирующие правильную осанку

Нарушение осанки — частый спутник многих хронических заболеваний, которые вызывают общую слабость, гипотоническое (пониженное напряжение тканей) состояние мышц и связок. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек, и потому взрослые должны приложить максимум усилий для их исправления. Предупреждает и лечит нарушения осанки главным образом общая тренировка организма ребенка. Занятия с малышом можно проводить в виде увлекательных игр, которые не только укрепят опорно-двигательный аппарат, мышечный корсет позвоночника, улучшат работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем, но и поднимут настроение.

Выработке правильной осанки особенно помогают игры на развитие координации движений и чувства равновесия. В ходе этих подвижных игр, как и любых других, надо добиваться того, чтобы ребенок правильно держал голову и туловище, а при ходьбе его грудь была направлена вперед, лопатки чуть сведены и подбородок приподнят. Активные движения в играх чередуют с дыхательными упражнениями.

Приобретение правильной осанки — длительный процесс, поэтому ребенку придется не один раз показывать, что такое правильная осанка. Некоторые родители хотят победить дефект только резким и, как им кажется, понятным замечанием: «Не горбись!» Такой подход ошибочен, так как, во-первых, этого явно недостаточно, а во-вторых, слова с частицей «не» обычно не воспринимаются. Поэто-



му лучше давать позитивные формулировки («иди прямо», «выше подбородок») и непосредственно на ребенке показывать, каким должно быть правильное положение тела. В игры на формирование правильной осанки играйте как можно чаще.

В более старшем возрасте хорошую осанку у детей можно развить на занятиях в танцевальном кружке или в балетной школе.

МЯЧИК ПОКАТИЛСЯ

Цели игры: развитие координации движений (в том числе кистей, пальцев рук), обучение умению ориентироваться в пространстве и различным приемам игры в мяч.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Несколько мячей*

✓ *Приз*



Важно!

В этой игре могут участвовать сразу несколько детей.

ХОД ИГРЫ.

Раздайте каждому ребенку по мячу и не забудьте оставить один себе. Толкните его перед собой и скажите: «Мячик покатился». Затем пойдите за ним и возьмите в руки. Дети должны повторить ваши движения: толкнуть свои мячи вперед и потом взять их в руки.

На втором этапе игры толкните мяч в противоположную сторону, и дети должны повторить это движение.

После того как все малыши стали уверенно выполнять задание, толкните еще раз мяч перед собой уже со словами: «Мячик покатился раз», затем возьмите его и снова толкните. При этом скажите: «Мячик покатился два». Попросите детей повторить ваши действия и слова. Тому, кто первым смог все сделать правильно, вручите приз.



Важно!

Контролируйте правильность осанки, походку детей, смыкание их губ и носовое дыхание.

ЗАКАТИ В ВОРОТА МЯЧ

Цели игры: развитие разносторонней координации движений и подвижности нервных процессов, обучение умению держать равновесие.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ Два стула или табуретки
- ✓ Деревянная рейка длиной 1,5–2 м
- ✓ Мячик

ХОД ИГРЫ.

Соорудите ворота: поставьте недалеко друг от друга два стула или две табуретки и на их сиденья положите рейку. Перед воротами на расстоянии 1,5–2 м поместите мяч.



Ребенок должен взять мяч, толкнуть его по направлению к воротам и побежать за ним.

Затем перед воротами он должен встать на четвереньки и пересечь ворота. Миновав их, малыш должен выпрямиться, потом продолжить погоню за мячом. Догнав его, он должен взять мяч в руки и вернуться на то место, где находился в начале игры.



Важно!

После этого ребенок должен сесть на стул и отдохнуть.

Вариант игры. Игру можно проводить на время. Только в этом случае, как и в предыдущем, следите, чтобы ребенок бежал за мячом прямо, не горбясь.



К МИШКЕ В ГОСТИ

По сути, это вариант игры «Вверх по лесенке» (см. алфавитный указатель игр).

Цели игры: развитие ловкости, быстроты реакции и движений, чувства равновесия, координации зрения и слуха, выработка устойчивого внимания.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Гимнастическая стенка (или горка во дворе)*

✓ *Доска длиной 1,5–2 м*

✓ *Мягкая игрушка – медвежонок*

✓ *Стул*

ХОД ИГРЫ.

Посадите игрушку на большой кубик, находящийся на полу, и приставьте доску к гимнастической стенке таким образом, чтобы получилась невысокая горка. Скажите, обращаясь к ребенку:

Наша Маша (*назовите имя ребенка*) ходит ловко,

А потом сбегает с горки,

Чтоб успеть к мишутке в гости.

Чтоб погладить ушки, хвостик...

После этого предложите малышу сначала подняться по горке, затем пробежать с нее, подбежать к мишке, погладить его и присесть отдохнуть рядом.



Важно!

Подстраховывайте малыша при его передвижениях и следите за осанкой!

БЕГУТ НОЖКИ ПО ДОРОЖКЕ

Цели игры: развитие мышления (умения создавать образы легкого и быстрого движения, а также медленного и дающегося с трудом – тяжелой походки), развитие



сообразительности, устойчивого внимания и умения концентрироваться.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Музыкальное сопровождение*



Важно!

В эту игру могут играть сразу несколько детей.

ХОД ИГРЫ.

Усадите детей так, чтобы они видели друг друга. Затем попросите их поднять свои ножки и показать их. После того как все дети сделают это, скажите следующее: «Ножки у вас маленькие, но бегают по дорожке быстро» — и повторите несколько раз: «Маленькие ножки бегут по дорожке».

Затем скажите: «У медведя ноги большие, а идет он медленно» — и несколько раз повторите: «Большие ноги идут по дороге». Создав таким образом представления легкого и быстрого, а также медленного и тяжелого движения, предложите сыграть в интересную игру.

Включите ту или иную мелодию и в соответствии с ней говорите то «маленькие ножки бегут по дорожке», то «большие ноги идут по дороге». При этом дети будут то бежать, как заяц, например, по дорожке в поле, то тяжело и медленно ступать, как по большой, тяжелый медведь по лесу.



Важно!

Во время игры показывайте детям, какие движения им надо выполнять.

КОРШУН И НАСЕДКА

Цели игры: укрепление мышц стопы, развитие координации движений в крупных и мелких мышечных группах, внимания, быстроты реакции, тренировка зрения и слуха.



ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Веревка*



Важно!

В этой игре могут участвовать несколько детей.

ХОД ИГРЫ.

Выберите среди детей при помощи считалки коршуна. При помощи веревки отгородите в помещении «дом», где будут находиться цыплята (дети) с наседкой (это будете вы). В стороне от дома будет гнездо коршуна.

Наседка покидает свой дом, подлезая под веревку, и зовет своих питомцев: «Ко-ко-ко!» На ее зов из дома выходят цыплята — они таким же образом подлезают под веревку. Наседка вместе с цыплятами гуляют по площадке, клюют зернышки (наклоняются, приседают, потом встают и т. д.). Вдруг вы громко говорите: «Летит коршун!» — и цыплята что есть сил должны бежать обратно домой. Те дети, до которых дотронулся «коршун», выбывают из игры. Самый ловкий и быстрый «цыпленок», которого «коршун» не сумел поймать, сам становится «коршуном».

Игры при ожирении

Ожирение ребенка — это очень серьезно. Это настоящее заболевание, при котором в организме происходят изменения, сходные с изменениями, возникающими при старении. Такой ребенок значительно чаще подвержен сахарному диабету, артериальной гипертонии, желчнокаменной болезни. Помимо этого он тяжело переживает послеоперационный период и последствия травм. Для эффективного лечения ожирения прежде всего необходимо начать делать зарядку с малышом, он должен как можно больше двигаться. Все члены семьи должны вовлекать ребенка в подвижные игры.



Подвижные игры позволяют повысить интенсивность обменных процессов, они вынуждают организм пойти на большие энергетические затраты. Конечно, заниматься с ребенком нужно постоянно. Вы увидите, как улучшается его настроение, исчезают одышка, сонливость, повышается работоспособность, налаживается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем.



Важно!

Чередуйте игры с ходьбой.

ЗАЙЧИК И ЯБЛОКО

Цели игры: обучение умению прыгать, развитие координации движений, тренировка вестибулярного аппарата, укрепление связок и мышц стоп.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Веревочки*

✓ *Яблоки (мячики или шарики)*

ХОД ИГРЫ.

Подвесьте яблоко или несколько яблок при помощи веревочек к «дереву» — любому достаточно высокому предмету и предложите малышу поиграть в зайчика, который пытается достать плоды на дереве, подпрыгивая на обеих ногах с вашей помощью. (Яблоки можно развесить на разной высоте.)

Порядок ваших действий будет такой:

- ◇ сначала держите ребенка под мышки;
- ◇ потом — за плечи (лицом к себе);
- ◇ и наконец, держите ребенка за одну руку и прыгайте вместе с ним.

Во время игры необходимо следить, не чрезмерна ли нагрузка для малыша, а также контролировать, чтобы он дышал через нос.



Между прыжками можно устроить отдых и рассказать ребенку сказку «Чье яблоко?»: «Заяц увидел яблоко, но ворона его сорвала и уронила, а ежик подобрал плод. Стали обитатели леса ссориться: кому из них должно достаться яблоко? Неизвестно, чем бы закончилась история, но тут подошел медведь, взял яблоко и разделил его на четыре части. Так каждому досталось по кусочку. И мишка яблоко тоже заслужил, потому что преподал урок остальным, как без шума без драки решать вопросы».

ДОЛЬКА АПЕЛЬСИНА

Цели игры: развитие навыков ходьбы и лазанья, обучение тому, как надо переступать через препятствия, тренировка разносторонней координации движений, быстроты реакции.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ Стулья
- ✓ Скамейка
- ✓ Две веревочки
- ✓ Обруч
- ✓ Апельсин



ХОД ИГРЫ.

В 3 м от ребенка на высоте его поднятой руки держите тарелочку с долькой апельсина (или положите тарелочку на стол). Сначала малыш должен дотянуться и достать дольку (ее можно съесть). После того как «вкусная» часть игры завершится, ребенку предстоит преодолеть полосу препятствий, которую вы соорудили.

Сначала малыш должен перелезть через стул. Потом ему придется походить по скамейке (если он боится или это не получается, то может просто пройти между двумя веревочками, положенными на пол параллельно друг другу).



Важно!

Следите за правильным выполнением действий и тем, чтобы ребенок не переутомился. Дышать малыш должен стараться через нос.

Из ранее описанных игр

Можно использовать игру «Тучи и ветер» (см. алфавитный указатель игр). Только на этот раз цели у игры будут немного другие: преодоление отставания в психомоторном развитии, укрепление мышц рук и плечевого пояса, развитие координации движений.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ НА ЭТОТ РАЗ.

✓ Стул

✓ Магнитофон



Запись песенки «Облака, белогривые лошадки» из мультфильма «Трям-здравствуйте!». Если вы проводите игру на улице, то можно показать, как выглядят настоящие облака на небе, на что они бывают похожи.

Игры при плоскостопии

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых детей, недостаточно развитых физически. Нагрузка при движении на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной, и связки, мышцы стоп от перенапряжения растягиваются, теряют пружинящие свойства. В результате своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие.

Стопа — это опора, своего рода фундамент тела, поэтому при изменении формы она не может выполнять должным образом свою работу, и возникает смещение таза, изменения в позвоночнике, что отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребенка.



Но не все так плохо. Выход есть — играйте с детьми в специальные игры. Они помогут укрепить связочно-мышечный аппарат голени и стопы, будут способствовать общему оздоровлению организма и обучать тому, как надо правильно ходить (не разводя носков). Кроме игр, которые мы предложили вам в этом разделе, вы можете сами придумывать игры для борьбы с плоскостопием. При этом учтите следующие моменты.

Ребенок должен как можно больше ходить на наружных краях стоп, на носках, согнув пальцы ног. Он должен как можно чаще захватывать пальцами ног различные предметы, выполнять приседания, при которых носки будут смотреть внутрь, а пятки — разведены.

Поверьте, результаты не заставят себя ждать.

ВОРОБЬИ

Цели игры: обучение прыжкам, развитие координации движений, укрепление связок и мышц стоп.



Важно!

Не играйте в эту игру, если плоскостопие у ребенка сильно выражено! Она может принести вред.

ход игры.

Прежде чем начать игру, предложите ребенку понаблюдать за воробьями на улице. Объясните малышу, что воробьи не ходят, как люди или зверюшки, а только прыгают и летают.

А потом приступайте к игре в «воробьев». Для этого сначала возьмите ребенка под мышки и попросите его попрыгать. Затем, для того чтобы малыш попрыгал еще, его можно взять за плечи, повернув лицом к себе.

Когда ребенок освоит движение, вы можете прыгать вместе с ним, держа его за руку.



КАЧ-КАЧ

Цели игры: укрепление связок и мышц стоп, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставах стоп, а также пальцев ног.



ХОД ИГРЫ.

Ребенок должен лечь или сесть на пол и вытянуть ноги. По вашей команде («Вправо!», «Влево!», «Вверх!», «Вниз!») он должен поворачивать, сгибать или разгибать ступни без помощи рук. Во время выполнения движения приговаривайте: «Кач-кач».

«ПО-ТУРЕЦКИ МЫ СИДЕЛИ...»

Цель игры: укрепление связок и мышц стоп.

ХОД ИГРЫ.

Покажите ребенку, как сложить ноги для того, чтобы сесть по-турецки. Потом поднесите к подбородку сцепленные кисти рук, обопритесь о них подбородком и покачайте головой из стороны в сторону, напевая:

По-турецки мы сидели,
Пили чай и сушки ели.
Пили, пили, ели, ели,
Еле-еле досидели.

Ребенок должен сесть напротив вас и повторить увиденные движения и услышанную песенку.

Из ранее описанных игр

Можно поиграть в игру «Идем по ребристой доске» (см. алфавитный указатель игр), только на этот раз малыш просто должен пройти по ребристой доске, как по мостику через речку, чтобы забрать с «противоположного берега» любимую игрушку (например, зайчонка).

**ОТ ДВУХ ЛЕТ
ДО ТРЕХ ЛЕТ**





Особенности физического развития ребенка от двух до трех лет

К двум годам у ребенка уже отрегулировались главные функции организма — пищеварительная, дыхательная и т. д. Малыш уже вполне приспособлен к окружающей среде, и у него появилось гораздо больше возможностей продолжить изучение мира вокруг него, теперь он может удовлетворять свой исследовательский интерес на новом этапе развития.

Пропорции тела ребенка изменяются, ноги становятся длиннее, и малыш выглядит стройнее. Укрепляются мышцы кистей, и движения рук становятся более точными.

За третий год своей жизни малыши прибавляют в весе в среднем около 2,5 кг, а их рост увеличивается приблизительно на 7–8 см (надо заметить, что детей по росту делят на три типа — большие, средние и маленькие). Стандартные показатели физического развития детей в возрасте 2 лет таковы:

вес *большого ребенка* — 14,2 кг ± 2,2 кг;

вес *среднего ребенка* — 12,1 кг ± 2,1 кг;

вес *маленького ребенка* — 9,8 кг ± 1,6 кг;

рост *большого ребенка* — 97,6 см ± 3,5 см;

рост *среднего ребенка* — 91,8 см ± 2,4 см;

рост *маленького ребенка* — 83,8 см ± 2,1 см.



Задержка роста или отрицательные сдвиги в массе тела малыша — тревожные симптомы. Они могут свидетельствовать о том, что ребенку необходима физическая нагрузка в виде игр, специальных упражнений и нужно, кроме того, пересмотреть рацион и режим питания.

В этот период жизни ребенка уровень его интеллектуального развития очень зависит от уровня его двигательной активности. В этом возрасте малыш должен уметь уже немало: уверенно ходить, прыгать, достаточно быстро бегать, ловко лазить, бросать предметы. Более подготовленными к исследовательской деятельности становятся и руки ребенка. Взрослые при помощи игр должны помочь малышу совершенствовать координацию движений, научить его соотносить свои физические возможности с обстоятельствами. Двигательная активность развивает мозг ребенка.

Именно стимуляция мозга сигналами, поступающими от органов чувств, от ощущений, которые возникают при контакте с внешними раздражителями, определяет развитие мозговой деятельности малыша и рост клеток в его организме. Чем более развит ребенок физически, чем он активнее и любознательнее, тем выше его интеллектуальный потенциал.

Подвижные игры

В этом разделе много подвижных игр, в которые можно поиграть с детьми в зимнее время года. Но мы не забыли и о теплой поре — дали и «летние» варианты этих игр.

ЗИМА ПРИШЛА!

Цель игры: развитие ловкости, находчивости, умения действовать по команде.

ХОД ИГРЫ.

Дети находятся на площадке. По вашему сигналу они прячутся, присаживаясь на корточки за снежными валами,



горкой, снеговиком и т. п. А вы им должны сказать: «Сегодня тепло, солнышко светит, идите гулять!» — и малыши должны выйти из укрытий и разбежаться по площадке.

Но тут вы им объявляете: «Зима пришла, холодно! Скорее домой!» — и все должны что есть сил бежать на свои места, чтобы спрятаться в укрытия.

«Летний» вариант игры: «Дождик пошел!»

СНЕЖИНКИ И ВЕТЕР

Цель игры: развитие координации движений.

ХОД ИГРЫ.

Дети собираются в кружок и берутся за руки. Как только малыши услышат ваши слова: «Ветер подул сильный-сильный. Разлетайтесь, снежинки!» — они должны разбежаться по площадке. Потом, расставив руки в стороны (как лучики у снежинки), они должны покачиваться и кружиться.

Спустя какое-то время объявите детям: «Ветер стих! Возвращайтесь, снежинки, в кружок!» — и они должны вновь собраться в кружок и взяться за руки.

Игру повторяют три-четыре раза.

«Летний» вариант игры: «Тополинный пух».

ПОПРЫГАЕМ ВОЗЛЕ САНОК

Цели игры: обучение прыжкам, укрепление мышц ног.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Санки*

ХОД ИГРЫ.

Малыш должен встать около санок, ближе к их заднему концу. По вашему сигналу он дол-





жен подпрыгивать на двух ногах рядом с санками, продвигаясь вдоль них в вашу сторону.

«Летний» вариант игры: «Вдоль скамеечки».

КАТАНИЕ НА САНКАХ

Цель игры: укрепление мышц рук и спины.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Санки*



Важно!

В этой игре принимают участие как минимум трое детей.

ХОД ИГРЫ.

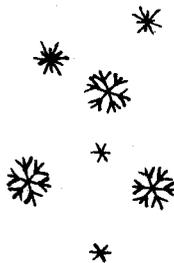
Двое детей везут санки, а третий сидит в них в качестве пассажира. Затем дети меняются местами.

САННЫЙ ПОЕЗД

Цель игры: укрепление мышц рук.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Трое-четверо санок*



ХОД ИГРЫ.

Свяжите трое или четверо санок друг за другом в санный поезд. В санки пусть поудобнее усядутся малыши, и покатайте их немного. (Без папы в этой игре никак не обойтись! Впрочем, заменить его могут дети-подростки.)

Потом расформируйте санный поезд, и пусть дети по очереди покатают друг друга на санках. Возможен и такой вариант: двое саней с малышами остаются связанными между собой, и этот малый состав тащат за собой двое других детей. Потом дети меняются местами.



САННАЯ ПУТАНИЦА

Цель игры: развитие внимания, ловкости, умения действовать согласованно с другими детьми, слушать команды.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Двое санок*

ХОД ИГРЫ.

Поставьте у каждого края площадки по санкам. Поставьте детей в колонну и встаньте в ней первым номером. Бегите к санкам; увлекая за собой детей. Сначала добежите до одних санок, обогните их, а потом направляйтесь к другим, чтобы сделать еще один круг, обежав зимнее транспортное средство.

Вокруг санок можно делать не один, а два круга.

«Летний» вариант игры: «Восьмерки вокруг пеньков». Если игру проводить не в настоящем лесу, то в качестве пеньков можно использовать, например, стульчики.

ГОНКИ САНОК

Цели игры: развитие быстроты, ловкости, укрепление мышц ног.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Флажок или другой яркий предмет*

✓ *Санки*

ХОД ИГРЫ.

Дети должны поставить санки на одну линию, сесть на них верхом, опустив ноги на снег. По вашему сигналу или по команде «Вперед!» малыши должны стартовать и, отталкиваясь ногами, добраться до финиша, отмеченного, например, флажком (если его нет, то финиш могут обозначать сугроб, снежный вал и т. д.).



СНЕЖНЫЙ ТУННель

Цели игры: развитие координации движений, тренировка дыхательной системы, обучение ориентированию в пространстве и умению действовать согласованно с другими ребятами.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Небольшие снежные насыпи, расположенные параллельно. Они должны образовать «туннель»*

ХОД ИГРЫ.

Поставьте детей в колонну. Они должны положить руку на пояс стоящего впереди игрока, чтобы получился «поезд». Стоящий во главе колонны будет «паровозом», остальные — «вагонами». «Паровоз» издает гудок: «Ту-у-у!» — и по этому сигналу «поезд» трогается с места, чтобы направиться к снежному туннелю. Подъехав к нему, «паровоз» снова гудит — ребенок, изображающий его, наклоняется и проходит в туннель, за ним и остальной «состав».

«Поезд», успешно миновавший туннель, расформируется. «Паровозом» становится другой ребенок (это можно определить при помощи считалки), и «поезд» снова отправляется в путь.

НА САНКИ!

Цель игры: развитие реакции, ловкости, внимания.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Несколько санок — на одни меньше, чем количество играющих*

ХОД ИГРЫ.

Расставьте санки на одной стороне площадки.

На другой стороне площадки находятся дети. Они могут бегать, прыгать, играть в ладушки и т. п. По вашей



команде «На санки!» дети должны быстро добежать до санок и сесть на них. Опоздавший остается без места, но он может взять реванш в следующем раунде игры.

«Летний» вариант: «Один лишний» — в игре используют стульчики.

БЕЛЫЕ МЕДВЕДИ

Цель игры: укрепление мышц рук, ног и спины.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Снежная горка*

ХОД ИГРЫ.

Ребенок должен взобраться на снежную горку на четвереньках (ноги выпрямлены в коленях). И при этом он должен переваливаться с боку на бок, как это делает медведь. А поскольку зимой бодрствуют только белые медведи, то, значит, малыш будет белым медведем. После того как ребенок взберется на верх горки, он должен сбежать вниз.

ПО СНЕЖНОМУ МОСТИКУ

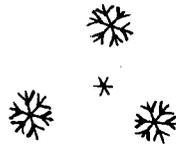
Цели игры: развитие чувства равновесия, обучение прыжкам.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Снежный вал*

ХОД ИГРЫ.

Ребенок должен подняться на снежный вал и пройти по нему, сохраняя равновесие. Дойдя до конца вала, он должен спрыгнуть, а затем подняться на вал еще раз.



Важно!

Если малыш боится идти один, обязательно помогите ему.



ЗАТЕЙНИКИ

Цели игры: развитие способности к подражанию, расширение словарного запаса.

ХОД ИГРЫ.

При помощи считалки одного из детей выбирают затейником, и он должен встать в середину круга, который образовали другие дети. Остальные малыши берутся за руки, идут по кругу и произносят вслед за вами стишок:

Дружно-дружно друг за другом
Мы идем с тобою так.
Мы идем с тобою кругом,
А теперь — на месте шаг!

По вашему сигналу дети должны опустить руки и перейти на ходьбу на месте, а потом остановиться. После чего затейник показывает какое-либо движение. Он может, например, изображать

- ◇ позу конькобежца при движении;
- ◇ шаг лыжника;
- ◇ вращение фигуриста;
- ◇ удар клюшкой по шайбе;
- ◇ действие вратаря в хоккее;
- ◇ удар футболиста по мячу;
- ◇ поведение теннисиста на корте и т. д.

Дети должны повторить это движение и угадать, что оно обозначает. После нескольких повторений игры затейник выбирает из играющих замену себе.



Важно!

Конечно, движения, которые показывает затейник другим детям, он подсмотрел у вас. Вы их должны показать ему, стоя за пределами круга.

Движения в ходе игры не должны повторяться!



СНАЙПЕРЫ

Цели игры: формирование точности выполнения движений, обучение метанию, развитие мышц рук.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Снежный вал*
- ✓ *Яркая игрушка*
(например, кубик, кегля и т. п.)

ХОД ИГРЫ.

На верхний край снежного вала или на его стенку положите какую-либо яркую игрушку (можно поместить и несколько игрушек, одинаковых или разных). Дети должны сбить цель (цели) снежками.



«Летний» вариант игры: «Стрельба мячами».

РАЗ, ДВА, ТРИ — ЛОВИ!

Цели игры: развитие ловкости, быстроты реакции, укрепление дыхательной системы.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Снежный вал или сугроб*



ХОД ИГРЫ.

Дети становятся на одной стороне площадки. На ее противоположной стороне — снежный вал или сугроб. Сбоку от играющих располагается «ловишка» (на его роль можно определить малыша при помощи считалки).

Играющие хором произносят: «Раз, два, три — лови!» — и после этого все должны перебежать на другую сторону площадки и спрятаться за сугроб. А «ловишка» старается догнать бегущих. Осаленные им дети выбывают из игры, они отходят в сторону.



Важно!

«Ловишка» не может ловить тех играющих, которые успевают убежать за сугроб.

После трех-четырех перебежек выбирают нового «ловишку».

МОРОЗ КРАСНЫЙ НОС

Цели игры: развитие ловкости, быстроты реакции, воспитание выдержки, терпения.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Кусочек мела или две веревочки*

ХОД ИГРЫ.

В противоположных сторонах комнаты (или площадки) на полу при помощи мелка или двух веревочек обозначают два дома, в одном из которых располагаются дети, принимающие участие в игре. В середине комнаты (или площадки) лицом к игрокам встает кто-либо из взрослых, решивший сыграть роль Мороза Красного носа.

Мороз Красный нос произносит, обращаясь к детям:

Я Мороз Красный нос!
Вам сюрприз с собой принес —
Крепкий вам принес мороз,
Берегите, дети, нос!

Дети хором должны ответить: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!» После этого они должны перебежать через площадку, чтобы попасть в другой дом, а Мороз хочет помешать им сделать это: он старается дотронуться до детей, чтобы таким образом их заморозить. «Замороженные» останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят так до тех пор, пока новый дом не заполнится новыми жильцами.

Игру повторяют несколько раз.



МОРОЗ КРАСНЫЙ НОС И МОРОЗ СИНИЙ НОС

Эта игра — вариант игры «Мороз Красный нос», только на сей раз в ней участвует еще и Мороз Синий нос. В роли суровых морозов могут выступать и дети.

Цели игры: развитие ловкости, воспитание выдержки и терпения.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Костюмы Дедов Морозов*



ХОД ИГРЫ.

Мороз Красный нос и Мороз Синий нос стоят посреди комнаты (или площадки) лицом к детям, принимающим участие в игре, и говорят:

Я — Мороз Красный нос,
Я — Мороз Синий нос!
Удалые мы два брата,
Заморозим вас, ребята!

После того как дети громко скажут: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!» — они стараются как можно быстрее перебраться в дом в противоположном конце помещения (или площадки), а два суровых братца пытаются их заморозить.

БЕРЕГИСЬ, ЗАМОРОЖУ!

Цель игры: развитие реакции и умения ориентироваться в пространстве.

ХОД ИГРЫ.

Все игроки собираются на одной стороне площадки, а вы присоединяетесь к ним, не сообщая, что вы — мороз. Неожиданно для детей вы говорите им: «Убегайте поскорее, укройтесь в другом теплом домике, а не то догоню и заморозжу!»



Дети должны как можно быстрее добраться до спасительного домика на другой стороне площадки.

«Летний» вариант игры: «Жаркое солнце».

ЛИСА В КУРЯТНИКЕ

Цель игры: развитие внимания и умения ориентироваться в пространстве.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Невысокий снежный вал*

ХОД ИГРЫ.

Роль лисы вы возьмете на себя, а дети будут курочками, которыми лиса так хочет полакомиться. Куры взбираются на снежный вал — это будет их родной курятник — и приседают там на корточках, они словно сидят на насесте. Лиса располагается на противоположной стороне площадки, где находится ее нора.

По сигналу (его может подать другой взрослый или сама «лиса») куры спускаются с вала, разбредаются или разбегаются по двору, хлопают крыльями, клюют зерна, кудахчут. Потом раздается тревожный крик: «Лиса!» — и куры должны успеть убежать и взлететь на насест в своем курятнике. Лиса тоже не промах, она старается осалить нерасторопных курочек. Дети, исполняющие их роли, выбывают из игры и становятся в сторонке.

СНЕЖНАЯ КАРУСЕЛЬ

Цель игры: развитие чувства ритма и умения ориентироваться в пространстве.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Хотя бы один элемент костюма
снеговика*



ход игры.

При помощи считалки выберите из детей снеговика и нарядите его. Остальные ребята будут снежинками. Снеговик должен встать в центре помещения (или площадки), а другие малыши, взявшись за руки, должны образовать вокруг него хоровод.

По вашему сигналу снежинки начинают движение — сначала медленно, потом все быстрее, в конце концов пускаются в бег. После того как играющие пробегут по кругу несколько раз, скажите им: «Ветер изменился, и снежинки полетели в другую сторону». Снежинки должны замедлить свое движение, потом остановиться, а затем начать движение в другом направлении: тоже сначала медленно, а потом все быстрее и быстрее — до тех пор, пока вы не скажете: «Совсем стих ветер, и теперь снежинки тихо падают на землю». Дети для начала просто замедляют свое движение, потом останавливаются и опускают руки.

После небольшого отдыха игру возобновляют.

«Летний» вариант игры: «Одуванчик».

СНЕЖИНОЧКИ-ПУШИНОЧКИ

Цель игры: развитие умения действовать согласованно и внимательно слушать команды.

ход игры.

Вы возьмете на себя роль снеговика (им может стать и кто-либо из детей, изъявивший желание), а дети будут снежинками. Снеговик встает посреди комнаты, а снежинки начинают ходить вокруг него по кругу. При этом они еще и поворачиваются вокруг самих себя. Через некоторое время по сигналу снеговика направление движения хоровода меняется, он начинает двигаться в другую сторону.

Спустя некоторое время снеговик обращается к снежинкам:



Снежиночки-пушиночки
Отправились все в путь.
Но вот они устали —
Присели отдохнуть!

Дети останавливаются и садятся на пол. Немного отдохнув, они возобновляют игру.

НАЙДИ СНЕГУРОЧКУ

Цель игры: развитие внимания и памяти.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Кукла, которую можно нарядить Снегурочкой*
- ✓ *Наряд Снегурочки*

ХОД ИГРЫ.

Нарядите куклу Снегурочкой и спрячьте ее — никто из детей не должен об этом знать.

Скажите детям, что сегодня к ним в гости обещала прийти Снегурочка. И, наверное, она уже пришла. Только Снегурочка приготовила детям сюрприз — она спряталась и хочет, чтобы малыши нашли ее сами. Когда кто-либо из детей найдет Снегурочку, он играет и танцует с ней.



МЫ В КРУЖОЧЕК ВСТАЛИ

Цели игры: освоение простых танцевальных движений, развитие быстроты реакции, чувства ритма.

ХОД ИГРЫ.

Встаньте посреди круга, который образовали дети. Пойте и при этом выполняйте определенные движения, а дети



должны повторять за вами слова песенки и делать движения, которые в ней упоминаются:

Как мы весело плясали!

Ножки дружно выставляли!

(Дети выставляют вперед то одну, то другую ножку.)

Хлопали в ладошки

(Дети хлопают в ладошки),

Кланялись немножко.

(Дети делают небольшой поклон.)

Как мы весело плясали,

Ножки дружно выставляли!

(Дети опять выставляют вперед то одну, то другую ножку.)

Оздоровительные игры

Игры при частых острых респираторных вирусных инфекциях, а также при рахите и гипотрофии

ЗАИНЬКА, ПОПЛЯШИ!

Цели игры: развитие координации движений, чувства ритма, привитие навыка выполнять команды, повышение настроения.

ход игры.

Встаньте напротив ребенка и просите его выполнять движения, о которых он услышит в песенке. Песенку вы исполните сами. Не забудьте, что малышу надо показывать движения.

Заинька, поклонись,

Серенький, поклонись

(выполнение поклонов в разные стороны),



Вот так, поклонись
(то же самое действие),
Вот так, поклонись!

Зайка, повернись,
Серенький, повернись
(поворот направо, руки на поясе),
Вот так, повернись
(поворот налево, руки на поясе),
Вот так, повернись.

Зайка, топни ножкой,
Серенький, топни ножкой
(топанье правой ножкой),
Вот так, топни ножкой
(топанье левой ножкой),
Вот так, топни ножкой.



Важно!

Внимательно следите за правильным выполнением движений, за тем, чтобы малыш не переутомился и не перевозбудился.

НАЙДИ ПУГОВКУ

Цели игры: преодоление задержки психомоторного развития, поднятие настроения.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ Пуговица
- ✓ Любая хорошая детская песенка



ХОД ИГРЫ.

Все дети должны сесть или встать в кружок, их руки сложены в кулачки. Потихоньку дайте одному из игроков, стоящему в кругу, пуговку. При помощи считалки



выберите водящего, который должен выйти из круга и встать в сторонке.

Вместе с детьми напевайте песенку. Подайте сигнал водящему (например, махните ему рукой), чтобы он под пение песенки начал обходить всех играющих. Когда водящий станет приближаться к ребенку с пуговкой, песня должна звучать громче, когда он будет удаляться от него — тише.

Остановившись перед игроком, у которого, как он предполагает, спрятана пуговка, водящий говорит: «Дай». Если предположение оказалось правильным, владелец пуговки протягивает ее водящему и говорит: «На». Если водящий не угадал, он продолжает поиск.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЕЖИКА

Цель игры: укрепление мышечного корсета позвоночника.

ход игры.

В начале игры покажите детям, как ежик делает гимнастику. Для этого лягте на спину и поднимите руки за голову, а потом максимально вытянитесь — «ежик вытянулся». Затем, приподнимая верхнюю половину туловища, наклонитесь вперед, сгруппируйтесь, обхватив ноги под коленями, — это будет обозначать, что «ежик свернулся».

Потом ваши движения должны по очереди выполнить дети, а вы будете корректировать их действия, если возникнет необходимость.

После этого по вашему сигналу дети самостоятельно делают «гимнастику ежика» пять-шесть раз. Перед каждым повторением они обязательно должны полежать и отдохнуть, расслабившись, как тряпичная кукла (см. игру «Тряпичная кукла»).

ВЕСЕЛАЯ КАРУСЕЛЬ

Цели игры: тренировка вестибулярного аппарата, развитие координации движений.



ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Обруч или скакалка*

ХОД ИГРЫ.

Предложите детям поиграть в «карусель». Скажите: «Вот обруч, мы беремся за него и бежим в правую сторону со словами:

Мы катались на качелях,
А теперь — на карусели,
Поначалу еле-еле,

А потом, потом, потом
Все быстрее — и бегом».

Вы и в самом деле можете бежать по кругу вместе с детьми. Сделав один-два круга, вы подаете команду «Стоп!», и дети останавливаются, а потом берутся за обруч другой рукой и бегут в противоположную сторону. На этот раз под такой стишок:

Снова, снова еле-еле
В путь пустились карусели.

А потом опять по кругу
Подгоняли мы друг друга.

Заканчивают игру под такие слова:

Карусель остановите,
Не спешите, не спешите.

Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.

Сделав один-два круга, дети постепенно замедляют шаг. После того как прозвучит последняя строка, они останавливаются, кладут обруч на пол и хором повторяют за вами стишок.



ВОРОБУШЕК

Цели игры: обучение умению прыгать, укрепление мышечного корсета позвоночника.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Коврик*

ХОД ИГРЫ.

Постелите на пол коврик. Предложите ребенку сесть на него, как сидит воробушек, — на корточках и согнув руки в локтях, касаясь при этом пальцами плеч, тем самым изображая крылышки. Взрослый помогает ребенку выпрямить спину, поглаживая его по лопаткам и притягивая локти назад, как можно ближе к телу. Затем ребенок встает и выполняет прыжки на месте (прыгает, как воробушек).



ТАНЕЦ

Цели игры: развитие координации движений, чувства правильной позы, ритма, слуха, тренировка вестибулярного аппарата.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Музыкальное сопровождение, если вы рашили напевать стишок*

ХОД ИГРЫ.

Предложите детям потанцевать в ритме стишка, который вы будете произносить или напевать. Танцуя, они будут хлопать в ладоши (перед собой, над головой, под коленками поочередно поднимаемых ног).

Ой, ду-ду, ду-ду, ду-ду!
Сидит ворон на дубу.
Он играет во трубу
Во серебряную.



СПЯЩИЙ ПЕС

Цели игры: укрепление мышц ног, воспитание терпения, развитие быстроты реакции.

ХОД ИГРЫ.

Прежде всего надо выбрать из игроков при помощи считалки «пса», который должен сесть на некотором отдалении от всех. По вашему сигналу дети должны медленно подойти к нему, повторяя вслед за вами:

Вот сидит чудесный пес —
Ушки, хвостик, лапки, нос.
Посмотри, он сладко спит!
Или просто он сидит?
Вот посмотрим мы с тобой,
А потом уйдем домой.

Дети, подойдя к «собаке», должны дружно громко хлопнуть в ладоши. «Пес» при этом вскакивает и пытается поймать дразнящих детей. Игру повторяют три-четыре раза. Каждый раз можно выбирать нового «спящего пса», или им может становиться первый игрок, попавшийся в лапы предыдущего «пса», разбуженного веселой компанией ребятешек.

ПЕРЕДАЙ МЯЧ

Цель игры: развитие чувства ритма, координации и быстроты движений.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ Мячик

✓ Музыкальное сопровождение



ХОД ИГРЫ.

Дети должны сесть в круг. Вы включаете музыку, берете мяч, кладете его на пол рядом с собой и потом толкаете



в направлении одного из детей, сидящих в круге. Ребенок, поймавший мяч, тоже должен оттолкнуть его, чтобы мяч докатился до другого игрока, и т. д.

Неожиданно для всех вы должны выключить музыку. Тот игрок, в чьих руках оказался мяч, выбывает из круга.

Игра продолжается до тех пор, пока не остается самый удачливый ребенок.



Важно!

Конечно, он, как и другие игроки, заслуживает награды!

НАЙДИ СВОЙ ДОМ

Цели игры: умение ориентироваться в пространстве, развитие координации движений во время ходьбы, бега, прыжков, развитие быстроты реакции, зрительной памяти и мышления.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Несколько игрушек – по числу играющих*
- ✓ *Несколько стульев – по числу играющих и игрушек*
- ✓ *Музыкальное сопровождение*

ХОД ИГРЫ.

Раздайте каждому ребенку по игрушке (они все должны быть разными!) и попросите рассмотреть ее как следует, чтобы запомнить. После этого каждую игрушку положите на отдельный стул (стул — это ее «дом»).

По вашему сигналу дети садятся на стулья, а игрушки кладут себе на колени. Вы приглашаете играющих: «Пойдемте гулять» — и включаете музыку. Дети должны оставить игрушки и начать играть, бегать и прыгать. Тем временем вы незаметно меняете игрушки местами (детям можно сказать, что они «переехали» в другие дома).

После того как музыка умолкнет, ведущий говорит: «Пошел сильный дождь» — дети должны поспешить к стульям,



на которых находятся их игрушки, и сесть на них, взяв игрушки в руки. Кто не ошибется и сделает это быстрее других — победитель (но похвалить нужно всех).



Важно!

Когда дети сидят, следите за их осанкой.

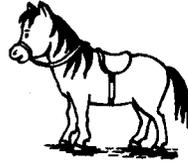
ЛЕВ В ЦИРКЕ

Цели игры: укрепление мышц туловища и конечностей, развитие навыков лазанья.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ Обруч

✓ Мячик



ХОД ИГРЫ.

Немного расскажите ребенку о цирке, о том, как там на арене с дрессировщиком выступают различные звери: львы и тигры, лошадки и обезьянки и т. д. Предложите ему поиграть во льва, который пролезает через обруч.

Поставьте обруч вертикально на пол. Ребенок должен сначала перекатить через обруч мячик, а потом и сам пролезть через него. Естественно, сначала надо провести несколько репетиций. Как только малыш почувствует себя увереннее, дайте команду «Гоп!», и он должен выступить с подготовленным номером, как если бы это делал на арене цирка: сначала перекатить мяч через обруч, а потом пролезть и самому. Но на этом выступление не заканчивается: продолжайте подавать





команды «Гоп!» и дальше, все время сокращая между ними время, таким образом вынуждая ребенка выполнять движения все быстрее.

МЫШКА-ЛАКОМКА

Цели игры: привитие навыков ходьбы, бега, лазанья, обучение умению быстро реагировать на сигнал, а также играть в команде.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Кубики*
- ✓ *Мячики*
- ✓ *Веревка*



ХОД ИГРЫ.

Прикрепите веревку к стенам или к стульям, стоящим на некотором расстоянии друг от друга, отгородив таким образом «норку», в которой будет жить мышка. На другой половине комнаты разбросайте кубики и мячики — это будут продукты, которые так любит мышка, — кусочки сыра, сухарики, овощи и т. д.

С помощью считалки определите, кто из играющих будет кошкой (если в игре участвует много детей), или станьте ею сами, если другого выхода нет.

Ребенок, исполняющий роль мышки (или несколько малышей-мышат), должен подлезть под веревку (выбежать из норки) и как можно быстрее собирать разбросанные игрушки (еду, которой можно поживиться). Но кошка не дремлет: она неожиданно выбегает из укрытия, чтобы схватить непрошеную гостью. Мышка должна постараться убежать от нее в свою норку.

Из ранее описанных игр

Можно использовать такие игры, как «Кто самый меткий?» и «Две кошечки» (см. алфавитный указатель игр).



Игры при рините, ринофарингите, гайморите, аденоидах, хроническом бронхите

ЗАПАСЛИВЫЕ ХОМЯЧКИ

Цели игры: тренировка носового дыхания, умения смыкать губы при выполнении движений, развитие координации движений.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Два стула*
- ✓ *Несколько листов бумаги*
- ✓ *Несколько маленьких игрушек для каждого игрока*



ХОД ИГРЫ.

Игру начните с рассказа о том, что хомячки носят запасы еды за щеками, отчего их щеки кажутся надутыми. Затем предложите детям изобразить запасливых хомячков, которые должны перенести таким образом зерно через болото. Только, конечно, зерна никакого не будет. В качестве ноши используют маленькие игрушки, которые держат в руках. В чем же сходство с хомячками? Малыши будут передвигаться с надутыми щеками.

Установите границы болота — поставьте в разных концах помещения два стула. Между стульями положите несколько листов бумаги — это будут «кочки», по которым и должен проходить путь зверьков.

Каждому «хомячку» дают по маленькой игрушке и просят надуть щеки. Вот в таком виде и с такой ношей игроки и переходят на другую сторону болота строго по «кочкам». Преодолев маршрут, они оставляют свои игрушки на стуле, хлопают себя по щекам и возвращаются обратно, опять же по «кочкам».

Затем «хомячки» начинают свой путь снова. И так до тех пор, пока каждый из них не перенесет свои игрушки.



Важно!

Следите за точностью выполнения правил игры и отметьте того, кто справился с заданием быстрее всех и не оступился с какой-либо «кочки»; похвалите и других.

СОВУШКИ

Цели игры: развитие координации движений рук с движением грудной клетки, обучение углубленному выдоху.

ХОД ИГРЫ.

Дети, которые согласились поиграть в сов, должны сесть перед вами полукругом. После того как вы скажете: «День», они должны медленно повернуть головы сначала влево, а потом вправо. После того как вы скажете: «Ночь», они должны посмотреть перед собой и взмахнуть руками, как крыльями. Опуская их вниз, игроки должны на выдохе протяжно, без напряжения произнести: «У-у-ф-ф-ф».

Игру повторяют два — четыре раза.

ЧЕЙ ШАРИК ДАЛЬШЕ?

Цели игры: укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыков правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ Стол
- ✓ Два шарика для пинг-понга
(лучше их сделать разноцветными)
- ✓ Два кубика (или пуговицы) таких же цветов,
как и шарик
- ✓ Ленточка

ХОД ИГРЫ.

Сформируйте из детей пары, которые будут состязаться по очереди. Каждому из игроков вручите по шарик



от пинг-понга. На столе разверните ленту и на нее положите шарики.

По вашему сигналу каждый из двух игроков, участвующих в соревновании, должен сделать вдох через нос и потом что есть сил подуть на шарик. Там, где шарик остановится, рядом кладут кубик или пуговицу соответствующего цвета.

Побеждает тот участник игры, чей шарик за три попытки укатился дальше.

НАДУЙ ШАРИК

Цели игры: восстановление правильного носового дыхания, формирование глубокого вдоха и выдоха, а также умения правильно смыкать губы, развитие чувства ритма.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Маленькие призы*

ХОД ИГРЫ.

Дети должны сесть полукругом напротив вас. Предложите им «надуть шарик», только понарошку.

Чтобы «надуть» воздушный шар, дети должны широко развести руки в стороны и сделать глубокий вдох через нос, потом что есть силы выдохнуть в воображаемый шарик через рот, издав звук «ф-ф-ф...»; и медленно соединить ладони под «шариком».

Но самое интересное начинается потом. Вы хлопаете в ладоши, что означает — «шарик» неожиданно лопнул, и точно так же хлопнуть в ладоши должны и дети. Что происходит, когда шарик лопнул? Конечно, из него выходит воздух. Поэтому дети должны произнести звук «ш-ш-ш...» на выдохе, и «прошипеть» надо как можно





дольше. При этом они делают губы трубочкой и складывают руки на коленях.

Воображаемый шарик нужно «надувать» от двух до пяти раз. У кого это получится лучше, чем у других игроков, получит в награду маленький приз, остальных — похвалите.



Важно!

Следите, чтобы вдох был глубокий, а во время игры у ребенка не возникало чрезмерного эмоционального возбуждения.

САМОЛЕТИК-САМОЛЕТ

Цели игры: формирование правильного дыхания (его глубины и ритма), укрепление мышц рук и грудной клетки, усвоение понятий «налево», «направо», развитие координации движений.

ХОД ИГРЫ.

Покажите ребенку, как играть в «самолет». Потом еще раз выполните все действия, но уже вместе с ним.

Сначала разведите руки в стороны ладонями вверх, поднимите голову вверх и глубоко вдохните. После чего сделайте поворот влево и скажите на выдохе: «Ж-ж-ж». Встаньте прямо и опустите руки — это будет означать отдых на аэродроме и т. д.

Упражнение выполняют два-три раза. Затем ведущий читает стишок, а ребенок все движения, о которых в нем говорится, выполняет самостоятельно.

Самолетик-самолет

(ребенок разводит руки в стороны ладонями вверх)

Отправляется в полет.

(То же самое действие.)

Жу-жу-жу

(ребенок делает поворот вправо на выдохе и говорит: «Ж-ж-ж»),



Жу-жу-жу.

(То же самое действие.)

А теперь он отдохнет

(ребенок встает прямо, опустив руки, — пауза),

Чтоб отправиться в полет.

(Ребенок поднимает голову и делает вдох.)

Жу-жу-жу

(ребенок делает поворот влево на выдохе и говорит:

«Ж-ж-ж»),

Жу-жу-жу.

(Ребенок встает прямо и опускает руки — пауза.)

А теперь он отдохнет,

Сил в дорогу наберет.

ВЕТЕР

Цели игры: развитие координации движений, усвоение понятий «налево», «направо», «вверх», «вниз», формирование ритмичного глубокого дыхания.

ХОД ИГРЫ.

Вы читаете стихотворение, показывая при этом, как надо выполнять движения, а ребенок должен их повторять за вами:

Я ветер сильный, я лечу

(руки опущены, ноги слегка расставлены,

вдох через нос),

Лечу, свищу куда хочу

(то же самое движение):

Хочу — налево посвищу

(поворот головы налево, губы вытянуты в трубочку и надуты),

Могу подуть направо

(голова прямо, ребенок делает вдох, голова направо — выдох, губы трубочкой),

Налево, потом прямо.



Могу подуть вверх — в облака
(голова прямо — вдох через нос, опустить голову так,
чтобы подбородком коснуться груди, — спокойный глу-
бокий выдох через рот),
Но занят я, друзья, пока.
Пока я тучи разгоняю
(ребенок делает круговые движения руками),
Я их движенье направляю.

МИШКА И МЫШКА

Цель игры: формирование глубокого ритмичного дыха-
ния, развитие координации движений, укрепление мышц
позвоночника.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Игрушки — мышонок и медвежонок*

ХОД ИГРЫ.

Расскажите малышу историю про большого медвежонок
и маленькую мышку. А во время своего рассказа показывай-
те движения. Малыш должен их повторять за вами.

Какой большой у мишки дом
(надо выпрямиться, встать на носки, поднять руки
вверх, потянуться, посмотреть на руки — вдох),
Чтоб поместился мишка в нем.
У мышки домик маленький,
Лишь для нее, удаленькой.
(Надо присесть, обхватив руками колени, опустить го-
лову и на выдохе произнести звук «ш-ш-ш».)
Любит мишка ходить к мышке.
(Надо походить по комнате.)
Нет, совсем наоборот,
Он же к ней не попадет!
Мышка ходит в гости к мышке.

Рассказ с движениями повторяют 4–6 раз.



Важно!

Следите за четкостью выполнения движений и за их координацией.

Из ранее описанных игр

Можно использовать в одном комплексе такие игры, как «Мишка-танцор» и «Найди свой цвет» (см. алфавитный указатель игр).

Игры при бронхолегочных заболеваниях

ДАВАЙ БЫСТРЕЙ, НО НЕ БЕГИ!

Цели игры: улучшение дренажной функции бронхов, общеукрепляющее воздействие, развитие ловкости.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ Кусочек мела (или две ленточки)
для обозначения линий старта и финиша

ХОД ИГРЫ.

Проведите на полу мелком линию старта. На расстоянии 20–30 м от старта при помощи мелка обозначьте линию финиша. Попросите детей построиться в две колонны рядом с линией старта и, если надо, помогите им в этом.

По вашему сигналу начинается состязание двух команд. Игроки должны как можно быстрее достигнуть финиша. Каждый последующий игрок стартует, когда тот, кто был перед ним, достигнет финиша. При этом бежать нельзя: можно кувыркаться, перекатываться с боку на бок, ходить на коленях, четвереньках и т. п.



Важно!

С линии финиша дети возвращаются в конец колонны спокойным шагом.



ПОЕЗД

Цели игры: улучшение дыхания, обучение умению действовать в коллективе и быстро реагировать на сигнал.

ХОД ИГРЫ.

Попросите детей встать в колонну, в затылок друг другу. Стоящий самым первым будет «паровозом» (в начале игры эту роль может выполнять ведущий). Остальные — «вагоны» — должны согнуть руки в локтях и взять за руки (повыше локтей) впереди стоящих игроков.

«Паровоз» должен прогудеть («гу, гу...») и отправиться в путь. «Вагоны» послушно следуют за ним, все время издавая тот же звук. Сначала «поезд» движется медленно, но постепенно он набирает ход — и игроки переходят на ускоренный шаг, а потом на бег. После ваших слов «Поезд приехал на станцию» «поезд» постепенно сбавляет ход, а потом по вашей команде начинает двигаться задом до вашего объявления «Приехали!».

ВВЕРХ НОГАМИ

Цели игры: укрепление мышц верхних конечностей, улучшение дыхательной функции бронхов, общеукрепляющее воздействие, тренировка вестибулярного аппарата.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ Салфетка из ткани или из бумаги в несколько слоев

ХОД ИГРЫ.

Предложите ребенку встать у стенки вниз головой и вверх ногами. В таком положении он должен продержаться некоторое время.



Важно!

При выполнении упражнения тщательно страхуйте ребенка!



На пол рядом с малышом положите салфетку. Если накопилось много мокроты, ребенок будет откашливаться и отхаркивать мокроту на салфетку.

ПОДПРЫГНИ И ПОДУЙ

Цели игры: обучение правильному дыханию, адаптация дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Воздушный шарик*



ХОД ИГРЫ.

Подвесьте воздушный шарик так, чтобы ребенок, проходя мимо него, мог подпрыгнуть и подуть на шарик. Если в игре участвуют несколько детей, то можно определить победителя. Им окажется тот, у кого шарик отлетит дальше. Не забудьте похвалить остальных.

Игры при вегетососудистой дистонии гипертонического типа (болезни сердечно-сосудистой системы)

УГАДАЙ, КТО ПРИШЕЛ

Цели игры: развитие координации движений, обучение умению наблюдать и показывать движения.

ХОД ИГРЫ

Рассадите детей полукругом и расскажите им о том, как по-разному движутся животные — и домашние, и дикие. Свой рассказ сопровождайте показом движения некоторых из них.





Затем малыши сами должны изобразить известных им животных. При этом одни показывают, а другие — угадывают, кто же к ним пожаловал в гости. Угадавший первым показывает свой «номер» и т. д.



Важно!

Наиболее удачное подражание домашним и диким животным повторяют все играющие.

ФИЛИН

Цели игры: развитие координации движений рук с движениями грудной клетки при дыхании, обучение глубокому вдоху и выдоху.

ХОД ИГРЫ.

Покажите, как филин летит охотиться ночью, — раскиньте руки и прокричите: «Ух, ух, ух!» Но с наступлением дня «филин» делает глубокий вдох, опускает голову, расслабленные руки и делает глубокий выдох «ух-х», после чего ночная птица «засыпает», чтобы в таком состоянии провести целый день.

Попросите детей повторить движения за вами. Затем вы подаете команду «Ночь!», и «филины» вылетают на поиск добычи, а по команде «День!» они, соответственно, делают глубокий вдох, после чего выдыхают, опустив руки и голову, и «засыпают».



Важно!

Следите за полным выдохом и расслабленностью рук.

РЫБАКИ И РЫБКИ

Цели игры: развитие координации движений и чувства ритма. Эта игра оказывает общеукрепляющее воздействие на организм.



ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ Скакалка

✓ Кусочек мела



ХОД ИГРЫ.

Сначала из всех желающих играть в эту игру выбирают при помощи считалки двух рыбаков, которым дают скакалку — это их сеть. Остальные будут рыбками.

Очертите при помощи мелка круг — это будет пруд или озеро, в котором обитают рыбки. За пределы обозначенного водоема рыбки не должны выплывать. Малыши и в самом деле выполняют плавательные движения: медленно разводят руками, передвигаясь в воде.

Рыбаки хотят поймать рыбок и для этого растягивают скакалку, как сеть, чтобы окружить и поймать рыбок. Рыбки стараются увернуться, но рыбаки попались умелые — без улова не уйдут. Те из рыбок, кого коснулась скакалка, выбывают из игры, выходят на берег, как пойманные.

Когда будут пойманы все рыбки, выбирают новых рыбаков и игру повторяют. На этот раз рыбаками могут стать рыбки, которых поймали последними.

ЖУРАВЛИ И ЛЯГУШКИ

Цели игры: развитие ловкости, обучение умению сохранять равновесие, укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение общего тонуса мышц.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ Кусочек мела

ХОД ИГРЫ:

При помощи считалки разделите детей на «журавлей» и «лягушек» (последних должно быть больше). На полу мелком в одном из уголков помещения начертите круг — так вы обозначите границы болота, в котором «лягушки» спасаются от опасности.



«Журавли» должны передвигаться только на одной ноге, «лягушки» — на четвереньках. При этом птицы должны постараться поймать земноводных, а те — как можно быстрее укрыться в болоте.

Потом игроки меняются ролями.



Важно!

«Журавлям» во время игры разрешается менять ноги.

Из ранее описанных игр

Можно использовать игру «Мороз Красный нос и Мороз Синий нос» (см. алфавитный указатель игр).

***Игры при других заболеваниях
сердечно-сосудистой системы,
а также при бронхолегочных болезнях,
недугах нервной и эндокринной систем***

ВНИЗ ГОЛОВОЙ

Цели игры: развитие ловкости, чувства равновесия, координации движений, улучшение функции вестибулярного аппарата, поднятие настроения.

ход игры.

Встаньте лицом к ребенку. Он должен подпрыгнуть и обвить руками и ногами вашу талию. Поддержите его за предплечья!

Затем малыш должен прогнуться назад, почти касаясь головой пола. Прижмите его к себе!

Когда ребенок освоится в этом положении, он должен опустить руки вниз. Придерживайте его под спину!

После чего выпрямитесь и немного покружитесь с ребенком — сначала вправо, потом влево.



САМОЛЕТ В ВОЗДУХЕ

Цели игры: укрепление связок и мышц туловища и рук, развитие координации движений, тренировка вестибулярного аппарата, поднятие настроения.

ХОД ИГРЫ.

Ребенок должен лечь на спину. Поднимите его, поддерживая одной рукой за ягодицы, а другой — за спину. Малыш должен крепко обхватить вас обеими руками за шею и положить голову на ваше плечо.



Важно!

Следите за тем, чтобы спина ребенка в этом положении была прямой!

После того как малыш освоится, преодолеет свой страх, покружитесь с ним на одном месте, сделав три-четыре круга (самолет летит).

Игры при ревматизме и ревматоидном артрите

Если малыш страдает ревматизмом, то ему наряду с играми, укрепляющими его общефизическое состояние, необходимы движения, развивающие нейрорегуляторные механизмы, а также позволяющие тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

При ревматоидном артрите необходимо особое внимание уделять упражнениям, которые будут стимулировать дыхание, помогут увеличивать амплитуду движений в суставах, подвижность суставов, силу мышц пальцев рук и предупредят развитие контрактур.

Игры, которые мы предлагаем в этом разделе, не только помогут при ревматизме и ревматоидном артрите, но и разовьют такие качества у ребенка, как выдержка, быстрота



реакции, скорость выполнения движений, умение согласованно действовать в группе.

ПОИГРАЙ СО МНОЮ В МЯЧ

Цели игры: формирование правильной осанки, укрепление мышц стопы, развитие координации движений и быстроты реакции.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ Мячик



ХОД ИГРЫ.

Предложите ребенку сесть на корточки и сами сядьте перед ним так же на некотором расстоянии. Положите мяч на пол, а затем толкните его в сторону малыша со словами:

Вот он, наш веселый мяч,
Ты поймай его скорей,
А потом верни, не прячь,
Оттолкни его быстреей.

Ребенок, поймав мяч, должен отправить его назад к вам. Повторите игру несколько раз. Затем, когда мяч вновь окажется в ваших руках, ударьте им об пол и скажите:

Вот он, наш веселый мяч,
Он сейчас помчится вскачь.

Мяч будет прыгать, и малыш должен прыгать вместе с ним.

Следующий этап игры проводят так. Оттолкните мяч от себя и скажите: «Мяч горячий». Ребенок должен как можно быстрее сесть на стул, чтобы не «обжечься».

Если в игре принимают участие несколько детей, то самому быстрому из них потом вручают мяч. Ребенок-победитель гордо несет его по залу, а все остальные игроки, выстроившись колонной, идут за ним.

Игру повторяют три — пять раз.



Важно!

Следите за осанкой детей и смыканием их губ.

Из ранее описанных игр

Можно использовать игры «Поговори с ладошкой», «Найди мяч» и «Круги и квадраты» (см. алфавитный указатель игр).

Игры, формирующие правильную осанку

ЛЯГУШОНОК

Цели игры: формирование чувства равновесия, улучшение координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата.

ХОД ИГРЫ.

В начале игры расскажите малышу о лягушках и лягушатах и покажите, как они прыгают и квакают. После чего предложите ребенку попрыгать, как это делает лягушонок.

Для этого он должен сесть на корточки, затем опереться на руки (встать на четвереньки). А вы обхватите его за пояс и помогите выпрямить назад согнутые ножки в такой очередности: сначала одну, потом другую, потом обе одновременно. В последнем случае на мгновение ребенок должен опираться только на руки (как следует поддерживайте его!).

Упражнение необходимо повторить не менее трех раз, чтобы малыш уверенно отрывал ступни от земли и поднимал прямые ноги как можно выше.

НА ВОСТОЧНОМ БАЗАРЕ

Цели игры: развитие координации движений, чувства равновесия, укрепление мышечного корсета позвоночника.



ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ Поднос или книга в качестве подноса

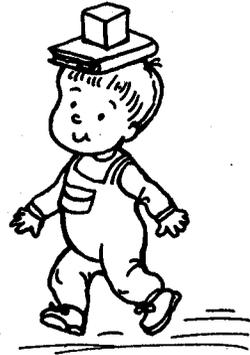
✓ Кубик

ХОД ИГРЫ.

Покажите ребенку, как Востоке переносят грузы на голове. Например, на щедром восточном базаре некоторые продавцы носят овощи, фрукты, различные сладости и т. п. на голове на подносе, чтобы покупатель мог быстрее их увидеть и купить.

Предложите малышу изобразить такого восточного продавца. Для этого ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Положите книгу с кубиком или поднос с кубиком ему на голову и попросите пройти вперед, не поддерживая ношу.

Если в игре участвуют несколько играющих, то можно устроить состязание. А победителем будет тот, кто сумеет пройти с книгой или подносом на голове дальше других.



Важно!

Следите, чтобы мышцы ребенка не были слишком напряжены.

После игры обязательно попросите малыша выполнить расслабляющие движения, показав их ему: ребенок должен поднять руки вверх (и встать при этом на цыпочки), а потом, опуская их вниз, согнуться в поясе и полностью расслабить руки — и так несколько раз.

ЛАСТОЧКА

Цели игры: тренировка вестибулярного аппарата, развитие координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата всего туловища и рук.



ХОД ИГРЫ.

Покажите малышу, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам должен попробовать стоять на одной ноге. При этом другая должна быть отведена назад, руки разведены в стороны, туловище несколько наклонено вперед, а голова обязательно приподнята.

Сначала при выполнении упражнения держите малыша за обе руки, а потом за одну и контролируйте, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога.

В первый раз стоять, как ласточка, можно не более 1 секунды, а затем надо поменять опорную ногу.

ПОХОДИ БОКОМ

Цели игры: развитие координации движений, чувства равновесия, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц стопы.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Кубик или книга*



ХОД ИГРЫ.

Ребенок должен встать прямо, приняв правильную осанку. Положите ему на голову кубик или книгу и предложите сначала пройти вправо приставным шагом. Потом так же нужно пройти влево. Конечно, ноша не должна упасть с головы.

Если в игре участвуют несколько детей, то выигрывает тот, кто сможет пройти дальше своих товарищей.

КАЧЕЛИ-КАРУСЕЛИ

Цели игры: расслабление мышц туловища, тренировка вестибулярного аппарата.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Ритмичная музыка в качестве музыкального сопровождения*



ХОД ИГРЫ.

Ребенок должен лечь на спину. Родители, включив музыку, должны поднять его до уровня своего пояса (один держит ребенка под мышки, другой — за обе ноги) и раскачивать в выпрямленном положении со словами «Кач-кач, качели».

Затем один из родителей отпускает ноги малыша, а другой кружится вместе с ним то вправо, то влево, как это бывает на карусели, со словами «Полетели карусели».



Важно!

Игру лучше проводить в заключительной фазе занятия, когда ребенок почувствовал усталость.

Игры при ожирении

ИДЕТ ДОЖДИК

Цели игры: психомоторное развитие, развитие навыков ходьбы, бега, прыганья.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ «Грибок» или козырек подъезда
- ✓ Заасфальтированная площадка
- ✓ Кусочек мела



ХОД ИГРЫ.

Покажите ребенку, где будет находиться «дом» в этой игре, в котором можно укрыться от «дождя» (это может быть «грибок» на детской площадке или козырек подъезда).

Малыш должен находиться во дворе — играть в песочнице, бегать, прыгать и т. д. Но как только вы скажете: «Идет дождик», он должен поспешить укрыться от непогоды в «домике». Игру можно повторить несколько раз.



А потом игру можно усложнить. Для этого нарисуйте мелом на асфальте лужи. Как только вы объявите, что пошел дождь, возьмите ребенка за руку и бегите с ним в «домик», вдвоем перепрыгивая через «лужи».

Если в игре участвуют несколько детей, то можно организовать соревнование в беге на скорость.

КТО ПЕРВЫЙ ДОГОНИТ МЯЧ?

Цели игры: развитие координации движений, тренировка зрения, внимания, обучение умению различать цвета.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Корзина*
- ✓ *Разноцветные мячи — по числу детей, участвующих в игре*
- ✓ *Такого же цвета жетоны*
- ✓ *Обруч*

ХОД ИГРЫ.

Сложите все мячи в корзину и выйдите с ней на середину помещения. Затем разбросайте мячи в разные стороны. Потом встаньте вместе с детьми в пределах обруча, лежащего на полу.

После того как вы скажете: «Кто первый догонит мяч?» — дети разбегаются за мячами. Кто приносит мяч первым, получает жетон.

Вариант игры. Игру можно усложнить. Для этого раздайте детям жетоны — каждому «своего» цвета — и попросите детей найти в корзине мячи соответствующего жетону цвета, и не просто найти, а еще и назвать его. Затем мячи, как и в предыдущем случае, сложите в корзину, потом разбросайте в разные стороны, а дети должны принести мяч «своего» цвета, уложившись в отведенное на это время.



ВЕСЕЛЫЕ КОТЯТА

Цели игры: укрепление мышц туловища и конечностей, развитие навыков передвижения в горизонтальном положении, развитие слуха.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Игрушка котенок*
- ✓ *Диванные подушки*



ХОД ИГРЫ.

Встаньте на четвереньки и поползайте по ковру, показывая, как котята бегают и кувыркаются, при этом мяукая.

Затем возьмите игрушку котенка и скажите ребенку: «Теперь покажи ты, как котенок бегает, кувыркается и мяукает, когда чем-либо доволен». Малыш откликнется на ваше предложение.

Вариант игры. Игру можно усложнить: вдобавок ко всему нужно перелезть через диванные подушки, разложенные по полу. А если в игре участвуют несколько детей, то в конце можно устроить кучу-малу из детей и ведущего.

У КОГО ИГРУШЕК БОЛЬШЕ?

Цели игры: развитие навыков передвижения в горизонтальном и вертикальном положениях, укрепление мышц туловища, конечностей, обучение умению ориентироваться в пространстве и различать цвета и размеры предметов.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Шарики и мячи разных цветов и размеров*
- ✓ *Корзинки или коробки – по числу участников игры*





ХОД ИГРЫ.

Раздайте каждому игроку по корзинке или коробке, разбросайте по полу шарики и мячи и попросите детей собрать их в корзинки или коробки. Выигрывает тот, кто соберет больше игрушек за отведенное время.

Первый вариант игры. Игру можно усложнить: поставить перед рассыпанными шариками и мячиками различные преграды (например, диванные подушки, через которые надо переползти, ленточки, через которые надо перепрыгнуть, и т. д.). И дети сначала должны их преодолеть и только потом собрать игрушки.

Второй вариант игры. Если ребенок довольно ловко собирает шарики, то его просят их собрать по определенному принципу: например, только большие, только зеленые и т. д.



Важно!

Чтобы малыш не засовывал шарики и мячики в рот, их можно, например, предварительно обсыпать горчицей.

Кроме того, игрушки не должны быть очень маленькими — не меньше 10 см в диаметре.

Если шариков и мячиков для проведения игры не хватает, можно использовать другие предметы (карандаши, кубики и т. п.). В таком случае задание дают другое: предметы нужно собрать по видам, по названиям (только карандаши и только кубики), по функциональному признаку («чем пишат» и «из чего строят домики»).

ПОЛЕТЫ

Цели игры: развитие навыков бега, укрепление мышц туловища, обучение глубокому дыханию.

ХОД ИГРЫ.

Перед началом игры расскажите ребенку, что самолеты, прежде чем взлететь и красиво лететь в воздухе, должны сделать разбег и для этого существует взлетная полоса.



Познакомив таким образом малыша с основными этапами полета, предложите ему самому побыть в роли самолета. Для этого ребенок должен разбежаться и прибежать к вам в объятия. Вы должны подхватить его под мышки, поднять, покружить и поставить на землю.

На следующем этапе игры напомните ребенку: «Самолеты гудят. Поэтому перед разбегом набери побольше воздуха через нос, а когда будешь бежать ко мне, на выдохе говори «у-у-у».

При каждом последующем «полете» ведущий отходит от малыша все дальше.



Важно!

Если кружение вызывает негативную реакцию у ребенка, то достаточно просто приподнять его или только прижать к себе и сделать несколько шагов.

ПОЙМАЙ БЕЛОЧКУ

Цели игры: преодоление задержки психомоторного развития, улучшение состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие координации движений, обучение умению ориентироваться в пространстве, тренировка ловкости, зрения и слуха, воспитание терпения.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ Стулья – по числу играющих

✓ Обруч

ХОД ИГРЫ.

При помощи считалки выберите из играющих «белочку». Остальные дети будут «собачками». Они должны сесть на стулья, расставленные на одной стороне площадки. Стул для каждой из них будет как конура. У «белочки» свое убежище — обруч, лежащий на полу, — «дупло». Оно находится в восьми — десяти шагах от стульев.



«Белочка» должна бегать между стульями и говорить собачкам: «Поймайте меня!» — что они и должны постараться сделать. Если «белочка» оказалась настолько ловкой, что успела спастись и забежать в обруч-«дупло», то дети садятся на стулья и игра начинается сначала.

Тот, кто поймает «белочку», меняется с ней ролями.



Важно!

При проведении игры следите, чтобы дети не перевозбудились. Когда «белочка» убегает в «дупло», дети-«собачки» сесть на стулья должны очень спокойно, чтобы восстановить дыхание.

БЕЛОЧКИ И СОБАЧКИ

Цели игры: развитие навыков бега, лазанья, координации движений, общеукрепляющее воздействие.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Стулья или скамейка*
- ✓ *Шведская стенка*



ХОД ИГРЫ.

Играющие делятся на две группы: «белочки» и «собачки». «Белочки» находятся около гимнастической стенки, «собачки» — в другой стороне комнаты, за скамейкой (или стульями), в «будке».

По вашему сигналу «белочки» начинают легко бегать, мягко ступая, делая вид, что собирают грибы и шишки. При этом они цокают («цок, цок»), будто грызут орешки. В ответ на это «собачки» лают («гав, гав, гав»), перелезают через скамейку и на четвереньках приближаются к «белочкам», которые, спасаясь, стараются быстро влезть на гимнастическую стенку. Но кому-то может не повезти...

«Собачки» возвращаются в свои «будки». После двух-трех повторений игры дети меняются ролями.



Важно!

Перед началом игры ведущий рассказывает детям о жизни белочек: какие они бывают зимой и летом, как делают запасы и т. д.

Игры при неправильном прикусе

При аномалиях прикуса возникает неправильное смыкание челюстей, что вызывает неправильные движения зубных рядов при жевании, глотании, а во время разговора ребенку с трудом будет даваться произношение некоторых звуков.

Во время активного роста челюстных костей особого внимания заслуживают аномалии прикуса, возникающие в результате неправильного (ротового) дыхания, нарушения глотания, сосания языка, губ, пальцев. Неправильный прикус нарушает мимику.

Прикус могут исправить специальные игры. В результате занятий у малыша появится новая манера говорить, жевать и т. д.



Важно!

Заниматься с ребенком надо систематически: ежедневно на протяжении не менее трех месяцев.

Игры, предлагаемые в этом разделе, позволяют:

- тренировать навык правильных движений нижней челюсти;
- тренировать мышцы челюстно-лицевой области (жевательные и мимические мышцы);
- координировать положение языка и мышц челюстно-лицевой области с органами полости рта при глотании;
- тренировать навык правильного носового дыхания при сомкнутых губах;
- формировать правильную осанку.



ЧАСИКИ

Цель игры: формирование навыка правильной работы языка, зубов и мышц челюстно-лицевой области при произнесении звуков и при глотании.

ХОД ИГРЫ.

В начале игры скажите малышу: «У часов есть стрелки, которые все время ходят по кругу. При этом часовая стрелка движется очень медленно, минутная — побыстрее, а секундная очень торопится, она самая быстрая. Вот и наш язычок должен научиться ходить по кругу, как стрелки часов: то медленно, то побыстрее, то очень быстро».

Когда прозвучит одна из ваших команд («Как часовая стрелка — медленно!», или «Как минутная — быстрее!», или «Как секундная — еще быстрее!»), малыш должен открыть рот и проводить языком по внутренним стенкам верхней и нижней губы, делая круговые движения слева направо и наоборот с соответствующей скоростью.



Важно!

Следите, чтобы рот ребенка был постоянно открыт, а нижняя челюсть оставалась неподвижной.

СЛАДКИЙ МОСТИК

Цели игры: формирование правильного прикуса, развитие чувства равновесия, навыка усложненной ходьбы.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ Доска длиной 2–3 м
- ✓ Леденцы или глазированные кукурузные хлопья



ХОД ИГРЫ.

Положите доску на пол и предложите малышу пройти по этому «сладкому мостику». Для этого ребенок сначала



должен открыть рот и высунуть язык, чтобы вы смогли положить на его кончик леденец. Пройдя через мостик, малыш съедает леденец, как заслуженную награду.



Важно!

На первых порах на «мостике» держите ребенка за руку. Не забывайте следить за осанкой ребенка.

МАЛЯРЫ

Цели игры: формирование навыков правильной работы языка, зубов и мышц челюстно-лицевой области при произнесении звуков и глотании, формирование правильного положения головы и туловища.

ХОД ИГРЫ.

Произнесите стишок, а ребенок должен повторять его за вами:

Делать нам ремонт пора —
Пригласили маляра.
С кистью, краской и ведром
Он придет к нам скоро в дом.

Затем скажите: «Сейчас мы будем красить потолок, только кистью будет язычок, а потолком — твердое небо», и малыш должен выполнить упражнение.

Из ранее описанных игр

Можно использовать игры «Мячик покатился», «Бегут ножки по дорожке» (см. алфавитный указатель игр).





Игры при плоскостопии

МАЛЕНЬКИЙ ГИМНАСТ

Цели игры: укрепление свода стопы, мышц туловища, развитие чувства равновесия.

ход игры.

Перед началом игры расскажите ребенку о том, кто такие гимнасты. Гимнасты —

это спортсмены или артисты цирка. Они умеют красиво выполнять сложные упражнения, демонстрируя зрителям свою гибкость, силу и ловкость. Если есть возможность, покажите малышу выступления гимнастов, а затем предложите попробовать самому на время стать гимнастом.

Игра проходит так. Двое взрослых садятся на корточки и переплетают руки (левая рука одного соединяется с правой рукой другого), прижимая локти к своим телам, чтобы поддерживающая платформа, которую они соорудили, была достаточно надежной.

Малыш становится ногами на платформу из рук взрослых, а те свободными руками держат его за плечи. Малыш берется руками за их руки.

Затем взрослые медленно встают и поднимают ребенка до уровня своего пояса в положении стоя (ребенок при этом выпрямляет спину).

После этого взрослые начинают медленно ходить — ребенок должен сохранять равновесие! Постепенно взрослые убыстряют шаг, через 1—2 минуты они садятся на корточки, и ребенок соскакивает на пол.



Важно!

Эта игра дает сильный эмоциональный заряд как малышу, так и родителям — ведь так редко удается поиграть всем вместе! После игры можно устроить совместное чаепитие.



АЛЬПИНИСТ

Цели игры: формирование навыка ходьбы по наклонной плоскости, обучение умению сохранять равновесие, развитие координации движений, привитие умения сопереживать и помогать товарищу.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ Гладильная доска
- ✓ Игрушка медвежонок



ХОД ИГРЫ.

Поставьте гладильную доску, один конец которой поднят на 20–25 см, на пол — получится горка. На ее вершину положите медвежонка.

После чего расскажите, что высоко в горах живут гималайские медведи, и живут они семьями. В одной из таких семей родители маленького медвежонка однажды ушли по делам, и он остался один. А горы высокие, и там, кроме орлов, никого нет. Только они высоко парят в небе и не могут быть медвежонку товарищами в игре. Как же быть? Нельзя же, чтобы медвежонок грустил! Надо прийти к нему на помощь. А помочь ему может только альпинист — человек, который умеет ходить по горам.

Предложите ребенку стать на время альпинистом, чтобы сходить к мишке в гости и поиграть с ним. После этого малыш должен пойти вверх по горке (при этом придерживайте его за руку).

Дошедший до вершины горы отважный альпинист должен наклониться, взять игрушку и с помощью ведущего сойти с горки, а потом уже самостоятельно отнести игрушку обратно (только если малыш освоил движение!).



Важно!

Контролируйте движения ребенка, подстраховывайте его чтобы он не упал.



КТО БЫСТРЕЕ СОБЕРЕТ ИГРУШКИ?

Цели игры: укрепление мышц туловища и конечностей, особенно мышечного корсета позвоночника и стоп, а также развитие ловкости и четкости выполнения движений.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Две коробки*

✓ *Мягие игрушки, кубики, мячи и т. д.*



Важно!

Это игра-соревнование, в которой одновременно участвуют двое малышей.

ХОД ИГРЫ.

Ребенок должен сесть на пол и опереться о него руками позади спины. Слева от малыша находится пустая коробка, справа — кое-как сваленные игрушки. Рядом точно так же сидит его соперник, и слева от него тоже стоит пустая коробка, а справа — такая же куча-мала из игрушек. По вашему сигналу дети приступают к состязанию: они должны захватывать игрушки стопами ног, поднимать их и класть игрушки в коробки — каждый в свою. Выигрывает тот, кто соберет больше игрушек в коробку за определенный отрезок времени.



Важно!

Здесь описан вариант расположения коробок и игрушек для правой руки.

ВЕЛОГОНКИ

Цели игры: укрепление мышц свода стопы и туловища, стимулирование функции дыхания.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Трехколесный велосипед или самокат*

✓ *Флажок или кегля*



ход игры.

Ребенок должен на велосипеде или самокате за определенное время доехать до отметки (флажка или кегли), которую вы установили заранее, и вернуться обратно. Расстояние должно быть не менее 30 м, поэтому лучше всего эту игру проводить на стадионе.

Из ранее описанных игр

Можно использовать игру «По-турецки мы сидели...» (см. алфавитный указатель игр).



**КАК ОБЕСПЕЧИТЬ
ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ
БЕЗОПАСНОСТЬ
РЕБЕНКА**





Мы уже говорили, что во время болезни малыша и в период его выздоровления важную роль играет психологический климат в семье, в детском саду и т. д. И это не случайно: более чем 70% болезней имеют психосоматическую природу.

Человек болеет в том случае, когда защитных сил организма не хватает, чтобы противостоять микробам. Ослабление иммунитета происходит в результате физиологических стрессов (недостаток кислорода, витаминов, непосильные физические нагрузки, переохлаждение и т. д.) и психологических травм, в основе которых лежат конфликты в семье, ссоры с другими детьми и т. п. Кроме того, физиологические стрессы плохо сказываются не только на физическом состоянии ребенка, но и на его психике. Психологический комфорт (когда окружающая среда оказывает не травмирующее, а развивающее воздействие на ребенка) получил название «психологической безопасности».

Психологическая безопасность не только обеспечивает успешное психическое развитие ребенка, но и способствует более быстрому выздоровлению при различных заболеваниях. Однако если дома мы еще в состоянии оградить малыша от травмирующих факторов, то в дошкольных учреждениях в период выздоровления его могут ожидать



опасности. Поэтому давайте подробнее поговорим об основных источниках угрозы психологической безопасности ребенка (осведомлен — значит, вооружен!), чтобы по мере сил совместно с воспитателями их устранять.

Источники угрозы психологической безопасности ребенка условно можно разделить на две группы: внешние и внутренние.

Внешние источники

Физические:

1. Неблагоприятные погодные условия;
2. Недооценка значения закаливания, недостаточное пребывание ребенка на свежем воздухе;
3. Нерациональное, скудное, однообразное питание, его неправильная организация;
4. Несоблюдение гигиенических требований к содержанию помещений, и в первую очередь плохое проветривание;
5. Враждебность окружающей ребенка среды: ограничение доступа к игрушкам, непродуманное цветовое и световое оформление комнат; отсутствие возможности для активного движения, необоснованные запреты, вызванные псевдозаботой о безопасности ребенка.

Социальные:

1. Манипулирование детьми, наносящее серьезный ущерб нормальному развитию личности. Это проявляется в том, что взрослые стремятся все сделать за ребенка, тем самым лишая его самостоятельности и инициативы как в принятии решений, так и в поступках;

2. Межличностные отношения детей с другими детьми. Часто детское сообщество отвергает кого-то из сверстников, а воспитатели долгое время этого не замечают или не находят эффективных средств, чтобы нормализовать ситуацию. В результате у отвергаемых детей появляется чувство дезориентации в микросоциуме, каковым является для ребенка дошкольное учреждение. Кроме того, даже



в раннем возрасте дети могут быть очень жестокими, грубыми, и если подобные проявления оставлять без внимания, то они могут травмировать ребенка;

3. Интеллектуально-физические и психоэмоциональные перегрузки из-за нерационально организованной жизни детей, а также однообразии будней;

4. Неправильная организация общения между взрослыми и ребенком: авторитарный стиль, отсутствие искренней заинтересованности в том, чем живет ребенок, и т. д.;

5. Отсутствие понятных ребенку правил, регулирующих его поведение в детском обществе.

Внутренние источники угрозы психологической безопасности ребенка:

1. Сформировавшееся из-за неправильного воспитания в семье негативное поведение. В результате малыш будет сознательно отвергаться детьми и подсознательно — взрослыми;

2. Осознание ребенком своей неуспешности в сравнении с другими детьми будет способствовать формированию у него комплекса неполноценности и зарождению например, такого разъедающего чувства, как зависть;

3. Отсутствие автономности, то есть зависимость во всем от взрослого, рождающая чувство беспомощности, когда возникает необходимость действовать самостоятельно;

4. Индивидуально-личностные особенности ребенка, например сформировавшиеся (не без помощи взрослых) боязливость или привычка постоянно быть в центре внимания;

5. Патология физического развития: нарушение зрения, слуха и т. п.

Угрозой психологической безопасности ребенка является также полученная им от взрослых информация, которая неадекватно отражает окружающий малыша мир, вводит его в заблуждение, в мир иллюзий. Иначе го-



воря, когда взрослые по каким-то причинам обманывают ребенка. Например, когда малыша убеждают, что мама скоро придет и он находится в состоянии напряженного ожидания. Это может привести к психологическому срыву.

Стрессовое состояние малыша при нарушении его психологической безопасности может проявляться в следующих признаках:

- ✧ в трудностях засыпания и беспокойном сне;
- ✧ в усталости после нагрузки, которая совсем недавно его не утомляла;
- ✧ в беспричинной обидчивости, плаксивости или, наоборот, повышенной агрессивности;
- ✧ в рассеянности, невнимательности;
- ✧ в беспокойстве и непоседливости;
- ✧ в отсутствии уверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жметя к ним;
- ✧ в проявлении упрямства;
- ✧ в том, что он постоянно сосет соску, палец, или жует что-либо, или слишком жадно ест пищу, без разбора, буквально заглатывая ее (а иногда, наоборот, отмечается стойкое нарушение аппетита);
- ✧ в боязни контактов, стремлении к уединению, в отказе участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по комнате, не находя себе занятия);
- ✧ в игре с половыми органами;
- ✧ в подергивании плеч, качании головой, дрожании рук;
- ✧ в снижении массы тела или, напротив, в начинающемся ожирении;
- ✧ в повышенной тревожности;
- ✧ в дневном и ночном недержании мочи, которых прежде не наблюдалось, и т. д.

Все вышеперечисленное говорит о том, что ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряжения,



вызванного стрессом, а не серьезным заболеванием, только в том случае, если они не наблюдались ранее.

Обеспечить психологическую безопасность ребенка поможет следующее:

- ✦ общеукрепляющие средства — виброгимнастика, массаж, водные процедуры или специальные оздоровительные игры (о них мы подробно рассказываем в этой книге);
- ✦ арома- и фитотерапия; кроме того, подбирайте специальные растения для помещения, в котором находится малыш, особое цветовое решение интерьера — все эти приемы должны снимать напряжение;
- ✦ работа с природными материалами — глиной, песком, водой, красками. Арттерапия (лечение искусством, творчеством) увлекает детей, отвлекает от неприятных эмоций, подключает эмоциональные резервы организма;
- ✦ музыкальная терапия — регулярно устраиваемые музыкальные паузы, игра на детских музыкальных инструментах. Замечено, что развитие творческих способностей, как и оздоровление малыша, стимулирует музыка Моцарта, его современников, музыка в стиле барокко с ритмическим размером 60—64 такта в минуту;
- ✦ предоставление ребенку максимально возможных в его возрасте самостоятельности и свободы;
- ✦ расширение круга общения ребенка (как с другими детьми, так и со взрослыми);
- ✦ создание развивающей предметно-пространственной среды.

Мы перечислили так называемые психолого-педагогические приемы создания психологического комфорта для ребенка. Но в этих целях можно использовать и оздоровительные натуропатические средства из лекарственных растений.



Лекарственные растения помогают организму приспособиться к вредным воздействиям химической и биологической природы, а также к непривычным условиям окружающей среды.



Важно!

Прежде чем использовать их, посоветуйтесь с врачом!

Натуропатию называют разумным поведением в отношении здоровья. Ее главный принцип: в человеке от рождения заложены возможности самоизлечения. Натуропатия только поддерживает усилия организма. Основные ее средства — лечебная диета, физические упражнения, водные процедуры. Они успешно применяются как после перенесенных заболеваний, так и для их профилактики.

При *повышенной тревожности*, стрессовом состоянии рекомендуется добавлять в пищу витамины группы В (по согласованию с врачом), давать молоко и жидкие молочные продукты на ночь, проводить утреннюю гимнастику и влажные обтирания.

При *заболеваниях органов дыхания* (бронхитах, длительном кашле) исключить молоко и молочные продукты, сладости, в том числе и сдобные булочки, делать специальные дыхательные упражнения, ежедневно надувать по два воздушных шарика, массировать спину, ставить горячий и холодный компрессы на спину и верхнюю часть груди, включать в рацион чесночные гренки (горячие ржаные тосты, намазанные чесночной пастой).

При *аллергических реакциях* на пыльцу растений исключить молочные продукты, давать больше витамина С (по согласованию с врачом), промывать глаза и нос дистиллированной водой.



При *насморке* исключить молочные продукты и сладости, давать есть чеснок (чесночные гренки), пить теплые фруктовые соки, увеличить дозы витамина С (по согласованию с врачом).

При *простуде* исключить продукты, содержащие крахмал, молоко, сахар. Поить теплыми фруктовыми соками, травяным чаем. Увеличить дозы витамина С (по согласованию с врачом).

И напоследок еще два рецепта.

- ✧ Значительно снижает заболеваемость ОРВИ и гриппом довольно длительное, в течение 1–2 месяцев, применение элеутерококка: по три раза в день (из расчета по 1 капле на год жизни) с третьим блюдом.
- ✧ Устойчивость организма к охлаждению повышает шиповник. Отвар из его плодов готовят так: 30–40 г сухих плодов заливают стаканом кипятка и кипятят 5–7 минут. Готовый отвар процеживают и охлаждают. Рекомендуется пить по полстакана ежедневно в течение месяца.



**ОТ ТРЕХ
ДО ЧЕТЫРЕХ ЛЕТ**





Особенности развития детей от трех до четырех лет

Это очень важный период в жизни ребенка. Именно в 3–4 года закладываются основы будущей личности, формируются предпосылки физического, нравственного и умственного развития малыша. В этом возрасте центральным звеном развития личности ребенка является его память.

Если до 3 лет ребенок развивался за счет восприятия внешнего мира, то есть он был всецело во власти среды, он управлялся ею, то на четвертом году жизни, когда появился свой жизненный опыт, активно развивается память, малыш начинает становиться достаточно независимым от окружения. Вместе с психическим ростом происходит стремительное физическое развитие. Теперь ребенок не только осознает себя как личность, но уже окреп физически и способен передвигаться и довольно успешно обслуживать себя самостоятельно. Все это не может не радовать, но вместе с тем начинают возникать и конфликтные ситуации. Не случайно принято говорить о кризисе трехлетнего возраста.

Выделяют следующие симптомы кризиса.

1. *Негативизм* — это не просто непослушание или нежелание выполнять указания взрослого, а стремление все делать наоборот, вопреки просьбам или требованиям старших. При негативизме ребенок не делает чего-то только потому, что его об этом попросили. Часто такое стремление



наносит ущерб и собственным интересам ребенка. При яркой форме негативизма ребенок отрицает все, что говорит ему взрослый. Как только взрослый соглашается с ним, он тут же меняет свое мнение на противоположное. Ребенок как бы опробует в общении слово «нет». Он осваивает более широкий спектр человеческих отношений.

2. *Строптивость* — этот симптом является центральным для кризиса 3 лет. От негативизма строптивость отличается тем, что она безлична. Негативизм всегда направлен против взрослого, который сейчас побуждает ребенка к тому или иному действию, а строптивость направлена против норм воспитания, установленных для ребенка, бунт направлен против сложившегося образа жизни, даже против интересовавших прежде игрушек. Ребенок вдруг резко меняет отношение к своим игрушкам, замахивается на них, как будто они живые, отказывается играть с ними. Вы будете слышать его недовольное, вызывающее «Да ну!» буквально по отношению ко всему, с чем ребенок имел дело раньше. В лексиконе малыша появляются слова, которые обозначают плохое, и это плохое относится к вещам, которые сами по себе никакой опасности не несут.

3. *Упрямство* — это когда ребенок настаивает на своем не потому, что он этого действительно хочет в данный момент, а просто из прихоти. Малыш как бы проверяет, может ли он что-либо потребовать и выполнят ли это. Еще одним мотивом упрямства является то, что ребенок ни за что не хочет отступать от первоначального решения.

Упрямство следует отличать от настойчивости — силе, с которой ребенок тянется к очаровавшему его предмету.

4. *Своеволие* — это когда ребенок все хочет делать сам, отказывается от помощи взрослых и стремится к самостоятельности там, где еще мало что умеет.

5. *Протест* — это когда поведение ребенка таково, будто он находится в состоянии войны с окружающими, в постоянном конфликте с ними. Частые ссоры с родителями в этом возрасте являются обычным делом.



6. *Обесценивание ребенком личности близких.* Малыш может начать обзывать мать или отца бранными словами, которые раньше никогда не употреблял.

7. *Деспотизм или ревность.* Этот двойственный симптом обнаруживается в разных семьях по-разному. В семье с единственным ребенком встречается стремление к деспотизму. У ребенка появляется желание проявить деспотическую власть по отношению к окружающим. Так, мать не должна уходить из дома, она должна сидеть в комнате, как он этого требует. По мнению малыша, ему должны достать все, что он хочет. Ребенок старается вернуть то состояние, которое было в раннем детстве, когда исполнялись практически все его желания.

В семье же с несколькими детьми этот симптом называется симптомом ревности по отношению к младшим или старшим, если в семье есть еще дети. В нем проявляется та же тенденция к господству, к власти, деспотизму.

Кризис трехлетнего возраста направлен против авторитарного воспитания, ребенок жаждет самостоятельности, он перерос ту опеку, с которой жил в раннем возрасте. Ему кажется, что говорить «нет» и быть личностью — это одно и то же. Именно осваивая такие формы поведения, ребенок пытается проявить себя как личность.

Мы хотим еще раз подчеркнуть, что кризис 3 лет является сложным, но нормальным периодом в жизни любого ребенка. Так малыш овладевает новыми, более взрослыми формами поведения, и взрослые должны с пониманием и заботой относиться к маленькому человеку, который познает самого себя.

*У ребенка должна быть уверенность, что,
как бы он себя ни вел, его всегда будут любить
и никогда не бросят.*



Уважайте мужество ребенка, переживающего первый кризис самопознания. Постарайтесь относиться к этому с долей юмора и благоразумием, и тогда вскоре малыш будет способен понять, что самостоятельность — это не просто отрицание. Чтобы быть самостоятельным, надо много знать и уметь.

Давать общие советы, конечно, легче, чем иметь дело с конфликтующим малышом на практике. Что ж, приведем и некоторые рекомендации. Так, психолог Ле Шан предлагает сделать слово «нет» поводом для развлечения, игры. Оно теряет свою опасность, если мама скажет «нет» до того, как его произнесет малыш. Например, мама спрашивает: «Как насчет того, чтобы съесть немного рыбы на завтрак, Петя?» — а затем, гримасничая, тут же отвечает сама себе: «Нет! Нет! Нет!» Или: когда родители говорят «нет» в ответ на все, что им скажет ребенок. Тем самым они обращают внимание ребенка на то, что часто произносить это слово — довольно глупое занятие, ничего хорошего из этого не получится.

Можно пойти и немного другим путем — сказать ребенку: «Тебе абсолютно запрещается при любых обстоятельствах чистить зубы и тебе нельзя ложиться спать до полуночи!» Если это произносится с широкой ухмылкой, это только укрепляет родительский авторитет и дает положительные результаты. Так ребенок постигает, что ко всем запретам надо подходить осознанно.

Пришло время понять, что ваш малыш — личность и у него появляются собственные потребности, желания. Покажите ребенку, что вы уважаете его право на выбор, на свою точку зрения и т. д.

Конечно, переход от беспомощного ребенка к зрелой личности, принимающей решения и несущей за них ответственность, — процесс длительный, а вы находитесь только в самом начале пути. И по большому счету, ребенок понимает, что без помощи взрослых достичь чего-либо вряд ли получится.



Как строить разговор с трехлетним малышом, чтобы выйти из конфликтной ситуации, не задев его достоинства? Например, можно использовать следующие фразы:

«Ты еще не настолько взрослый, чтобы переходить через дорогу один, но ты сейчас действительно достаточно взрослый, чтобы самому выбирать, что будешь есть на завтрак: овсяные хлопья или яичницу с колбасой»;

«Ты еще не настолько взрослый, чтобы решать, когда тебе идти спать, но ты уже достаточно взрослый, чтобы выбирать, где ты будешь играть днем: во дворе или дома» и т. д.

При внимательном, мудром и заботливом отношении к ребенку можно, не травмируя его, погасить агрессию, с которой вы столкнулись. И еще помните: осваивая негативные формы поведения, ребенок сможет в будущем уверенно сказать «нет» — торговцу наркотиками; «нет» — участию в драке и т. д.

При благоприятном выходе из кризиса 3 лет малыш вступает в качественно новые отношения с родителями. У него появляется гордость за свои достижения. А также:

1. Стремление к достижению результата своей деятельности: дети не просто манипулируют с предметами, но настойчиво ищут нужный способ решения задачи. Неудача, как правило, не приводит к отказу от задуманного — дети не меняют своих намерений и конечной цели;

2. Достигнув желаемого, дети стремятся тут же продемонстрировать свои усилия взрослому, без одобрения которого эти усилия в значительной степени теряют свою ценность. Отрицательное или безразличное отношение взрослого к результату его деятельности может сильно обидеть ребенка;

3. У детей наблюдается обостренное чувство собственного достоинства, которое выражается в повышенной обидчивости и чувствительности к признанию их достижений, эмоциональных вспышках по пустякам, в баловстве и преувеличении собственных успехов.



Следует учитывать, что временные рамки кризиса трехлетнего возраста в каждом конкретном случае могут различаться. Отклонения в ту или иную сторону могут достигать 5–6 месяцев, и это нормально.

Успешно преодолев кризис 3-лет, ребенок к 4 годам уже способен владеть не только своим телом, но и голосом: его речь становится более четкой, ясной. Малыш уже умеет общаться и довольно хорошо излагать свои мысли.

Дети в этом возрасте обожают играть «во взрослых» или «работать», как взрослые. Они с удовольствием играют со сверстниками, но игра со взрослыми — по-прежнему наивысшая радость. Это позволяет родителям и воспитателям эффективно руководить деятельностью ребенка и направлять ее в необходимое русло.

Ребенок 3–4 лет из-за своей уникальной возможности буквально впитывать огромное количество информации о внешнем мире нуждается в мудром учителе. Для полноценного формирования ребенка необходимо постоянное умелое руководство со стороны взрослых. Взрослых, которые знают об особенностях развития психических и физических процессов в организме малыша и способны формировать их грамотно и заботливо.

Итак, можно выделить следующие особенности ребенка трехлетнего возраста:

1. К 3 годам у малыша резко возрастает стремление к самостоятельности и независимости от взрослого, что выражается в переживаемом им кризисе, основные черты которого — негативизм, упрямство, строптивость, своеволие ребенка в общении с близкими взрослыми.

Ребенок учится говорить «нет».

2. В 3 года возникает особый поведенческий комплекс «гордость за достижения», который охватывает все главные



сферы отношений ребенка: к предметному миру и другим людям и к самому себе.

3. Новое видение самого себя через призму своих достижений кладет начало бурному развитию самосознания ребенка. Ему необходимо получать со стороны оценку своей деятельности. При этом он сопоставляет ее со своей оценкой и таким образом сравнивает себя с другими людьми.

Возникает новая система ценностей, где точкой отсчета является достижение, оцененное окружающими.

Показатели физического развития

У детей в возрасте 3–4 лет рост по-прежнему остается главным показателем их физического развития. Однако, чтобы правильно оценить, соответствует ли рост вашего ребенка возрастным нормам, нужно учесть влияние наследственности. Кстати, каким будет рост взрослого человека, можно с учетом этого фактора вычислить заранее по формуле:

рост мужчины = (рост отца + рост матери) \times 0,51 – 4,5;

рост женщины = (рост отца + рост матери) \times 0,51 – 7,5.

Если вернуться к рассматриваемому возрастному периоду, то прежде всего надо сказать, что детей по росту делят на три типа — большие, средние и маленькие.

В 3 года рост *большого ребенка* обычно равен $105,4 \pm 2,8$ см. При успешном развитии и сбалансированном питании к 4 годам такой ребенок вырастает до $113,3 \pm 2,2$ см.

Рост *среднего ребенка* в 3 года равен $98,7 \pm 2,5$ см. Этот ребенок к 4 годам достигает $106,2 \pm 2,4$ см.

У *маленького ребенка* к 3 годам рост составляет $91,3 \pm 1,9$ см, и к 4 годам он увеличивается до $98,5 \pm 2,1$ см.

При отставании роста на 20% от нормы необходимо проконсультироваться у эндокринолога. Если рост отстает от нормы, возможно, по совету врача для решения проблемы



будет достаточно обратить внимание на то, насколько правильно питается ваш ребенок, каков психологический климат в семье и в детском саду.

Другим немаловажным показателем физического развития ребенка, конечно, является его вес. Он отражает, насколько развиты костная и мышечная системы, внутренние органы, каков слой подкожной жировой клетчатки. Нормативные показатели веса трехлетнего малыша таковы:

вес *большого ребенка* в 3 года — $16,8 \pm 2,5$ кг;

вес *среднего ребенка* — $13,4 \pm 1,9$ кг;

вес *маленького ребенка* — $11,3 \pm 1,6$ кг.

Превышение массы тела на 10% от нормы называется ожирением и требует коррекции у специалистов, а также определенных усилий со стороны родителей, бабушек и дедушек.

Меньшая масса тела по сравнению с нормой в этом возрасте свидетельствует о неблагоприятном физическом развитии, поэтому родители обязательно должны проконсультироваться у педиатра, и, по всей видимости, придется изменить режим питания.

Следующий показатель физического развития ребенка — пропорциональность развития и крепость сложения тела (рост мышечной массы). Определять это можно по индексу Пинье (ИП). Для этого надо знать вес тела ребенка, его рост и окружность грудной клетки.

$$\text{ИП} = \text{рост (см)} - [\text{масса (кг)} + \text{ОКГ (см)}]$$

Чем меньше будет отличаться от стандартных показателей полученный результат, тем крепче телосложение ребенка. Стандартными показателями индекса Пинье для детей трехлетнего возраста являются следующие: мальчики — 25,7; девочки — 27,1.

И наконец, еще один показатель физического развития ребенка — уровень его двигательной активности.



В возрасте 3–4 лет малыши быстро вытягиваются, координация движений у них становится как у взрослых, развивается чувство равновесия. Малыши умеют и кувыркаться, и играть в футбол, и выполнять такие сложные действия, как набирать номер телефона и держать вилку в руке.

Старайтесь побольше играть с ребенком, чтобы развить у него ловкость и четкость выполнения движений. Игры помогут малышу поверить в свои силы, и у него появится желание активно взаимодействовать с окружающим миром.

Подвижные игры

ПЯТНАШКИ

Цели игры: развитие координации движений, обучение умению менять направление движения.

ход игры.

При помощи считалки выберите из детей ведущего — «пятнашку».

По вашему сигналу играющие должны разбежаться в разные стороны, «пятнашка» изо всех сил должен постараться догнать кого-либо из игроков и коснуться его рукой, осалить.

Кого «пятнашка» сумел осалить, тот вместе с ним ловит остальных детей.

Затем выбирают нового водящего, и игра продолжается.

А ЧТО НА НОЖКАХ?

Цели игры: укрепление мышц туловища и мышц и связок ног, обучение правильному выполнению команд.



ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Разноцветные ленточки или тесемочки*
- ✓ *Различная обувь*
- ✓ *Коврик*

ХОД ИГРЫ.

Ребенок должен лечь на спину на коврик, вытянув вперед прямые сомкнутые вместе ноги.



Повязывайте на стопы ленточки (каждый раз разные) или надевайте на ножки малыша обувь так, чтобы он ее не видел. По команде «А что у нас на ножках?» ребенок должен одновременно приподнимать голову и отрывать ступни (носки) от пола, смотреть на счет (1, 2, 3, 4) на ноги, а затем медленно опускать сначала голову на коврик, а потом ноги.



Важно!

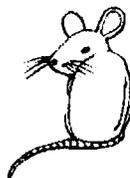
Контролируйте положение позвоночника ребенка — он должен по всей длине прижиматься к коврику.

МЫШКИ В КЛАДОВОЙ

Цели игры: тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, обучение умению ориентироваться в пространстве

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Стулья — для каждого играющего*
- ✓ *Веревка*
- ✓ *Тарелочка*
- ✓ *Сухарики*



ХОД ИГРЫ.

Поставьте стулья по одну сторону площадки — это будут «норки» для «мышей». На противоположной стороне



площадки к двум стульям, стоящим на некотором расстоянии друг от друга (или к двум стенам), на высоте 40—50 см от пола прикрепите веревку — она будет отгораживать «кладовую».

При помощи считалки выберите из играющих «кошку», остальные дети будут «мышками». «Мышки» забираются в свои «норки» (садутся на стулья), а поодаль сидит «кошка».

Как только «кошка» засыпает, «мыши» бегут в «кладовую»: чтобы попасть туда, они должны нагнуться и подлезть под веревку. Затем, присев на корточки, они берут с тарелочки припасенные сухарики и грызут их: «Хруп-хруп» (трапезу мышей лучше имитировать).

«Кошка» внезапно просыпается от шума и бросается ловить «мышей», а те выбегают из кладовой и, спасаясь от грозного зверя, бегут в свои норки. Поймав одного «мышонка», «кошка» отводит его в сторону, сажает на отдельный стул, и игра продолжается до тех пор, пока все «мыши» не будут пойманы.

По окончании игры предложите детям встать прямо и поднять голову вверх. При этом скажите:

Вы теперь не мышки,
А чудо-ребятишки,
Растите высоко,
Глядите далеко.



Важно!

При выполнении последнего упражнения следите за тем, чтобы осанка детей была правильной, а губы — сомкнутыми.

ПЕРЕШАГНИ ЧЕРЕЗ ВЕРЕВОЧКУ

Цели игры: развитие координации движений, ловкости, формирование навыка перешагивания через препятствие.



ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Веревочка*
- ✓ *Три стула*
- ✓ *Приз*
- ✓ *Музыкальное сопровождение*



ХОД ИГРЫ.

К двум стульям, стоящим на некотором расстоянии друг от друга, привяжите веревочку на высоте 10—15 см от пола. На один из стульев, который будет к тому же обозначать финиш, положите приз. Ребенок должен сидеть на стуле в 3—5 м от веревочки. По вашему сигналу он встанет и идет к веревочке, перешагивает через нее, затем поворачивается и снова перешагивает через веревочку и т. д., пока не пройдет таким образом по всей длине веревочки. На финише малыш забирает заслуженную награду.

Важно!



Если ребенку трудно, то он может сделать только три-четыре перешагивания.

Игру лучше выполнять под ритмичную музыку или хлопки ведущего при каждом переступании через веревочку.

Следите за правильностью осанки малыша и тем, чтобы у него были сомкнуты губы.

БЕЛОЧКА

Это вариант игры «Вверх по лесенке» (см. алфавитный указатель игр).

Цели игры: укрепление мышц туловища и конечностей, развитие координации движений, ловкости, обучение умению двигаться в усложненной ходьбе.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Тимнастическая стенка или лесенка на детской площадке*
- ✓ *Игрушка белочка*



ХОД ИГРЫ.

В начале игры разместите игрушку белочку на одной из ступенек гимнастической лесенки.



Важно!

Сначала это должна быть четвертая или пятая ступенька, но на каждом последующем этапе игры игрушку нужно помещать все выше и выше.

Потом расскажите ребенку о такой зверьке, как белочка: где она живет, чем питается и т. д. И сообщите, что однажды одной белочке друзья, которых она пригласила на свой день рождения, подарили игрушку. Белочка была так рада подарку, что показывала его всем, кто шел, или пробегал, или пролетал рядом.

Затем дайте малышу задание: снять игрушку с лесенки, принести ее, держа в руках, как это делает белочка своими лапками, показать другим.

Ребенок с вашей помощью должен подняться по гимнастической лесенке. Взяв со ступеньки игрушку, он должен медленно спуститься вниз.



Важно!

Подстраховывайте ребенка, помогая ему, если нужно.

Из ранее описанных игр

Можно использовать игры «На восточном базаре», «Закати в ворота мяч», «Маленький гимнаст», «Птичка» (см. алфавитный указатель игр).



Игры на развитие мелкой моторики

Мы уже не раз упоминали, что уровень психических процессов, речь малыша находятся в прямой зависимости от степени развитости мелкой моторики рук. И чем старше становится ребенок, тем большее влияние оказывают мелкие движения пальцев рук на формирование психических процессов у ребенка.

- ✦ Чувствительность пальцев обеспечивает восприятие формы предметов, их веса, температуры, фактуры — шероховатости, гладкости, твердости, мягкости, ребристости.
- ✦ Механизм регуляции тонуса мышц и силы их сокращения позволяет выполнять движения точно и быстро.
- ✦ Кинетическая (двигательная) память обеспечивает автоматизацию навыков.
- ✦ Зрение и мышление позволяют ребенку ориентироваться в расположении предметов в пространстве; оценивать их размеры; дает возможность выполнять целенаправленные движения, планировать свои действия и исправлять их (например, переодеться в соответствии с погодой и т. д.).

НАЙДИ СЮРПРИЗ

Цели игры: развитие мелкой моторики рук, координации движений, обучение терпению.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Фантики — 10–15 штук*
- ✓ *Мелкие предметы (значки или конфеты)*
- ✓ *Воздушная кукуруза или орехи — в качестве приза*



ХОД ИГРЫ.

Приготовьте сюрпризы: заверните два-три значка или конфеты в четыре-пять фантиков. А ребенок должен развернуть все фантики, затем аккуратно сложить их и получить приз.

РАЗНОЦВЕТНЫЕ ПРИЩЕПКИ

Цели игры: развитие мелкой моторики рук, обучение различению цветов, развитие устойчивого внимания.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Две корзинки (или чашки, или тарелки, или пластмассовых ведерка). Главное, чтобы к их краям прищепки легко прикреплялись*
- ✓ *Два набора цветных прищепок (по 12 штук). Прищепки должны быть четырех цветов: красного, желтого, синего и зеленого. В каждом наборе — по три прищепки одного цвета*

ХОД ИГРЫ.

Положите в две корзинки по набору прищепок. Возьмите одну себе, а другую отдайте малышу. Поставьте корзинку на стол и попросите ребенка подать вам прищепки разных цветов по очереди и назвать их цвет. Если малыш затрудняется с определением цвета прищепки, которую он вам подал, сами назовите его.

Затем покажите, как тремя пальцами (именно тремя!) можно прикрепить прищепку к краю корзины. Когда ребенок освоит это действие, он сможет легко прикреплять прищепки к корзине по вашему сигналу, выполняя при этом особое задание. Например:

- ◇ прикреплять все прищепки одного цвета и назвать его;
- ◇ прикреплять прищепки в определенной последовательности — сначала одного цвета, потом другого, а затем третьего;
- ◇ прикреплять прищепки, чередуя цвета.



Важно!

Обязательно покажите ребенку, как надо прикреплять прищепки, — он должен видеть правильные движения.

Многократное повторение движения разжимания и сжимания прищепок тренирует кончики пальцев рук, они получают своего рода тонизирующий массаж, который оказывает давление на определенные точки в мышцах пальчиков, откуда поступают сигналы в кору головного мозга, в расположенный там центр речи.



Важно!

Наблюдая, какой рукой предпочитает работать ребенок, можно определить его ведущую руку. Однако желательно, чтобы ребенок работал обеими руками.

**ДВА КОНЦА, ДВА КОЛЬЦА,
А ПОСЕРЕДИНЕ ГВОЗДИК**

Цели игры: тренировка мышц кисти, развитие координации движений, концентрации внимания, мелкой моторики рук.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ Поднос

✓ Ножницы (лучше пластмассовые)

✓ Несколько листов достаточно толстой цветной бумаги.

На некоторых из них при помощи карандаша и линейки обозначены линии отреза и фломастером или карандашом нарисованы несложные узоры

✓ Карандаш, фломастер

✓ Линейка — если вы хотите начертить прямые линии

ХОД ИГРЫ.

Положите ножницы на поднос. Поднос и бумагу положите перед малышом.



...Загадайте ребенку загадку: «Два конца, два кольца, а посередине гвоздик. Что это?» После того как ребенок ее разгадает, предложите ему порезать ножницами бумагу.

Если малыш легко справился с заданием, попросите его разрезать бумагу по прочерченным карандашом либо фломастером линиям или вырезать из бумаги какую-либо фигуру.



Важно!

Следует учесть, что, приобретая навыки уверенно держать ножницы, ребенок потом так же уверенно сможет держать карандаш и проводить на бумаге линии.

ВЫШИВАЛЬЩИЦЫ

Цели игры: развитие мелкой моторики, точных движений пальцев рук, координации движений и концентрации внимания.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ Поднос
- ✓ Листы картона
- ✓ Карандаш или фломастер
- ✓ Одна-две толстые иглы и подушечка для них либо два шнурка
- ✓ Клубок шерстяных ниток



ХОД ИГРЫ.

На листах бумаги или картона нарисуйте при помощи карандаша или фломастера волнистые линии и рисунки — простые и посложнее. Затем иглой сделайте отверстия по линиям и контурам рисунков. Положите подготовленные листы бумаги, а также клубок с нитками и подушечку с иглками на поднос, который поставьте рядом с малышом.

Расскажите ребенку о древнем искусстве вышивания и о вышивальщицах. Если есть возможность, покажите,



какие бывают вышивки, и предложите ему поиграть в вышивание. Затем покажите, как можно вышивать на бумаге.

После этого ребенок должен взять иглу и вставить нитку в ее ушко.



Важно!

На первых порах это помогает ему делать взрослый! Впрочем, для облегчения задачи ребенку можно дать для вышивания и шнурок — тогда отверстия на бумаге или картоне сделайте побольше.

Затем концы нити он должен соединить и завязать узелок (покажите, как это сделать правильно). Когда подготовительный этап будет завершен, приступают к вышиванию.

Ребенок должен делать стежки на картонках, вставляя шнурок или иглу в подготовленные отверстия и продевая их то вверх, то вниз. Надо сказать, что эта работа, как и вдвигание нитки в иголку, как и завязывание узелка, очень сложная для маленького ребенка. Поэтому лучше не просто показать, как ее выполнять, а проделывать эту операцию вместе с малышом — буквально рука в руке и очень терпеливо. При этом надо точно уловить момент, когда можно отпустить руку ребенка, чтобы он продолжал вышивать самостоятельно.

БУСЫ

Цели игры: развитие мелкой моторики, координации движений, обучение умению различать предметы по форме и цвету, тренировка концентрации внимания.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Нитка*
- ✓ *Пуговицы разной величины и цвета*
- ✓ *Бусы в качестве образца*





ХОД ИГРЫ.

Предложите ребенку самому сделать бусы. Для этого он должен наанизать на одну нитку пуговицы.

Изготавливать бусы можно по имеющемуся образцу или подбирать пуговицы по форме и цвету по вашему заданию.



ЗАШНУРУЙ БОТИНОК

Цели игры: развитие мелкой моторики, координации движений, обучение умению обуваться, ориентироваться в пространстве.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Пара ботинок или кроссовок и шнурки к ним*

ХОД ИГРЫ.

Покажите ребенку, как по-разному можно зашнуровать ботинок или кроссовку. Зашнуруйте его одним из способов и попросите малыша точно так же зашнуровать второй ботинок или кроссовку.



Важно!

Вначале зашнуровывайте обувь вместе с ребенком.

По мере того как малыш начнет овладевать навыками шнурования обуви, постепенно усложняйте варианты шнуровки.

ВЕСЕЛЫЙ ТИР

Цели игры: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование навыков бросания мяча.



ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ Мячи
- ✓ Мишени (кольцо или коробка, а также различные игрушки)
- ✓ Наградные жетоны или призы



ХОД ИГРЫ.

На пол на расстоянии, с которого ребенок может попасть в мишень, поставьте коробку или игрушки либо подвесьте невысоко от поверхности пола при помощи веревочки кольцо (привязав его, например, между стульями).

Дайте малышу возможность сделать несколько бросков в цель.

Если в качестве мишеней используют игрушки, то за каждую сбитую игрушку малыша награждают (например, жетоном). Награды заслуживает и каждый удачный бросок мяча в коробку или кольцо.

Если состязаются несколько детей, то выигрывает тот из них, у кого окажется больше жетонов (призов).

ЗАПУСТИ РАКЕТУ НА ЛУНУ

Цели игры: обучение приемам игры в мяч, развитие мышц плечевого пояса, умения ориентироваться в пространстве и координации движений рук.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ Стул
- ✓ Яркий мяч

ХОД ИГРЫ.

Прежде чем малыш вырастет и сможет запускать ракеты на Луну, приобщить его к этому делу можно в ходе увлекательной игры. Только в качестве быстрой ракеты в игре используют мяч.





Ребенок должен сесть на стул (как будто он находится в кабине космического корабля), а вы покажите ему, как надо подбрасывать мяч вверх. Малыш сидя должен повторить ваше движение по команде «Ракета полетела!». Пусть он подбросит мяч пять-шесть раз (на этом этапе игры упавший мяч ловите вы сами).

Затем переходите ко второму этапу игры. Ребенок должен встать и повторить движение стоя. Когда мяч будет падать, малыш должен поймать его сам и по команде «Ракета полетела!» снова кинуть вверх.



Важно!

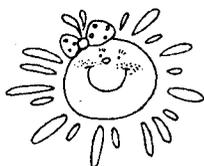
Во время игры подбадривайте ребенка и следите за его осанкой.

Вариант игры. Когда ребенок освоит броски вверх, предложите ему во время подбрасывания мяча подсказывать.

Из ранее описанных игр

Можно использовать «Прищепки в корзине» (см. алфавитный указатель игр). Только на сей раз помимо основного варианта игры можно использовать и более сложный: во-первых, попросить малыша насаживать прищепки так, чтобы уложиться в определенное время, во-вторых, прикреплять их к корзине одной рукой, а снимать другой.

Можно также использовать и другие игры: «Маленький аптекарь», «Цветные капли», «Мячик покатился», «Поймай мячик» (см. алфавитный указатель игр).





Оздоровительные игры

**Игры при рините,
ринофарингите, гайморите, аденоидах,
хроническом бронхите**

ПЕРЫШКИ

Цели игры: тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ **Четыре стула**

✓ **Две веревки**

✓ **Десять пучков перышек, в каждом из которых по три-четыре перышка**

ХОД ИГРЫ.

Поставьте для каждой команды по два стула на некотором расстоянии друг от друга. Между каждой парой стульев натяните веревочку и закрепите ее концы на стульях. На веревочки насадите пучки перышек через 10 см.

Разделите игроков на две команды и помогите им встать в колонны. Каждая колонна должна встать напротив «своего» стула. С расстояния 50 см по вашему сигналу игроки каждой команды по очереди должны постараться сдуть пучок с веревочки. При этом надо сначала сделать глубокий вдох через нос, а потом с силой выдохнуть также через нос.



Важно!

Объясните детям, что сильный выдох получится, если губы сложить узкой трубочкой, а щеки надуть.

Естественно, выигрывает та команда, у которой перышки слетят быстрее.



КТО САМЫЙ ГРОМКИЙ?

Цель игры: тренировка носового дыхания, смыкания губ.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Призы или цветные жетоны*

ХОД ИГРЫ.

Сначала сами покажите детям, что им предстоит выполнить в ходе игры. Для этого выпрямите спину, сомкните губы, указательный палец левой руки положите на левую сторону носа, плотно прижимая ноздрю, и сделайте глубокий вдох правой ноздрей (рот закрыт!), а потом на выдохе произнесите: «М-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре. При этом звук «м-м-м» надо направлять в нос, он должен быть звучным. Затем то же самое проделайте, прижав правую ноздрю.

Дети должны повторять эти движения за вами. Игру повторяют несколько раз. После каждого раза тому, кто выполнил упражнение правильно и произнес звук «м-м-м» громче всех, вручается маленький приз. Победителя игры объявляют при подведении итогов состязания.

Игры при бронхолегочных заболеваниях

У КОГО СИЛ БОЛЬШЕ?

Цель игры: улучшение функции дыхания, укрепление челюстно-лицевых мышц, обучение ребенка действовать по команде.



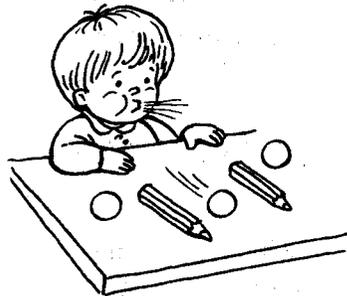
Важно!

В этой игре состязаются два игрока.



ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ Десять – двадцать воздушных или пластмассовых шариков
- ✓ Карандаши
- ✓ Два стола



ХОД ИГРЫ.

Положите на столы карандаши, а между ними – шарики (по пять – десять шариков). Каждый игрок должен сесть за свой стол. Вытянув губы трубочкой, каждый из участников игры глубоким, сильным выдохом старается сдуть шарики со стола по одному. (Вдыхать можно только через нос!)

Побеждает тот, кто выполнит задание быстрее. Состязаться можно и командами.

ОБЕЗЬЯНКИ И КОКОСОВЫЕ ОРЕХИ

Цели игры: улучшение функции дыхания (глубины, ритма), укрепление мышц рук, умение согласовывать свои действия с действиями других участников игры.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ Мячик
- ✓ Коврик



ХОД ИГРЫ.

Дети должны сесть на коврик в круг. Вы можете встать как в центре круга, так и за его пределами. Детям в этой игре отводится роль обезьянок, которые хотят погрузить свои любимые кокосы на поезд, чтобы он доставил их друзьям, живущим в северных странах и потому не имеющим возможности часто лакомиться кокосовыми орехами. По вашей команде «Начать погрузку!» дети кидают мяч друг другу по кругу – и так мяч проходит три-четыре круга.



Затем вы забираете мяч, а дети должны делать круговые движения руками, произнося при этом: «Чу-чу-чу. Поезд движется!»

Через 2–3 минуты поезд должен остановиться, и дети должны произнести на выдохе: «Ш-ш-ш» (губы сложены в трубочку).

После этого по вашей команде «Начать выгрузку кокосов!» «обезьянки» выполняют те же движения, что и при «погрузке».

Из ранее описанных игр

Можно использовать игры: «Запасливые хомячки», «Соушки», «Чей шарик дальше?», «Надуй шарик», «Самолетик-самолет», «Ветер», «Мишка и мышка» (см. алфавитный указатель игр).

Игры при респираторном аллергозе, бронхиальной астме, астматическом бронхите

КУРОЧКА

Цели игры: укрепление мышечного корсета позвоночника, формирование правильного дыхания (его глубины, ритма), развитие устойчивого внимания, выдержки, формирование правильной осанки.

ХОД ИГРЫ.

Ребенок должен изобразить курочку: встать прямо, потом наклониться, опустить голову и свободно свесить руки-«крылья». При этом он должен произносить на выдохе «так, так, так», одновременно похлопывая себя по коленям, и потом выпрямиться. Затем малыш должен на вдохе поднять руки и плечи вверх.

Упражнение повторяют три — пять раз.



Важно!

Выполняйте движения вместе с ребенком.

КОСАРИ

Цели игры: развитие мышц плечевого пояса, формирование правильного дыхания, чувства ритма.

ХОД ИГРЫ.

Предложите ребенку покосить траву. Но прежде покажите, как должен стоять косарь, готовый к работе: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Малыш должен принять такую же позу.



Потом начните читать стихи, и ребенок будет повторять за вами ваши действия. При произнесении «зу» вместе с ним делайте руками мах в сторону (влево — на выдохе, затем — шаг вперед, вправо — на вдохе):

Зу-зу, зу-зу,
Косим травушку-траву.

Зу-зу, зу-зу.
Раз — влево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,
Вместе быстро,
Очень чисто

Мы покосим всю траву.
Зу-зу, зу-зу.

После завершения чтения стихотворения (и работы!) вместе с ребенком встряхните расслабленными руками. Игру повторяют три-четыре раза.



ПОЕЗД С АРБУЗАМИ

Цели игры: улучшение глубины и ритма дыхания, укрепление мышц рук, плечевого пояса, грудной клетки, развитие координации движений, обучение умению согласовывать свои действия с действиями других участников игры.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Три-четыре мяча разной величины*

✓ *Коврик*

ХОД ИГРЫ.

Дети садятся на коврик в круг. Ведущий находится за кругом (рядом с ним — мячи) и бросает один из них кому-либо из детей, объявляя при этом: «Начать погрузку!» Дети перебрасывают мяч друг другу по очереди. Когда он возвращается к игроку, с которого начиналось движение мяча по кругу (а мяч может пройти несколько кругов), он кидает его ведущему.

На втором этапе игры дети должны изображать движение поезда, произнося «гу-гу-гу». При этом они к тому же делают круговые движения руками.

Через 2—3 минуты поезд прибывает к станции назначения и останавливается. Дети говорят на выдохе: «Ш-ш-ш».

После этого начинается выгрузка арбузов из вагонов: играющие выполняют те же движения, что и при погрузке.



Важно!

Следите за осанкой игроков, а также за тем, чтобы при звуке «ш-ш-ш» они складывали губы в трубочку.

ПЧЕЛКА

Цели игры: формирование правильного дыхания (его глубины и ритма), укрепление мышц рук, плечевого пояса, развитие устойчивого внимания.



ХОД ИГРЫ.

Ребенок должен изобразить пчелку. Для этого он должен сесть прямо, скрестить руки на груди и опустить голову.



Важно!

Все движения ребенку надо показывать.

После того как вы скажете: «Пчелка сказала «жу-жу-жу», ребенок должен ритмично сжимать обеими руками грудную клетку и произносить на выдохе «ж-ж-ж», а на вдохе разводить руки в стороны и, расправляя плечи, вместе с ведущим говорить: «Полечу и пожужжу, детям меда принесу».

Затем малыш должен встать и, разведя руки в стороны, сделать круг по комнате (как будто пчелка решила полетать), а потом снова сесть на прежнее место.

Игру повторяют четыре-пять раз.



Важно!

Следите, чтобы ребенок вдыхал через нос и его дыхание было глубоким.

Игры при вегетососудистой дистонии гипертонического типа (болезни сердечно-сосудистой системы)

КТО ХОДИТ И ЛЕТАЕТ?

Цели игры: выработка навыков разных способов передвижения, развитие координации движений, внимания, согласованности работы органов зрения и слуха и движений рук и ног.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ **Картинки с изображениями различных животных,
птиц и насекомых**



ХОД ИГРЫ.

Показывайте малышу картинки с изображениями животных, птиц и насекомых и вспоминайте вместе с ним, кто как из увиденных животных, птиц и насекомых умеет передвигаться. Затем по очереди показывайте карточки и спрашивайте: «Как он передвигается?» Ребенок должен дать ответ при помощи движений: он будет ползать, прыгать, скакать и т. д. Эта игра необычайно порадует его.

Из ранее описанных игр

Можно использовать игры «Мороз Красный нос и Мороз Синий нос», «Угадай, кто пришел», «Филин», «Рыбаки и рыбки», «Журавли и лягушки», «Вниз головой», «Самолет» (см. алфавитный указатель игр).

Игры при ревматизме и ревматоидном артрите

ЕЛИ, ЕЛКИ, ЕЛОЧКИ

Цели игры: формирование правильной осанки, укрепление мышц туловища и конечностей, развитие внимания.

ХОД ИГРЫ.

Предложите малышу понарошку прогуляться по лесу и изобразить деревья, которые повстречаются на пути. Поскольку «прогулка» будет проходить по хвойному лесу, то «повстречаются» только ели.

Не спеша идите с детьми по комнате и говорите: «В этом лесу стоят высокие ели. Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь». Дети должны остановиться, принять правиль-





ную осанку (голова, спина и пятки — на одной прямой линии) и раздвинуть руки-«ветви» в стороны, ладонями вверх. При этом руки высоко поднимать не надо.

Потом скажите: «Пойдемте дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички?» — и дети должны немного пройти вслед за вами и остановиться. Вы сообщаете вашим спутникам: «Вот и сестрички большой ели — елки поменьше. Но они такие же стройные» — и предлагаете им встать как эти елки. Дети должны сделать полуприсед; голова и спина — прямо, руки — в стороны.

После этого продолжайте ваше путешествие по хвойному лесу: «Пойдемте, дети, поищем еще сестричек больших елей. Да вот же они — совсем маленькие. Но тоже красивые и стройные». Ведущий просит детей показать, как выглядят эти маленькие красавицы. Дети должны сесть на корточки, голова и спина при этом должны быть выпрямлены, руки слегка разведены в стороны ладонями вверх.

Игру повторяют несколько раз. После того как дети освоят движения, ведущий предлагает по команде принять необходимое положение тела в зависимости от команды, которую он подает («Вот большие ели», «Елки поменьше!» или «А вот маленькие елочки»).

Из ранее описанных игр

Можно использовать игры «Поговорим с ладошкой», «Круги и квадраты», «Найди мяч», «Поиграй со мной в мяч» (см. алфавитный указатель игр).

Игры, формирующие правильную осанку



ОБРУЧИ

Цели игры: тренировка разносторонней координации движений; зрительной, слуховой, моторной памяти, ловкости, быстроты реакции на сигнал (команду), выработка



умения согласовывать свои действия с действиями других членов команды, улучшение функции органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Обручи – по числу играющих,
а также для вас*



ХОД ИГРЫ.

Дети, принимающие участие в этой игре, могут как стоять, так и сидеть.

Возьмите обруч и катните его к противоположной стене зала. Дети должны побежать за ним, догнать, взять и принести назад к вам. Получив обруч, вы просите детей взять по обручу.

После того как вы скажете: «Покатили обручи», снова направляете обруч к стене, но на этот раз вместе в вами то же самое делают все дети и припускаются вслед за ними.

Потом, взяв обручи в руки, дети высоко поднимают их (вы показываете, что надо делать) и говорят вслед за вами: «Подняли высоко-высоко». При этом они вытягиваются и смотрят вверх.

Затем играющие, глядя на вас, должны просунуть головы в обручи, постепенно опустить обручи на пол, сказав: «Бух, бух, упал обруч».

После этого дети должны перешагнуть через обручи, взять их в руки и покатавать по комнате.

Победителями признаются те, кто наиболее точно и красиво выполнит задания. Но не забудьте отметить всех участников игры.

Из ранее описанных игр

Можно использовать игры «Маленький гимнаст», «А что на ножках?», «Мышки в кладовой», «Веселый тир» (см. алфавитный указатель игр).



Игры при неправильном прикусе

СИНЬОР ПОМИДОР

Цель игры: развитие мышц челюстно-лицевой области, концентрации внимания и координации движений.

ХОД ИГРЫ.

Чтобы изобразить лицо важного синьора Помидора, попросите детей сначала закрыть глаза, а потом по порядку сделать следующее (вы подаете соответствующие команды): открыть рот, выдвинуть нижнюю челюсть вперед (или переместить назад — в зависимости от аномалии прикуса), затем вернуть ее в исходное положение, после чего направить то в одну, то в другую сторону, поднять язык вверх и наконец надуть щеки, как синьор Помидор.



Важно!

Следите за правильностью выполнения команд. Самые усердные дети поощряются.

ОТБОЙНЫЙ МОЛОТОК

Цель игры: формирование навыка правильной работы языка, зубов, мышц челюстно-лицевой области при произнесении звуков и глотании.

ХОД ИГРЫ.

В начале игры обратитесь к детям с вопросом: «Вы, наверное, видели отбойные молотки, которыми работают шахтеры, а дорожные рабочие вскрывают асфальт? Давайте покажем, какой звук издает отбойный молоток. Для этого нужно звук «д-д-д» произносить долго-долго».



Получив инструкцию, дети должны постараться произносить этот звук в течение 3—4 минут.

ФЛЮГЕРЫ

Цели игры: развитие точности выполнения движений и их координации, внимания и быстроты реакции, формирование правильного положения нижней челюсти, обучение умению ориентироваться на местности.

ХОД ИГРЫ.

Разделите детей на две команды и постройте их в шеренги. Все играющие будут изображать флюгеры.

Но прежде чем приступить к основной части игры, расскажите и покажите детям, как называются стороны света и где они находятся.

Затем после ваших слов, например: «Ветер дует с востока», дети должны повернуть голову к западу, так как ветер дует с востока. Потом, естественно, ветер должен переменить направление и дуть то с запада, то с севера, то с юга.

Вы будете подавать и другие команды:

- ◇ при слове «буря» все дети должны начать кружиться на месте;
- ◇ при слове «штиль» они должны замереть на месте, открыть рот и переместить челюсть в нужном направлении (в зависимости от аномалии прикуса: вперед, назад, влево, вправо). Необходимо удерживать челюсть в таком положении до следующей команды.

Из ранее описанных игр

Можно использовать игры «Мяч покатился», «Бегут ножки по дорожке», «Часики», «Сладкий мостик», «Малыры», «Лягушонок», «На восточном базаре», «Ласточка», «Походи боком», «Качели-карусели» (см. алфавитный указатель игр).

**КАК ЗАДЕЙСТВОВАТЬ
ВНУТРЕННИЕ РЕЗЕРВЫ
ОРГАНИЗМА
РЕБЕНКА**





Во время болезни и сразу после нее для того, чтобы организм малыша как можно быстрее вернулся в прежний режим работы, очень важно мобилизовать его внутренние резервы. Для этой цели мы рекомендуем вам играть с ребенком в игры, которые снимут нервное напряжение и активизируют его творческий потенциал. Состояние творческого полета (которое невозможно без внутреннего покоя) благотворно отражается на самочувствии, потому что приносит удовольствие, доставляет радость.

За выполнение заданий в предложенных играх (выполняйте их вместе с малышом!) обязательно хвалите ребенка. Ваша забота и доброжелательная оценка его усилий помогут ему успешно пережить трудный период жизни.

Живопись с помощью пальцев рук

Это вид творчества очень успокаивает и расслабляет ребенка. При этом от малыша не требуется большого мастерства, и ничего, что краски растекаются! С их помощью он может выплеснуть эмоциональное напряжение, в котором находится, — происходит как бы разрыв гнетущих пут, и наступает успокоение. По работам ребенка вы сможете отследить его эмоциональное состояние: гнев, обиду, боль, радость.



Почему живописные работы иногда лучше выполнять при помощи пальцев рук, а не кисточкой? У детей существует сенсорный голод, тактильный голод, тяга к прикосновениям, а именно такой путь познания окружающего мира — желание все потрогать — является ведущим в этом возрасте. И что греха таить, обычно подобные эксперименты пресекаются родителями. Преодоление этого запрета и возможность наконец-то испачкаться, вымазаться властью (и за это не будут ругать!) позволяет ребенку почувствовать себя счастливым.

Итак, непосредственное прикосновение к краскам, их размазывание по плотной бумаге помогут малышу наиболее полно включиться в процесс творчества, при котором задействуются внутренние резервы организма.

Конечно, предварительно необходимо надеть на ребенка фартук, краски дать легкосмываемые и закрыть поверхность стола клеенкой.

Когда ребенок приступит к рисованию, начните вместе с ним, покажите ему, как это можно делать. А потом, когда рисунок будет готов, расспросите маленького художника, что он нарисовал, — и вы можете услышать удивительные вещи.

Живопись с помощью ступней и пальцев ног

После того как ваш малыш освоит рисование пальцами рук, предложите ему сделать то же самое при помощи ступней и пальцев ног. И это не шутка. Ноги обладают немалой чувствительностью, но большую часть времени они находятся в обуви и потому никак не проявляют свои замечательные свойства.

Рисование ногами дает особое ощущение свободы — попробуйте сами. Даже больше того: обязательно пройдите через это, прежде чем к такому виду рисования приступит ваш ребенок. Для творческого процесса создайте спокой-



ную обстановку, чтобы иметь возможность прислушаться к себе. Эмоции, которые при этом могут возникнуть, трудно с чем-либо сравнить. Постарайтесь прочувствовать их как можно лучше и запомнить, чтобы потом вы могли помочь ребенку управлять ими.

Итак, рисовать пальцами ног малыш должен вместе с вами. Конечно, для этого следует подготовиться. Расстелите на полу большую клеенку. На нее положите листы плотной бумаги, можно использовать остатки старых обоев. Рядом поставьте маленький лоток с краской.

Затем попросите ребенка снять обувь, носки и рассказать, какие ощущения он испытывает, когда ступни свободны. После этого покажите ребенку, как пользоваться краской и что ступнями и пальцами ног можно нарисовать. А для начала попросите его оставить как можно больше самых разнообразных отпечатков на бумаге.

Затем пусть он нарисует что хочет, и вы сделайте то же самое. Как только закончите рисование, вымойте ноги в ведре или тазике, оботрите их (кстати, мытье ног и их последующее вытирание полотенцем — прекрасный успокаивающий массаж!) и попросите ребенка рассказать, что же у него получилась за картина. Обязательно похвалите малыша и сохраните рисунок.



Работа с глиной

Работа с глиной, мягким, податливым материалом, доставляет удовольствие малышу позволяет ему хорошо расслабиться. К тому же отрицательных эмоций никаких — все ошибки в работе легко устраняются.



Этот вид творчества как никакой другой позволяет наблюдать за состоянием ребенка. Кроме того, работа с глиной помогает удовлетворить интерес малыша к частям тела человека.



Важно!

У глины много достоинств. Помимо прочего, высохнув, она легко смывается с рук, быстро удаляется с одежды. А еще глина способствует заживлению ран.

ЧТО НАДО ДЛЯ РАБОТЫ С ГЛИНОЙ.

✓ *Ящик с инструментами, в число которых входят:*

толкушка

палочка для размешивания

колотушка и т. д.

✓ *А также – баночки с водой для смывания глины*

При работе с глиной дайте ребенку возможность почувствовать ее. Для этого можно совместно выполнить следующие действия:

- ✦ закройте глаза и потрогайте кусок глины, погладьте его, подружитесь с ним. Какой он? Гладкий? Ровный? Плотный? Выпуклый? Холодный? Теплый? Влажный? Сухой? Тяжелый или легкий?
- ✦ отложите его и отщипните большой кусок и поменьше;
- ✦ сожмите кусок глины, разгладьте материал пальцами, тыльной стороной руки. После того как разгладили глину, ощупайте разглаженное вами место;
- ✦ соедините кусочки глины в один, скатайте его, чтобы получился шарик;
- ✦ проткните глину пальцем;
- ✦ пошлепайте по ней, пощупайте место от шлепка;
- ✦ оторвите кусочек и сделайте змею, а затем сожмите изделие в кулаке.



Занятия с глиной помогают снять стресс, выразить чувства, избавить ребенка от избытка слов, если он ими переполнен (бывают же болтушки!), и снять барьеры, мешающие общению, у малышей-затворников.

Хвалите поделки вашего ребенка и сохраняйте их.

Умение работать с глиной пригодится вашему ребенку и во взрослой жизни — этот вид творчества замечательно помогает восстанавливать эмоциональное равновесие.

Игры с песком

Игры с песком также положительно влияют на развитие психики ребенка, особенно если в них принимают участие и взрослые. Итак, что же дают ребенку игры с песком?

- ◇ Стабилизируется эмоциональное состояние.
- ◇ Идет развитие мелкой моторики и тактильной чувствительности, что стимулирует развитие центра речи в головном мозге и формирование внимания и памяти.
- ◇ С развитием тактильной чувствительности и мелкой моторики ребенок учится прислушиваться к своим ощущениям и рассказывать о них.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГР С ПЕСКОМ.

- ✓ *Водонепроницаемый деревянный ящик 50х70х8 см*
- ✓ *Чистый просеянный песок (лучше его прокалить в духовке). Песок должен заполнять ящик на треть*
- ◇ *Кувшин, в который наливают воду для того, чтобы можно было смочить песок*

ОТПЕЧАТКИ РУК

Разровняйте поверхность песка и вместе с ребенком по очереди оставляйте отпечатки кистей рук — внутренней и внешней стороны. Чтобы отпечаток получился более четким, необходимо, слегка вдавив руку в песок, немного

задержать ее в нем. При этом нужно прислушаться к ощущениям. А потом поговорите о них.

Поскольку малышу будет трудно сделать это первому, начните сами: «Мне приятно. Я чувствую прохладу (или тепло) песка. Когда я двигаю рукой, то ощущаю песчинки. А что чувствуешь ты?»

После того как ребенок расскажет о своих ощущениях, надо попросить его перевернуть руку ладонью вверх. Сделайте то же самое и скажите: «Я перевернул руку, и мои ощущения изменились. Теперь я по-другому чувствую шероховатость песка. По-моему, песок стал чуть холоднее. А что чувствуешь ты?»

Затем можно выполнить такие упражнения:

- ✧ поскользнуть ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как машинки, змейки, санки и т. д.);
- ✧ выполнить те же движения, поставив ладонь на ребро, — и проложить «трассы»;
- ✧ пройтись ладошками по полученным «трассам», оставляя на них свои следы;
- ✧ создать на песке отпечатками ладоней, кулачков, костяшками пальцев и т. д. всевозможные причудливые узоры и попытаться найти сходство узоров с объектами окружающего мира (ромашкой, солнышком, дождединкой, травкой, деревом, ежиком и т. д.);
- ✧ провести по поверхности песка отдельно каждым пальцем сначала правой, а потом левой руки (сначала только указательным, потом — средним, затем — безымянным, большим и наконец — мизинчиком), а затем — пальцами обеих рук сразу в той же последовательности;
- ✧ можно оставлять на поверхности песка отпечатки не только одного пальца, а сразу нескольких: двух, трех и т. д. Получатся загадочные следы. Пофантазируйте вместе с малышом: чьи они?



✧ по поверхности песка можно поиграть, как на клавиатуре пианино или компьютера. При этом должны двигаться не только пальцы, но и кисти рук, совершая мелкие движения вверх-вниз. Для сравнения ощущений можно предложить ребенку проделать то же упражнение на поверхности стола.



**ОТ ЧЕТЫРЕХ
ДО ПЯТИ ЛЕТ**





Особенности развития детей от четырех до пяти лет

В 4 года малыш вырастает на 6 см, и его рост в среднем составляет 100 см. А вес к этому возрасту увеличивается на 2–2,5 кг. К 5 годам ребенок в среднем прибавляет в весе 1,5–2 кг, а его рост увеличивается на 6–7 см. Средний вес мальчиков достигает 17–18,1 кг, а девочек — 16–17,7 кг. Показатели роста в этом возрастном периоде таковы: средний рост мальчиков составляет 106–107 см, средний рост девочек — 105,4–106 см.

Более точно определить оптимальный рост ребенка после четырехлетнего возраста (и до 10 лет) можно по формуле:

$$P = 100 \text{ см} + 6(\Pi - 4), \text{ где}$$

P — длина тела ребенка,

6 — средняя ежегодная прибавка в росте в сантиметрах,

Π — возраст ребенка.

Окружность грудной клетки у мальчиков в среднем 54–55,5 см; у девочек — 53–54,7 см. О физическом развитии пятилетнего ребенка можно судить также по движениям, которые он сумел освоить к этому возрасту.

К пяти годам мышцы ребенка заметно развиваются, они становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Особенно развивается мускулатура на ногах. Многие дети, прыгая, уже могут отрывать от земли обе ноги. Они также могут приземляться на полусогнутые ноги.



Малыши могут также прыгать с разбега, но пока не умеют правильно использовать взмах рук.

У ребенка 4–5 лет достаточно хорошо развита координация движений, он уже умеет стоять на одной ноге, ходить на пятках и на носках и т. д.

Малыши становятся очень ловкими и гибкими. Не случайно этот возраст называют возрастом граций — самое время заняться гимнастикой. Ребенка также можно учить ходить на лыжах, кататься на коньках и на двухколесном велосипеде.

Большинство детей в этом возрасте с удовольствием танцуют и под музыку старательно выделывают танцевальные па.

После 4 лет органы зрения развиваются настолько, что ребенок уже может начать читать.

Головной мозг к 5 годам по размеру и массе почти равен мозгу взрослого человека. Процесс развития извилин и борозд головного мозга идет очень интенсивно. Однако следует учесть: у ребенка доминирует правое полушарие, отвечающее за образное восприятие, эмоциональную сферу и т. д., тогда как левое, отвечающее за речь, логическое мышление, еще не сформировано. Малыш находится во власти эмоций, у него пока не уравновешены основные нервные процессы, возбуждение преобладает над торможением, которое обычно дается с трудом. Это проявляется в том, что дети этого возраста очень непосредственные и искренние, неуравновешенные, им не удается долго удерживать свое внимание на чем-либо.

Описанные трудности роста — норма для детей этого возраста. Иное дело — явное отставание в психомоторном развитии, тут дело посерьезнее. Его признаки:

- ✧ комплекс «сгорбленность — приниженность — подавленность»;
- ✧ напряженность (втянутая в плечи голова, руки прижаты к корпусу, пальцы напряжены или сжаты в кулаки);



- ✧ походка — на цыпочках, неуверенная, вялая, спотыкающаяся или как у манекена;
- ✧ позы — застывшие, скованные и однообразные;
- ✧ движения — бесцельные, непродуктивные при высокой интенсивности или психомоторная заторможенность;
- ✧ жестикуляция и мимика — вялые, бедные, маловыразительные, возможно гримасничанье или неподвижное лицо;
- ✧ речь — невнятная, невыразительная, монотонная, возможно заикание.

Если налицо хотя бы половина описанных признаков — есть повод бить тревогу: вашему ребенку явно тяжело. По-больше играйте с ним в подвижные игры, подарите ему заботу, внимание и любовь, он ждет их от вас. Мы надеемся, что со временем вашего ребенка станут отличать:

- ✧ естественность, непринужденность;
- ✧ правильная, прямая осанка, не напряженная, расправленные плечи, прямой корпус, втянутый живот;
- ✧ походка упругая, жесты и позы разнообразные;
- ✧ взгляд прямой, открытый, заинтересованный;
- ✧ выражение лица осмысленное и радостное;
- ✧ мимика естественная, живая, выразительная;
- ✧ речь выразительная, певучая и мелодичная.

Подвижные игры

ВОЗЬМИ СКАКАЛКУ

Цель игры: развитие навыков бега на скорость и координации движений.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ Скакалка

✓ Два флажка или стула



ХОД ИГРЫ.

Установите два флажка на некотором расстоянии друг от друга — к ним побегут двое соревнующихся. На пол положите скакалку — она будет обозначать линию старта.

Каждый игрок должен встать у «своего» конца скакалки лицом к «своему» флажку. По вашей команде игроки должны как можно быстрее обежать «свои» флажки и вернуться к скакалке.



Важно!

Кому удалось добежать до скакалки раньше и дернуть ее к себе — тот и победитель.

ПОКОРМИ ЗАЙЧИКА

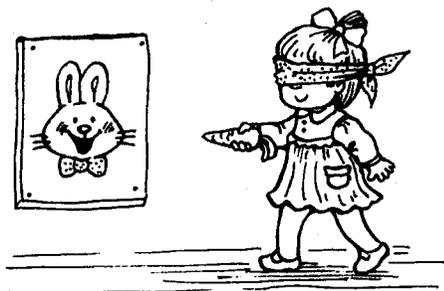
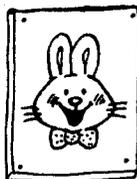
Цели игры: развитие координации движений и точности их выполнения.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ Мишень из плотной бумаги в виде нарисованной мордочки зайца с раскрытым ртом (с вырезанным отверстием)
- ✓ Морковка
- ✓ Повязка на глаза

ХОД ИГРЫ.

Игроки должны встать в шести шагах от мишени. По очереди каждый из игроков должен подойти с завязанными глазами к мишени, держа в руках морковку, и положить ее в «рот» «зайца».



Выигрывает тот, у кого получилось «накормить» «зайца» с меньшего количества попыток.



ПЕТУШИНЫЕ БОИ

Цель игры: обучение прыжкам на одной ноге.

ХОД ИГРЫ.

Двое игроков, изъявивших желание быть петушками, сложив руки на груди и подпрыгивая на одной ноге, должны налетать друг на друга. Толкая партнера плечом в плечо, каждый из них должен вынудить противника встать на обе ноги.

Кто все-таки встал на обе ноги, тот, естественно, проиграл. А победитель вызывает другого партнера. За каждую победу игрок получает очко. Выигрывает игрок, набравший самое большое число очков.

ПОПАДИ В БУТЫЛКУ

Цель игры: развитие координации движений и глазомера.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Бутылки с широким горлышком или стаканы – по числу игроков*
- ✓ *Горошины*



ХОД ИГРЫ.

Поставьте бутылки с широким горлышком на пол рядом с каждым игроком. Дайте каждому из них по 10 горошин. Дети должны разжимать кулачки, в которых зажаты горошины, над бутылками и выпускать по одной горошине из кулачков так, чтобы попасть в бутылки.



Важно!

Руку надо держать на высоте груди.

У кого горошин в бутылке окажется больше, тот и выигрывает.



Если у детей не получается попасть в бутылку, то можно вместо нее использовать стакан.

НАКОРМИ ПТЕНЦА

Цель игры: развитие меткости.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ Банка или бутылка с широким горлышком
- ✓ Голова птицы, сделанная из бумаги и раскрашенная
- ✓ Цветные бусины

ХОД ИГРЫ.

Раздайте каждому ребенку по одинаковому количеству бусин — каждому своего цвета. На верх банки или бутылки с широким горлышком наденьте сделанную из бумаги и раскрашенную голову птицы.

Дети должны встать над «птенцом» и по очереди бросать сверху бусины, стараясь попасть в раскрытый клюв. Выигрывает тот, кому удастся «накормить» «птенца» большим числом бусин.

ГРИБНИКИ

Цель игры: развитие тактильной чувствительности, координации движений и ловкости.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ Любые небольшие предметы (кубики, пуговицы, шишки и т. п.)
- ✓ Две-три маленькие корзинки — по числу игроков
- ✓ Две-три повязки на глаза — по числу игроков





ХОД ИГРЫ.

Разбросайте по полу любые небольшие предметы (кубики, пуговицы, шишки и т. п.) и сообщите участникам игры, что это не что иное, как грибы, которые можно собирать.

Игрокам, которые захотели сходить в «лес» по «грибы», завяжите глаза и дайте каждому по корзинке.

После того как вы скажете: «Как много грибов!» — «грибники» должны начать собирать с пола разбросанные предметы и складывать их в корзинки.

Как только вы скажете: «Закончили!» — собрание «грибов» прекращается. Вы должны развязать «грибникам» глаза и подсчитать, сколько трофеев в корзине у каждого из них. Конечно, выигрывает самый удачливый, но похвалить нужно всех.

ТОЧНО В ЦЕЛЬ

Цель игры: научить, как бросать предметы в цель, — на этот раз они более тяжелые, чем в предыдущих играх.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Четыре небольших мешочка
с горохом или песком — для каждого играющего*
- ✓ *Табуретка с мишенью, нарисованной мелом
на ее сиденье (сиденье должно быть гладким,
деревянным или пластиковым)*
- ✓ *Кусочек мела*

ХОД ИГРЫ.

Начертите на полу при помощи кусочка мела линию, с которой игроки будут целиться в мишень. В шести шагах от нее поставьте табуретку, на которой вы уже нарисовали мишень.

Раздайте каждому ребенку по четыре мешочка, наполненных горохом или песком. Игроки должны по очереди бросать мешочки в мишень так, чтобы они оставались лежать на табуретке как можно ближе к ее центру.



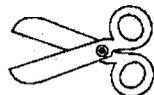
Игры на развитие мелкой моторики

РИСУЕМ НОЖНИЦАМИ

Цели игры: развитие мелкой моторики, формирование у детей чувства уверенности в своих силах.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ Лист черной бумаги
- ✓ Несколько листов тонкой белой бумаги
- ✓ Ножницы
- ✓ Клей ПВА



ХОД ИГРЫ.

В начале игры расскажите ребенку, что делать рисунки можно не только при помощи карандашей, фломастеров, красок, кисточек, пальцев рук и ног, но и ножницами. Например, некоторые художники при помощи ножниц вырезают из бумаги портреты людей в профиль.

Затем предложите малышу из черного листа бумаги вырезать силуэт дома с крышей и трубой, после чего разложить его на столе — так можно будет полюбоваться полученной картиной «Дом в вечернем городе». А потом из белой бумаги можно вырезать силуэт фонарного столба и наклеить на дом — так рядом с темным домом зажегся фонарь. И стали видны окна дома, дерево, стоящее рядом с фонарем, пролетающие птицы, бегущая по своим делам кошка. (Сначала надо помочь ребенку нарисовать силуэты окон, дерево, птицу, кошку, потом помочь их вырезать и разложить на темном фоне дома.)



Важно!

На темном фоне хорошо смотрится ажурная крона дерева. Чтобы она получилась такой, крону можно сложить в нескольких местах и отрезать полоски и кусочки бумаги на сгибах. Можно также украсить окно дома резным карнизом. Для этого надо на полоске бумаги вырезать отверстия.



Выполнение такого рисунка потребует от ребенка четкости и высокой точности движений. Вырезая силуэты, дети учатся координировать свои движения, что благоприятно сказывается на развитии центра речи.

А потом малыш может придумать рассказ, глядя на получившийся рисунок.

РАЗНОЦВЕТНЫЕ СТЕКЛА

Цель игры: развитие мелкой моторики, координации движений, точности и аккуратности.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ:

- ✓ Лист белой бумаги
- ✓ Фломастер
- ✓ Прямоугольные стекла
- ✓ Гуашь
- ✓ Кисти
- ✓ Клей ПВА, смешанный с тушью и залитый в пластмассовый тюбик с острым наконечником (обычно клей в тюбиках и продается). На конце тюбика должно быть отверстие, через которое при нажатии на тюбик смесь попадает на стекло



ХОД ИГРЫ.

В начале игры расскажите ребенку о витражах — картинах или узорах, составленных из цветных стекол. Витражами обычно украшают окна и двери.

Предложите ребенку попробовать создать такую картину (конечно, с вашей помощью!). Для этого сначала нужно сделать рисунок — набросок будущей картины на бумаге при помощи фломастера. Лист бумаги должен соответствовать размерам стекла, на котором будет находиться будущее произведение. Нарисовать можно игрушку, или цветок, или... В общем, что душа пожелает. Главное, чтобы рисунок был крупным, иначе потом, при нанесении рисунка на стекло смесью клея и туши из тюбика, линии могут сливаться.



Лист бумаги с рисунком накройте сверху стеклом. Затем по линиям рисунка, который будет хорошо виден, на стекло выдавите из тюбика смесь клея и туши. Дайте рисунку, нанесенному на стекло, высохнуть. После того как смесь застынет, закрасьте гуашью пустоты на рисунке. Дайте высохнуть краске и переверните стекло, чтобы любоваться на то, что получилось.



Важно!

Игра требует большого внимания, собранности и аккуратности.

БАССЕЙН С СЮРПРИЗАМИ

Цели игры: развитие мелкой моторики пальцев рук, активизация тактильного восприятия, обучение умению различать предметы, стимулирование центра речи головного мозга.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Мелкие предметы — монеты, пуговицы, кости домино и т. п.*
- ✓ *Большая прямоугольная коробка, или ящик, или тазик*
- ✓ *Горох*



ХОД ИГРЫ.

Сначала насыпьте в коробку, ящик или тазик горох слоем 8—10 см и спрячьте туда мелкие предметы (см. выше) — получится бассейн с сюрпризами. А затем игру можно проводить по одному из описанных ниже вариантов.

Первый вариант. По вашему сигналу двое участников состязания должны за определенное время не глядя вытащить мелкие предметы, лежащие в «бассейне». Очки присуждают как за каждый найденный предмет, так и за то, что его удалось правильно угадать.



Второй вариант. По вашему сигналу игроки должны за отведенное время вытащить предметы определенной формы.



Важно!

При проведении этого варианта игры необходимо в самом ее начале рассказать и показать детям, какие предметы и какой формы будут находиться в «бассейне».

Из ранее описанных игр

Можно использовать игры «Маленький аптекарь», «Цветные капли», «Вышивальщицы», «Веселый тир» (см. алфавитный указатель игр).

Оздоровительные игры

Игры для обучения правильному носовому дыханию

Эти игры помогут ребенку освоить правильное носовое дыхание, что, в свою очередь, поможет избавиться от многих заболеваний дыхательной системы, предупредить возникновение острых респираторных инфекций.

Все эти игры помогают тренировать навык правильного дыхания (ритмичного, полного, с правильным выдохом), укреплять мышцы туловища и конечностей, правильно формировать своды стоп, осанку и развивать координацию движений и чувство равновесия.

ДОБРОЕ УТРО!

ХОД ИГРЫ.

Ребенок должен встать перед зеркалом, принять правильную осанку, сомкнуть губы и пройтись по комнате: сначала медленно, потом быстрее, затем опять перейти



на медленный темп движения и т. д. (вы должны подавать соответствующие команды). Малыш должен двигаться в течение 20–30 секунд, повторяя за вами слова:

Встану утром спозаранку,
Соберусь в дорогу.
Не забуду про осанку,
Чтобы ходить долго.

РАЗГОНИМ ОБЛАКА!

ХОД ИГРЫ.

Дети должны встать в круг. Вы читаете стихотворение, а они выполняют, глядя на вас, движения, о которых в нем говорится: дуют на облака; машут на них руками — «прогоняют» их. После чего изображают



дождик — поднимают обе руки вверх, потом, расслабив мышцы рук, «сбрасывают» сначала одну руку до уровня плеча, затем до пояса и наконец вниз, потом другую. Дыхание произвольное.

Дождик, дождик,
Кап-кап-кап...

Скоро будут лужи.
Дождик, дождик,
Кап-кап-кап...
Нет, мы с солнцем дружим!

Дождик, дождик,
Кап-кап-кап...
Мы разгоним облака!



хлоп-хлоп

Ребенок должен встать, приняв правильную осанку, его ноги — на ширине плеч, руки прямые.

Вы читаете стихотворение и при этом показываете малышу, какие движения он должен выполнять. А именно: хлопки в ладоши сначала перед собой, потом над головой и точно так же — при поворотах туловища вправо и влево.

Повторить игру надо четыре — шесть раз. При хлопке в ладоши дети должны говорить: «Хлоп-хлоп». А стихотворение вы будете читать такое:

На дворе стоит жара,
И мы ловим комара.

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп,
А то сядет вдруг на лоб!

Слева хлопнем комара.
Справа хлопнем комара.
Что за летняя пора?!

ТРУБОЧИСТ

Малыш должен встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

Начинайте читать стихотворение и выполняйте следующие движения: поднять руки вверх (вдох), затем немного опустить их, согнув в локтях и сжав кисти в кулаки, а потом с силой опустить вниз (выдох). Ребенок, слушая вас и глядя на вас, должен повторять все действия.

Игру надо провести три-четыре раза. А стихотворение будет такое:

Вот чумазый трубочист,
Как он трубы чистит!
Руки вверх идут и вниз,
Крепко сжаты кисти.



ПОХОД НА РЕЧКУ

Вы начинаете читать стихи, а дети, встав в круг, сначала ходят по комнате (высоко поднимая колени, оттянув носки, руки на поясе), потом, взяв друг друга за руки, они бегут: сначала быстро, потом все медленнее и медленнее. Вы должны следить за темпом ходьбы и бега.

А стихотворение вы будете читать такое:

Вот дорожка вьется.
Солнце яркое смеется.
А теперь мы друг за другом
Побежим скорее кругом.
Тише, тише, тише, тише,
Замерли все в норках мыши.

ЗМЕЙКА

По вашему сигналу ребенок начинает «прогулку по лесу». Сначала он должен идти по «лесной тропинке» довольно быстро (следите за осанкой малыша!), но постепенно он должен замедлить темп ходьбы — что это показалось из-за пенька? Змейка! И вслед за вами ребенок должен показать, как шипит змея: на выдохе он должен произнести: «Ш-ш-ш» (три — шесть раз).

Продолжительность игры 30 секунд.

***Игры при частых острых вирусных
респираторных инфекциях,
а также при рахите и гипотрофии***

СПЛЕТИ ВЕНОК

Цель игры: развитие внимания и быстроты реакции.

ХОД ИГРЫ.

В начале игры при помощи считалки определите, кто будет «садовником». Остальные игроки — «цветы». Они



должны встать в шеренгу на одном из концов площадки. «Садовник» должен находиться от «цветов» достаточно далеко — на расстоянии 10—12 шагов. Приближаясь к цветам, он поет:

Раз цветок, и два цветок...
Я иду плести венок.

«Цветы» отвечают ему:

Расцвели мы дружно в мае,
Не хотим, чтоб нас срывали.
Мы хотим в саду расти
И цвести, цвести, цвести...

После последних слов «цветы» должны бежать на другой конец площадки. «Садовник» старается схватить одного из игроков. Пойманный сам становится «садовником».

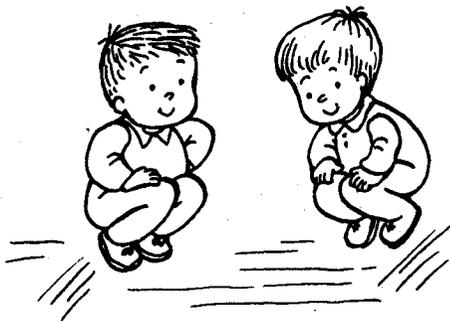
САМЫЙ СТОЙКИЙ

Цели игры: развитие чувства равновесия, координации движений, воспитание выносливости, решительности.

ХОД ИГРЫ.

Двое игроков должны сесть на корточки. По вашему сигналу они вступают в единоборство: прыгая на носках, каждый из них должен постараться сбить противника плечом и заставить его потерять равновесие, то есть сесть на пол. Кто первый из участников сражения сядет, тот выбывает из состязания, а в игру включается следующий игрок и т. д.

Победителя ждет заслуженная награда.





ЯСТРЕБ, КУРИЦА И ЦЫПЛЯТА

Цели игры: общеукрепляющее воздействие, воспитание внимания; развитие быстроты реакции, ловкости.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Кусочек мела*

ХОД ИГРЫ.

При помощи считалки определите, кто из играющих будет «ястребом» и «курицей», остальные игроки — «цыплята». В углу комнаты при помощи мелка обозначьте место для «сарая».

По вашему сигналу «цыплята» вместе с «курицей» бегают по комнате (площадке) и «клюют корм». Но тут вы подаете другой сигнал, условный, и на «птичьем дворе» неожиданно появляется «ястреб», который пытается поймать «цыплят». Но добыча достается разбойнику с трудом, потому что, во-первых, «цыплят» защищает «курица», а во-вторых, «цыплята» что есть сил стараются попасть в «сарай». Но кому-то из них не повезет, и схваченного «цыпленка» довольный «ястреб» уводит в свое гнездо.

Игра может продолжаться до последнего пойманного «цыпленка». Но гораздо интереснее, если «ястребом» станет первый пойманный «цыпленок».

КТО ДАЛЬШЕ БРОСИТ?

Цель игры: развитие меткости, глазомера.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Теннисные мячи (если играют летом) или снежки (если играют зимой) — по шесть на каждого игрока*

ХОД ИГРЫ.

Раздайте каждому игроку по шесть мячей. По вашему сигналу все играющие должны бросить по мячу за черту, проведенную на расстоянии 3 м от играющих.



Выигрывает тот, кому удалось забросить мячик дальше других.

ПОПРЫГУНЧИКИ

Цели игры: развитие координации движений, обучение умению сохранять равновесие и умению прыгать.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ Стул

ХОД ИГРЫ.

Игроки должны попрыгать на месте сначала на правой ноге, а затем — на левой. Потом надо поменять ноги: сначала попрыгать на левой, а потом — на правой. Но на этот раз прыгать надо не на месте, а двигаясь вперед.

После того как дети освоят прыжки, предложите им посоревноваться парами. Они должны будут сначала допрыгать до стула на правой ноге, а потом вернуться обратно, прыгая на левой.

Игрок, который вернется первым, — победитель.

КОТ И ВОРОБУШКИ

Цели игры: укрепление мышц туловища и конечностей, развитие координации движений, воспитание выдержки, терпения, настойчивости.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ Скамейки

✓ Коврики



ХОД ИГРЫ.

При помощи считалки определите, кто из детей будет «котом», остальные игроки — «воробушки».

«Воробушки» обитают на «крыше» — стоят на скамейках или ковриках. А в стороне сидит «кот». Он спит. Но как



только вы скажете: «Воробушки, полетели!» — и птицы спрыгнут с «крыши» и, «расправив крылья», «разлетятся» во все стороны, «кот» мгновенно проснется. Он грозно промяукает: «Мяу-мяу!» — и бросится ловить «воробушков». Незадачливых птиц «хищник» утаскивает к себе в «дом». Игра может продолжаться до последнего пойманного «воробья».

ЗАЯЦ, МОРОЗ И ЕЛОЧКИ

Цели игры: тренировка различных навыков передвижения, формирование правильной осанки, развитие внимания, быстроты реакции, координации движений, укрепление мышц стоп и голеней.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Кусочек мела*



ХОД ИГРЫ.

При помощи считалки выберите среди детей «зайчика» и «мороза». Остальные играющие будут «елочками». Нанесите мелом на площадке круги, в каждый из которых должна встать «елочка».

По вашему сигналу «заяц» бежит к ближайшей «елочке», чтобы укрыться под ней от «мороза». А «мороз» хочет показать свою силу и «заморозить» — осалить «зайчика».

Если «зайчик», убегая от «мороза», успеваешь прыгнуть в кружок, где стоит «елочка», то он становится «елочкой», а «елочка» — «зайчиком», и теперь она должна бежать от «мороза» к следующей «елочке». Если «мороз» осаливает «зайчика», то «длинноухий» сам становится «морозом». Если «мороз» оказывается нерасторопным, то он продолжает водить.

«Мороз» может осалить «зайчика» не только когда тот бежит к «елочке», но и если «елочка» замешкалась в ту минуту, как к ней прыгнул «зайчик», и в кругу остались двое.



Из ранее описанных игр

Можно использовать игру «Ели, елки, елочки» (см. алфавитный указатель игр).

Игры при бронхолегочных заболеваниях

САМЫЙ СИЛЬНЫЙ ВЕТЕР

Цели игры: улучшение функции дыхания, укрепление мышц челюстно-лицевой области.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ **Два стола**
- ✓ **Четыре рейки**
- ✓ **Десять воздушных шариков**



ХОД ИГРЫ.

Разбейте игроков на пары. И две пары одновременно должны провести состязание.

Для этого на каждый стол помещают по пять воздушных шариков. Игроки становятся у противоположных концов столов и стараются сдуть их на пол первыми.



Важно!

Сдуть шарики надо по одному, вытянув губы в трубочку. В эту игру нельзя играть детям, страдающим астматическим бронхитом и бронхиальной астмой.

Среди пар победителей устраивается новое соревнование, пока не выяснится, кто же из игроков достоин звания «Самый сильный ветер».

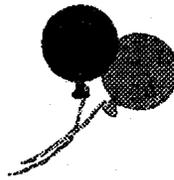
ЗАДЕНЬ ОБРУЧ

Цели игры: улучшение функции дыхания, укрепление мышц челюстно-лицевой области, формирование правильного носового дыхания.



ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Четыре обруча*
- ✓ *Два воздушных шарика*
- ✓ *Две веревки*



ХОД ИГРЫ.

К веревке, подвешенной горизонтально, несколько выше головы ребенка (ее можно закрепить на двух стульях, стоящих на некотором расстоянии друг от друга, или на двух стенах), прикрепляют обруч. А внутри обруча помещают воздушный шарик — его привязывают за ниточку. Отступив 40–50 см от первого обруча, к веревке прикрепляют второй, уже без воздушного шарика.

Сначала каждый игрок по очереди должен подойти к обручу с шариком и сделать глубокий вдох через нос. Затем, сложив губы трубочкой, он должен с силой подуть на шар, направляя его в сторону другого обруча. У кого получилось — победитель.

На втором этапе игры игроки делятся на пары, и теперь на мяч будут дуть сразу два игрока. Проигравшие выбывают, а победители соревнуются дальше, до тех пор, пока не выявится главный победитель.



Важно!

Во время игры следите за осанкой, дыханием (оно должно быть носовым), а также за тем, чтобы губы были спокойно сомкнуты.

ГУСИ-ГУСИ

Цели игры: тренировка навыков правильного дыхания, укрепление мышц туловища и конечностей, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, развитие координации движений.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Кусочек мела*



ХОД ИГРЫ.

При помощи считалки выберите из играющих «волка» и «пастуха». На полу с одной стороны площадки (зала) начертите круг — это будет «дом», в котором живут «гуси» (остальные игроки). На противоположной стороне площадки будет стоять «пастух». Сбоку от «дома гусей» будет находиться «логово волка». Остальное место на площадке отводится под «луг».

По вашему сигналу «гуси» начинают пастись на «лугу»: они ходят с гордой осанкой, тянут вверх шеи, поднимают головы и пытаются «взлететь» — взмахивают руками вверх, а потом опускают их и на выдохе шипят: «Ш-ш-ш».

Затем происходит вот что.

К гусям обращается «пастух», он громко зовет их: «Гуси-гуси...»

Гуси останавливаются и хором отвечают: «Га-га-га».

Пастух спрашивает: «Есть хотите?»

Гуси подтверждают: «Да, да, да».

Пастух советует: «Так летите».

Гуси возражают: «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой».

Пастух говорит: «Так летите, как хотите, только крылья берегите».

И «гуси», расправив «крылья» (широко раскинув руки в стороны), быстро «летят» через «луг» домой, а «волк», выбежав из «логова», старается их поймать (коснуться рукой).

Осаленные игроки выбывают из игры.

После нескольких подобных пробежек подсчитайте пойманных «волком» «гусей» и выберите новых «волка» и «пастуха», чтобы продолжить игру.

ЗАПОЛНИ АМБАР

Цели игры: укрепление мышц челюстно-лицевой области, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.



ХОД ИГРЫ.

В начале игры вы должны напомнить детям, что полевые зверьки хомячки за щечками переносят свои съестные припасы — зернышки. Предложите ребятишкам поиграть в этих забавных животных.

Для этого играющие должны пройти 10–15 шагов с щечками, раздутыми, как у хомячков из-за припрятанного зерна. То есть дети должны сильно надуть щеки, закрыть рот и дышать носом.

Пройдя указанный маршрут, по вашему сигналу «хомячки» должны хлопнуть себя кулачками по щекам и выпустить воздух изо рта — «высыпать зернышки в амбар».

После чего опять надо сделать 10–15 шагов, а потом снова стать похожими на «хомячков» — надуть щеки и т. д.

Игру повторяют пять-шесть раз и в конце определяют победителя.



Важно!

Следите за осанкой и тем, чтобы дыхание было носовым.

Игры при ожирении



ДОКАТИ МЯЧ ПЕРВЫМ

Цели игры: укрепление мышц туловища и конечностей, развитие координации движений, привитие навыка ползания.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ **Большие мячи — по числу участников**
- ✓ **Яркая лента или кегли для обозначения финишной черты**





ХОД ИГРЫ.

- По вашему сигналу все игроки должны встать на четвереньки и, толкая головой мяч, довести его таким образом до финишной черты.



Важно!

Помогать руками ни в коем случае нельзя.

Выигрывает тот, кто сумеет довести мяч до финиша первым, соблюдая все правила игры.

КОТ И МЫШКА

Цели игры: развитие ловкости, быстроты реакции, координации движений и скорости, воспитание выносливости.

ХОД ИГРЫ.

При помощи считалки выберите «кота» и «мышку». Все остальные игроки должны встать в круг и взяться за руки.

Задача «кота» — поймать «мышку». Только «мышка» имеет право проходить во все «ворота» (ворота — это расстояние между играющими), а «кот» — лишь в одни, которые вы укажете.

«Мышка», желая убежать от «кота», то бросается вон из круга, то через первые попавшиеся «ворота» снова бежит в круг. «Кот», изо всех сил стараясь ее догнать, порой идет на нарушение правил: он хочет прорваться через запретные «ворота», но играющие опускают руки ниже и приседают.

Когда «кот», несмотря на все препоны, все же поймает «мышку», выбирают новых игроков на эти роли. Игру повторяют два-три раза.

РАЗОРВИ ЦЕПЬ

Цели игры: общеукрепляющее воздействие, формирование правильной осанки, воспитание творческого подхода к решению задач, развитие инициативы, быстроты реакции.



ХОД ИГРЫ.

Игроки должны образовать цепь, выстроившись в шеренгу и взявшись за руки.

Первый игрок справа будет водящим, за ним будут следовать все остальные. Водящий должен то идти вперед, то менять направление движения, то снова идти прямо, то выписывать различные фигуры, то обвивать всю цепь вокруг себя, то снова расплести ее, то останавливаться, то бежать, а потом внезапно, при помощи резкого поворота, постараться разорвать преследующую его цепь. Если при резком движении кто-либо из играющих разорвет цепь, то он выбывает из игры.

Игру продолжают до тех пор, пока в цепи не остается два-три человека (звена).

БЕЗДОМНЫЙ ЗАЙКА

Цели игры: развитие внимания, быстроты реакции. Эта игра имеет общеукрепляющее воздействие.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ Обручи



ХОД ИГРЫ.

При помощи считалки выберите из играющих «лису», остальные дети будут «зайцами». На одной стороне площадки «зайцы» устраивают себе «норы» (кладут обручи).

В начале игры «зайцы» стоят в своих «норках» и стучат зубами, показывая, как они едят морковь. «Лиса» же находится на противоположном конце площадки (в «овраге»). Вы произносите стишок:

Зайки скачут: скок-скок-скок
На зелененький лужок.

После последних слов «зайцы» выпрыгивают из «норок» и разбегаются по площадке. Они то прыгают на двух ногах, то присаживаются и оглядываются, не идет ли «ли-



са». В самом деле, неожиданно для «зайцев» из «оврага» появляется «лиса» и начинает их ловить. «Зайцы» стараются убежать, ушмыгнуть в любую «норку» (обруч). Но «рыжая плутовка» тоже не промах — она также пытается занять одну из них.

Если ей это удастся, то «заяц», оказавшийся бездомным, сам становится «лисой».



Важно!

Норы не должны располагаться близко друг к другу.

Из ранее описанных игр

Можно использовать игры «Ели, елки, елочки», «Попрыгунчики», «Кот и воробушки» (см. алфавитный указатель игр).

Игры при неправильном прикусе

ДОНЕСИ СУШКУ

Цель игры: укрепление мышц челюстно-лицевой области, развитие координации и ловкости движений.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ 0,5 кг сушек

✓ Кусочек мела



ХОД ИГРЫ.

Начертите мелом линию старта и финиша, расстояние между ними 5–15 м. Разделите играющих на две команды. Они должны выстроиться у линии старта. На конце языка у каждого игрока должна находиться сушка (рот открыт).

По вашему сигналу игроки должны пройти до финишной черты как можно быстрее, не уронив сушки.



ВСАДНИКИ

Цель игры: привитие навыка правильной работы языка, зубов и мышц челюстно-лицевой области при глотании.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Игрушечные лошадки или стулья*

ХОД ИГРЫ.

Дайте детям команду «По коньям!», и они должны сесть на своих лошадок и слегка раскатать их (только если это не стулья). После чего дайте команду «Поскакали!» — и дети должны широко раскрыть рты и начать щелкать языком, имитируя цокот копыт.

Упражнение выполняют от 2 до 4 минут.

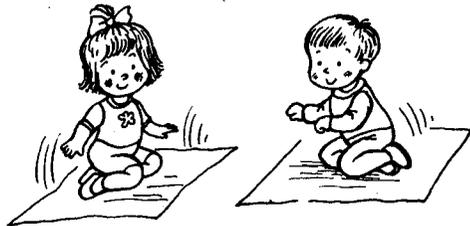
Из ранее описанных игр

Можно использовать игры: «Часики», «Отбойный молоток», «Самый сильный ветер», «Задень обруч», «Заполни амбар» (см. алфавитный указатель игр).

Игры при плоскостопии

НУ-КА ВМЕСТЕ ПЕРЕСЯДЕМ

Цели игры: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц ног, формирование правильной осанки.



ХОД ИГРЫ.

По вашему сигналу игроки сначала должны встать на колени, потом сесть на пол вправо, после чего без помощи рук возвратиться в исходное положение. Затем они должны сесть на пол влево.



Важно!

На первых порах помогайте детям выполнять движения, поддерживайте их за руки.

После того как играющие научатся обходиться без помощи своих рук, устройте между ними соревнование, кто ловчее пересаживается.

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ

Цели игры: развитие ловкости, координации движений, укрепление мышц и связок стоп, обучение умению прыгать.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ Скакалка любого цвета и из любого материала

ХОД ИГРЫ.

Разделите играющих на команды. Сами возьмите в руку скакалку и крутите ее с кем-либо из игроков.

Команды по очереди должны подходить к крутящейся скакалке, и игроки должны один за другим прыгать, пока не собьются, но не дольше 20–30 секунд.

Более ловкие игроки могут прыгать парами, держась при этом за руки.

Закончив игру, дети вместе с вами должны оценить, в какой команде больше игроков, не зацепивших скакалку.

ЗАЙЧИКИ И СТОРОЖ

Цели игры: общее укрепление мышц туловища и конечностей, развитие быстроты реакции и внимания.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ Шнур

✓ Кольшки

✓ Скакалка





ХОД ИГРЫ.

Начертите на игровой площадке большой круг — «огород». Обозначьте его границы колышками, по которым протяните шнур на высоте 30–40 см от земли.

При помощи считалки выберите «сторожа», который должен встать в середину «огорода». «Сторож» вооружен — в руках у него скакалка. С ее помощью он должен охранять «огород» от набегов «зайцев».

«Зайцы» тем не менее стараются попасть в огород. У «длинноухих» это получится, если они перепрыгнут через ограду — шнур, не задев его ногами. На этом приключение не заканчивается: «зайцы» должны выпрыгнуть обратно так, чтобы не задеть шнур и их не достала скакалка зоркого «сторожа».



Важно!

Кому из «зайцев» не повезло, тот сам становится «сторожем».

ДОНЕСИ, НЕ УРОНИ

Цели игры: укрепление мышц и связок стоп, развитие ловкости.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Несколько стульев — по числу играющих*
- ✓ *Одинаковые простынки (куски ткани) со стороной 50–80 см — столько же*

ХОД ИГРЫ.

Игроки должны сесть на стулья и разуться, снять носочки, гольфы и т. п. Под ногами у каждого из них — простынка.

По вашему сигналу дети должны захватить пальцами одной ноги простынку и, ни разу не уронив ее, доставить любым способом (например, проскакать на одной ноге или проползти на четвереньках) в противоположный конец за-



ла. Потом то же самое надо проделать с помощью другой ноги. Игру можно проводить как состязание пар. Выигрывает тот, кто выполнит задание быстрее и, естественно, не уронив простынки.

Из ранее описанных игр

Можно использовать такие игры, как «Ели, елки, елочки», «Заяц, мороз и елочки» и «Гуси-гуси» (см. алфавитный указатель игр).



**ОТ ПЯТИ
ДО ШЕСТИ ЛЕТ**





Особенности развития ребенка в возрасте от пяти до шести лет

В возрасте 5–6 лет, пережив первые кризисы взросления, дети, как правило, бывают очень милыми, они стараются угодить взрослым, послушно выполняют их указания. Этот факт, а также то, что ребенок в состоянии достаточно долго удерживать внимание (более 20 минут) на интересующем его предмете, не отвлекаясь, дает возможность успешно обучать малыша.

Повзрослевший ребенок самостоятельно может принимать решение следовать либо нет тем или иным правилам поведения. Он может без посторонних переходить улицу, полностью одеваться, завязывать шнурки, чистить зубы и причесываться.

Дети в возрасте 5 лет, как правило, очень любят общаться. Они сами заводят дружеские отношения, обычно с детьми своего пола, и проявляют себя как хорошие товарищи: могут и похвалить, и поддержать друг друга.

Дети этого возраста могут играть группами по три-четыре человека. Причем больше всего им нравится участвовать в соревновательных играх, в которых они принимают совместные решения, распределяют между собой роли и устанавливают правила. Правда, нельзя сказать, что потом их ревностно соблюдают. Поскольку все дети непременно хотят стать победителями, они могут менять правила по ходу игры в свою пользу.



Ребенок 5–6 лет осознает себя как уникальную личность, он способен давать положительную оценку своим способностям и поступкам.

У детей обнаруживается чувство юмора. Они начинают придумывать незамысловатые шутки и с удовольствием повторяют их вновь и вновь.

Пятилетки любят поговорить, поиграть словами, и они не упускают любой возможности сделать это. Они уже могут поддержать разговор и уверенно вести беседу как со знакомыми, так и с незнакомыми людьми.

Речь ребенка 5–6 лет состоит из более сложных, чем раньше, предложений, и он сам может исправлять допущенные речевые ошибки. Самые распространенные из них — согласование существительного и глагола и использование неправильных форм глаголов. Обычно дети выражаются буквально, конкретно, в их речи прослеживается структура, последовательность.

Дети уже способны соотносить часовое время с расписанием дня. Их восприятие времени теперь включает понятия прошлого и будущего, которые они связывают с какими-либо крупными событиями (например, Новый год наступит через два выходных). Накопленный жизненный опыт позволяет ребенку осознанно относиться к своему прошлому. Ему нравится рассказывать различные истории из того времени, когда он «был маленьким»:

Однако дети в возрасте 5–6 лет не ангелы во плоти. Они растущие личности и потому то демонстрируют уступчивость, то могут выразить явное неприятие чего-либо.

Подвижные игры

Дети этого возраста очень подвижны. Они начинают активно интересоваться физическими упражнениями. Интерес детей шестого года жизни к спорту не случаен: их движения, которые подконтрольны сознанию, становятся



более скоординированными, а значит, более точными, ловкими и, соответственно, приносящими удовольствие.

Малыши теперь не просто выполняют то или иное упражнение, а интересуются, почему его надо выполнять так, а не иначе. Они могут оценивать упражнение с точки зрения его полезности для них и видят связь между способом выполнения какого-либо задания и конечным результатом. Пятилетний ребенок становится более настойчивым в преодолении трудностей и может многократно повторять упражнение, четко выполнять все команды воспитателя. Он охотно занимается в коллективе.

Дети уже хорошо соотносят свои действия с музыкой, поэтому упражнения и игры на движение нужно проводить под музыкальное сопровождение чаще, чем раньше.

Ребенок в этом возрасте может без особого труда ходить по брусу как вперед, так и назад или боком, а также бегать на носках и прыгать в длину до 2 м. Игры с мячом ему даются легко. Например, он может поймать теннисный мяч с расстояния 1 м, ударить по мячу битой и т. д. Девочкам очень нравится прыгать через скакалку, и все дети с удовольствием сами качаются на качелях.

Заметно совершенствуются и моторные навыки детей: они испытывают гораздо меньше затруднений при одевании, вырезании фигурок из бумаги, при рисовании и письме. Ребенок может разборчиво написать свое имя печатными буквами, если их знает, и написать цифры от 1 до 10, если его этому научили. Кроме того, при постоянных занятиях с карандашом он довольно легко закрашивает рисунки, не выходя за пределы контура.

Однако следует учесть, что занятия с прописями хоть и возможны, но должны длиться не более 5 минут — мускулатура на пальчиках рук еще не окрепла, и рука из-за этого будет быстро уставать. Помимо этого необходимо иметь в виду, что при письме дети задерживают дыхание, и это тоже вызывает быструю утомляемость.



МАЛЕНЬКИЙ «ВОДОВОЗ»

Цели игры: формирование правильной осанки, развитие координации движений.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Блюдец с водой*
- ✓ *Стул*



ХОД ИГРЫ.

В маленькое блюдечко из пластмассы налейте воду. Поставьте блюдечко на голову ребенка, и он должен пройти с ним небольшое расстояние (3—5 м) до стула, стараясь не разлить воду. Дойдя до цели, малыш должен поставить блюдце на стул.

Можно устроить соревнование маленьких «водовозов» — кто быстрее донесет ношу.

ДОНЕСИ ШАРИК

Цели игры: укрепление силы мышц кистей и развитие координации движений.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Стул*
- ✓ *Столовая ложка, металлическая или деревянная*
- ✓ *Шарик от пинг-понга*



ХОД ИГРЫ.

Поставьте в комнате стул. На расстоянии 6 м от него должен встать игрок. Дайте ему ложку, в которую положите шарик. Игрок должен в ложке донести шарик до стула, не уронив поклажу.

Если состязаются несколько играющих, выигрывает тот, кто сделает это быстрее.



ПОЙМАЙ КОМАРА

Цель игры: научить прыгать.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ Прутик
- ✓ Веревка длиной 0,5 м
- ✓ Небольшой платочек — «комар»

ХОД ИГРЫ.

Привяжите к пруту веревку. К концу веревки привяжите платочек — «комар».

Держите прут так, чтобы «комар» находился на 5—10 см выше поднятой руки ребенка. Подпрыгивая, малыш должен постараться прихлопнуть надоедливого «комара» ладонями.

РЫБАК

Цель игры: развитие ловкости.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ Пояска на глаза



ХОД ИГРЫ.

При помощи считалки выберите из играющих «рыбака». Завяжите ему глаза. Все остальные игроки — «рыбки».

Они должны, хлопая в ладоши, ходить или бегать вокруг «рыбака». Тот будет стараться их поймать. Если на пути «рыбака» окажется какое-либо препятствие (стена, скамейка и т. д.), дети должны предупредить «рыбака»: «Мелко».

Когда «рыбак» поймает какую-либо «рыбку», то он должен угадать, кто это. Если угадает — «рыбаком» становится невезучая «рыбка», и игра продолжается. Если не угадает, то он отпускает жертву и принимается снова ловить.

В случае если «рыбак» не смог угадать три раза, вы должны определить нового «рыбака».



ТЯНИ-ТОЛКАЙ

Цель игры: обучение малыша координировать свои движения с действиями других.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Кусочек мела или цветная ленточка*

ХОД ИГРЫ.

Сформируйте из игроков пары. При помощи мелка или цветной ленточки обозначьте линии старта и финиша дистанции 20–25 м.



Игроки, составляющие пару, должны встать спинами друг к другу и взяться за руки. По вашему сигналу каждая пара должна пробежать дистанцию, а потом таким же образом вернуться назад. Получается, что игроки то бегут в привычном положении, то пятятся спиной.

Победителями можно признать участников игры, быстрее других преодолевших дистанцию.

УДОЧКА

Цель игры: научить малышей подпрыгивать на месте.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Шнур длиной около метра*

✓ *Матерчатый мешочек, наполненный, например, горохом*

ХОД ИГРЫ.

Прежде всего привяжите к концу шнура мешочек — удочка готова.

Дети должны встать в круг — это будут «рыбки».

После того как вы скажете: «Ловлю!» — словно заправский рыбак, начинайте вращать шнур таким образом, чтобы мешочек на его конце смог достигнуть ступней играющих.



При приближении мешочка дети должны подпрыгивать, чтобы он не задел их ноги. Если мешочек все-таки коснулся ног игрока, значит, «рыбка» попала на удочку и настал ее черед встать в середину круга и вращать шнур, пока не попадет другая «рыбка».

ПОДНИМИ КУБИК

Цель игры: развитие силы рук.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Веревка*
- ✓ *Два небольших кубика*



ХОД ИГРЫ.

Двое игроков должны взяться за концы веревки (для удобства на ее концах можно завязать узлы или сделать петли). На одинаковом расстоянии от каждого игрока положите по кубику.

По вашему сигналу играющие должны расходиться в стороны, натягивая веревку. И каждый из них должен стараться перетянуть противника, чтобы суметь достать «свой» кубик.

Игры на развитие мелкой моторики

ЛОВКИЕ ПАЛЬЧИКИ

Цель игры: развитие ловкости пальцев рук и координации движений.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Гимнастическая стенка или перила*
- ✓ *Десять ленточек*



ХОД ИГРЫ.

Раздайте двум игрокам по пять ленточек. По вашему сигналу два игрока должны одновременно с двух концов начать завязывать на перекладинах гимнастической стенки бантики из лент, двигаясь навстречу друг другу.

Выигрывает игрок, успевший завязать больше всего бантов.

Используйте также игры на развитие мелкой моторики, описанные в предыдущих разделах.

Оздоровительные игры

Игры при частых острых респираторных вирусных инфекциях, а также при рахите и гипотрофии

ПОСЛУШНЫЙ МЯЧ

Цели игры: укрепление мышц туловища и конечностей, развитие ловкости движений.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ Мячи — по числу игроков

✓ Ковер



ХОД ИГРЫ.

Игроки должны лечь на ковер на спину и вытянуться. Раздайте им по мячу — дети должны сначала зажать их между ног, потом перевернуться на животы, не выронив при этом мячей.

После того как игроки проделают это упражнение 4—6 раз, устройте соревнование, кто сумеет перевернуться таким образом 10 раз.



ЛИСА-ПЛУТОВКА

Цели игры: обучение бегу, прыжкам, умению ориентироваться в пространстве, воспитание решительности.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Стулья или коврики*
- ✓ *Маленькая игрушка — лиса*



ХОД ИГРЫ.

При помощи считалки выберите из игроков водящего. Остальные должны встать в круг плечом к плечу, руки — у всех за спиной. На некотором расстоянии от них положите коврики или поставьте стулья.

Дайте водящему игрушечную лисичку. Обежав круг с внешней стороны, он незаметно должен положить кому-либо из игроков в руки лисичку (тем самым доверив ему роль лисы), потом встать в центр круга и вместе со всеми спросить: «Хитрая лиса, где ты?»

«Лиса» должна прыгнуть в середину круга и крикнуть: «Вот я!» — и играющие должны как можно быстрее взобраться на стулья или встать на коврики. Если «лиса» успела осалить игрока, то тогда он становится «лисой» и игрушка переходит к нему. А потом игра начинается сначала.

ПТИЦЫ В БУРЮ

Цели игры: развитие ловкости, координации движений. Эта игра оказывает общеукрепляющее воздействие на организм.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Стулья или диван — готовые «гнезда»*

ХОД ИГРЫ.

Игроки — они будут «птицами» — должны собраться вместе в «стаю». В противоположном конце помещения



поставьте стулья (или можно использовать имеющийся диван) — это их гнезда на высоком дереве.

По вашему сигналу «Птички улетают!» игроки начинают бегать по комнате, взмахивая руками.

Как только вы говорите «Буря», игроки должны бежать к своим «гнездам» и как можно быстрее забраться в них, чтобы укрыться.

Но непогода длится недолго, и после вашего объявления «Буря кончилась» играющие должны выбраться из «гнезд» (слезть со стульев) и продолжить свой «полет».

Игру повторяют несколько раз.

ИГРА В КЕГЛИ

Цель игры: развитие меткости, ловкости и координации движений.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ Стулья
- ✓ Кегли — по числу играющих
- ✓ Теннисные мячики — столько же



ХОД ИГРЫ.

Игроки должны стоять или сидеть на стульях, поставленных в один ряд. Перед ними на расстоянии 1,5–2 м установите кегли.

Раздайте игрокам по теннисному мячу. По вашему сигналу состязание начинается: играющие по очереди должны сделать бросок мячом, чтобы сбить кегли. После удачного попадания в цель кеглю переставляют на шаг дальше, и игра продолжается.

Выигрывает тот, у кого в конце игры кегля будет стоять дальше других кеглей.

Из ранее описанных игр

Можно использовать игры «Ели, елки, елочки», «Заяц, мороз и елочки», «Кто дальше бросит?», «Самый стойкий»,



«Сплети венки», «Ястреб, курица и цыплята», «Попрыгунчики», «Кот и воробушки», «Докати мяч первым», «Кот и мышка» (см. алфавитный указатель игр).

Игры при бронхолегочных заболеваниях

ЗАБЕЙ ГОЛ

Цели игры: укрепление мышечного корсета позвоночника, улучшение вентиляции задних отделов легких, развитие чувства пространства, меткости.

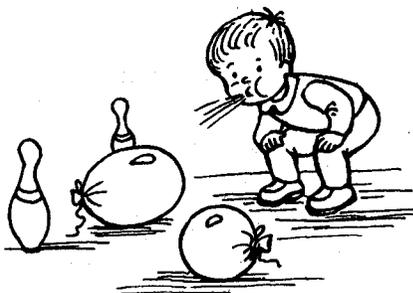
ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ Четыре кегли
- ✓ Десять воздушных шариков

ХОД ИГРЫ.

В этой игре комната будет игровым полем. В обеих половинах комнаты поставьте по две кегли на расстоянии 50—60 см — это «ворота». Перед каждой парой ворот положите по пять шариков.

Сформируйте из игроков пары. Каждый из членов пары на своей половине комнаты должен как можно быстрее забить воздушные шарики в свои ворота.



Важно!

На шарики можно только дуть.

Из ранее описанных игр

«Давай быстрее, но не беги», «Доброе утро», «Разгоним облака», «Хлоп-хлоп», «Трубочист», «Поход на реку», «Змейка», а также «Самый сильный ветер», «Задень обруч», «Гуси-гуси», «Заполни амбар», «Кот и мышка», «Бездомный зайка» (см. алфавитный указатель игр).



Игры, формирующие правильную осанку

ПОПАДИ КОЛЬЦОМ

Цели игры: развитие крупных и мелких мышц, координации движений, тренировка скоординированности выполнения движений туловища и конечностей.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ Кольцо диаметром 15 см и шириной ободка 3–4 см, вырезанное из картона или фанеры
- ✓ Шнурок
- ✓ Палочка длиной 30 см

ХОД ИГРЫ.

Привяжите шнурок к кольцу. Свободный конец шнурка закрепите на палочке.

Играющие по очереди берут палочку в руку и стараются, чтобы кольцо оказалось надетым на палочку. Каждый игрок имеет право сделать подряд три попытки, а вы должны вести учет удачных попаданий. Каждое такое попадание — очко.

Палочка с кольцом переходит из рук в руки до тех пор, пока кто-либо из детей не наберет определенное вами в начале игры количество очков.



Важно!

В этой игре могут принимать участие трое-пятеро детей. Выигравшие в двух-трех играх могут соревноваться между собой.

ИДЕТ ЗАЙКА В ГОСТИ

Цель игры: развитие крупных и мелких мышц, координации и быстроты движений, скоординированности движений туловища и конечностей.



ХОД ИГРЫ.

По вашей просьбе все дети встают в круг. При помощи считалки определите среди них «зайку», который должен занять место в середине круга.

Произносите стишок, а дети должны повторять его за вами:

Зайка наш идет к друзьям —
Мышкам, белкам, воробьям...
Вымыл шейку он и ушки,
Причесал свою макушку,
Вымыл лапки тщательно,
Вытер их старательно.
Приоделся — и скок-скок,
Прыг скорее за порог.

«Зайка» должен проделывать все движения, которые упоминаются в стишке, а остальные — повторять за ним.

После окончания чтения стихотворения «зайка» должен указать на игрока, к которому «решил зайти в гости», то есть поменяться с ним местами. И игрок встает в середину круга вместо «ушастого».

Игра продолжается до тех пор, пока не сменится пять-шесть «зайчиков».

РЫБКА

Цели игры: укрепление крупных и мелких мышц и конечностей, тренировка вестибулярного аппарата.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ *Мягкое одеяло и коврик*

ХОД ИГРЫ.

Постелите на пол мягкое одеяло. Ребенок должен лечь на него на спину, а потом быстро перекатываться на живот (при этом его руки вытянуты вверх или идут вдоль тела) и обратно — подобно тому, как это делает рыбка в воде.



Важно!

В начале игры подстраховывайте ребенка.

Для продолжения игры ребенок должен лечь на более твердую поверхность и переворачиваться уже самостоятельно, без подстраховки.

Повторять игру надо три-пять раз, устраивая небольшой отдых между повторениями.

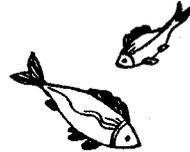
Из ранее описанных игр

Можно использовать игры «Гимнастика для ежика», «Маленький гимнаст», «Журавли и лягушки», «Воробушек» (см. алфавитный указатель игр).

Игры при неправильном прикусе

Для исправления аномалии прикуса помогут игры, которые были описаны ранее: «Часики», «Перышки», «Отбойный молоток», «Самый сильный ветер», «Задень обруч», «Заполни амбар», «Донеси сушку», «Всадники», «Бездомный зайка» (см. алфавитный указатель игр).

Игры при ожирении



САМАЯ БЫСТРАЯ ТРОЙКА

Цели игры: тренировка навыка держания равновесия, развитие ловкости, координации движений, воспитание дружелюбия, ответственности перед коллективом.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ Кусочек мела



ХОД ИГРЫ.

Сформируйте из игроков две команды, каждая из которых выдвигает для состязания трех игроков — мини-команду. Мелом начертите линии старта и финиша.

Члены мини-команд должны встать у стартовой линии в затылок друг другу. Затем второй и третий игроки должны взять стоящих впереди товарищей за ногу и сами тоже приподнимают одну из своих ног.

После вашего сигнала обе тройки стартуют. Так, прыгая каждый на одной ноге, игроки троек стремятся первыми прийти к финишу. Выигравшие тройки соревнуются между собой.

БЕГИ И МЕНЯЙ — УПАСТЬ НЕ ДАВАЙ

Цели игры: развитие активности, внимания, обучение умению держать себя в руках.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ Два красных обруча
- ✓ Два голубых обруча
- ✓ Две палочки
- ✓ Кусочек мела



ХОД ИГРЫ.

Помогите играющим построиться в две колонны вдоль противоположных стен комнаты. Колонны должны встать вдоль линии, которую вы проведете мелом. Перед каждой колонной положите два красных обруча и две палочки. В другом конце комнаты проведите мелом черту, параллельную первой, и положите за последним игроком каждой команды по голубому обручу.

По вашему сигналу «Беги и меняй — упасть не давай!» состязание начинается. Игроки по одному выходят из своих колонн и катят красные обручи к голубым, подгоняя их палочкой. Добежав до голубых обручей, игроки берут их,



а красные обручи оставляют вместо них. Прикатив голубые обручи туда, где раньше лежали красные, игроки передают палочки следующим игрокам, а сами становятся в конец своей колонны.

Получившие палочки игроки продолжают эстафету. Выигрывает команда, которая раньше закончит игру.

Из ранее описанных игр

Можно использовать игры «Ели, елки, елочки», «Самый стойкий», «Зайчики и сторож», «Попрыгунчики», «Кот и воробушки», «Лиса-плутовка», «Птицы в бурю», «Игра в кегли», «Докати мяч первым», «Кот и мышка», «Разорви цепь», «Бездомный зайка» (см. алфавитный указатель игр).

Игры при плоскостопии

С ОДНОЙ НОЖКИ — НА ДРУГУЮ

Цели игры: развитие ловкости, координации движений, укрепление мышц и связок стоп.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

✓ Скакалка



ХОД ИГРЫ

Игроки должны по очереди вращать скакалку вперед, прыгая с одной ноги на другую. При этом туловище они должны держать прямо, а носки оттянуть. Количество прыжков в ходе игры постепенно надо увеличивать.



Важно!

Победителем станет тот, кто сможет прыгать дольше всех.



СЛОЖИ ПРОСТЫНКУ

Цель игры: укрепление мышц и связок стоп.

ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.

- ✓ *Небольшие одинаковые простынки (куски ткани) с длиной стороны 50–80 см*
- ✓ *Стульчики*

ХОД ИГРЫ.

Игроки должны сесть на стульчики, под правую ступню каждого положить по развернутой простынке. По вашему сигналу участники состязания должны начать пальцами правой ноги складывать простынку: края и углы — к центру. Затем то же самое сделать левой ногой.



Игроки, быстрее других и качественнее выполнившие эту задачу, потом соревнуются между собой, пока не определится главный победитель.

Из ранее описанных игр

Можно использовать игры «Ели, елки, елочки», «Самый стойкий», «Гуси-гуси», «Зайцы, мороз и елочки», «Нужка вместе пересядем», «Прыжки через скакалку», «Зайчики и сторож» (см. алфавитный указатель игр).



Приложение





Развитие малыша — основные этапы

6 недель — младенец улыбается.

10 недель — из положения на боку он переворачивается на спину.

4–6 месяцев — лежа на животе, ребенок умеет поднимать голову и плечи; сидит без посторонней помощи.

7 месяцев — малыш умеет перекладывать игрушку из одной руки в другую.

8 месяцев — он старается есть самостоятельно и делает это при помощи ложки.

9 месяцев — сам сидит за столом.

1 год — малыш выполняет простые просьбы; пару секунд он может стоять без поддержки.

1 год и 6 месяцев — ребенок ходит.

1 год и 8 месяцев — он может управлять кишечником.

2 года — малыш перестает мочиться днем.

3 года — к нему приходит умение говорить простыми предложениями.

4 года — ребенок может одеваться и раздеваться при помощи взрослых.

5 лет — малыш уверенно рисует человечка, рыбу и т. д.

Приведенные показатели — усредненные. Помните об этом и не расстраивайтесь, если ваш ребенок не ходит в рекордсменах, просто у него может быть индивидуальный график развития. С вашей помощью он обязательно все наверстает.



Профилактика несчастных случаев

Несчастные случаи — самая распространенная причина гибели детей. Они составляют большую часть вызовов «скорой помощи». Но многих несчастных случаев можно избежать, если принять меры предосторожности дома и приложить некоторые усилия для снижения риска происшествий на улице.

Основные меры предосторожности, которые вам следует предпринять, таковы:

- ✧ храните все лекарства и химикаты в недосягаемом для ребенка месте;
- ✧ закройте все розетки специальными крышками;
- ✧ убедитесь, что ваш ребенок не сможет поиграть с электробытовыми приборами;
- ✧ перекройте доступ к лестницам;
- ✧ закройте полотенцами горячие батареи;
- ✧ сделайте недоступными конфорки на плите, духовку и установите решетку перед камином, если таковой есть в доме;
- ✧ нанесите переводные картинки на прозрачные стекла (например, в дверях), чтобы сделать их более заметными;
- ✧ храните взаперти садовые инструменты;
- ✧ научите ребенка переходить дорогу;
- ✧ проверьте детский велосипед и убедитесь в исправности тормозов, шин и осветительных приборов;
- ✧ научите ребенка плавать.



Алфавитный указатель игр

А

- Альпинист 176
- А что на ножках? 196
- Ау! Ау! 93

Б

- Бассейн с сюрпризами 239
- Баю-баюшки-баю 71
- Беги и меняй —
упасть не давай 274
- Беги, лови 78
- Бегут ножки по дорожке 117
- Бездомный зайка 253
- Белочка 199
- Белочки и собачки 171
- Белые медведи 132
- Берегись, заморожу! 136
- Большие и маленькие
ножки 73
- Буль-буль-буль 98
- Бусы 205

В

- В гости к медвежонку 99
- Вверх ногами 156

- Вверх по горке-горище 105
- Вверх по лесенке 78
- Велогонки 177
- Веселая карусель 142
- Веселые котята 168
- Веселый стишок 79
- Веселый тир 206
- Ветер 153
- Вниз головой 160
- Возьми скакалку 232
- Воробушек 144
- Воробы 123
- Вот какие ручки! 21
- Всадник 255
- Все дальше и выше 75
- Встали-повстали 36
- Вышивальщицы 204

Г

- Гимнастика
для ежика 142
- Гонки санок 130
- Грибники 235
- Гуси-гуси 249
- Гуси-лебеди летели 33



А

- Давай быстрее,
но не беги 155
Давай поваляемся 16
Давай потрогаем 49
Давай попляшем! 76
Два конца, два кольца,
посередине гвоздик 203
Две кошки 103
Детская аэробика-1 17
Детская аэробика-2 17
Доброе утро 240
Догони мячик 101
Докати мяч первым 251
Долька апельсина 121
Домашний батут 35
Донеси шарик 263
Донеси сушку 254
Достань игрушку 32

Е

- Ели, елки, елочки 216
Ехали с орехами,
в ямку — бух! 34

Ж

- Живопись с помощью
пальцев рук 222
Живопись с помощью
ступней и пальцев ног 223
Журавли и лягушки 159

З

- Забавная тачка 42
Забей гол 270
Задень обруч 248
Заинька, попляши! 140

Зайка 112

- Зайчики и сторож 256
Зайчик и яблоко 120
Закати в ворота мяч 116
Запасливые хомячки 149
Заполни амбар 250
Затейники 133
Запусти ракету
на Луну 207
Зашнуруй ботинок 206
Заяц, мороз и елочки 247
Зима пришла! 127
Змейка 243

И

- Игра в кегли 269
Игра в коробочки 46
Игривый котенок 71
Игры с песком 226
Идем по ребристой доске 73
Идет дождик 166
Идет зайка в гости 271

К

- Как собачка лает? 70
Как я тебя люблю! 11
Катание на санках 129
Качалка 101
Качели 29
Качели-карусели 165
Кач-кач 124
Кидаем мячики 76
К мишке в гости 117
Король ветров 97
Коршун и наседка 118
Косари 213
Кот и воробушки 246



Кот и мышка 252
Кошечка 108
Круги и квадраты 110
Кто быстрее
 соберет игрушки? 177
Кто дальше бросит? 245
Кто первый догонит мяч? 167
Кто попадет? 77
Кто самый громкий? 210
Кто самый меткий? 102
Кто ходит и летает? 215
Курочка 212

Л

Ладушки 105
Ласточка 164
Лебедь плывет 30
Лев в цирке 147
Лечу, лечу, поймать хочу 34
Лиса в курятнике 137
Лиса-плутовка 268
Ловкие пальчики 266
Лягушка 33
Лягушонок 163

М

Маленькие ножки
 бежали по дорожке 33
Маленький аптекарь 82
Маленький «водовоз» 263
Маленький гимнаст 175
Маляры 174
Мамин массаж 40
Мишка и мышка 154
Мишка-танцор 94
Мороз Красный нос 135

Мороз Красный нос
 и Мороз Синий нос 136
Мы в кружочек
 встали 139
Мы вокруг
 на все смотрели 15
«Мы едем, едем,
 едем...» 18
Мы на солнышке
 лежим 14
Мышка-лакомка 148
Мышки в кладовой 197
Мячик покатился 115

Н

На болоте 111
На восточном базаре 163
На лужайке 42
На санки! 131
Надуй шарик 151
Найди мяч 109
Найди пуговку 141
Найди свой дом 146
Найди свой цвет 95
Найди Снегурочку! 139
Найди сюрприз 201
Накорми птенца 235
Ну-ка вместе
 пересядем 255

О

Обезьянки
 и кокосовые орехи 211
Обручи 217
«Ой, качи, качи,
 качи...» 28



Оладушки 31
Отбойный молоток 219
Отпечатки рук 226

П

Пальчик о пальчик 106
Пастушок 96
Первая гимнастика 14
Передай мяч 145
Перешагни
 через веревочку 198
Перышки 209
Пес Барбос 85
Петушинные бои 234
Пирамидка 100
Подвигаем ножками 12
Поговорим с ладошкой 108
Подними кубик 266
Подпрыгни и подуй 156
Поезд 156
Поезд с арбузами 214
Позвони в колокольчик 103
Поиграем
 в погремушку 32
Поиграем на лужайке 20
Поиграй со мною в мяч 162
Поймай белочку 170
Поймай комара 264
Поймай мячик 94
Покатаем мячик 41
Покачаемся 76
Покатаемся на мячике 18
Покорми зайчика 233
Полеты 169
Ползаем по дорожкам 43
Полная чашка 45

Полоса препятствий 44
Попади в бутылку 234
Попади в цель 45
Попади кольцом 271
Попрыгаем
 возле санок 128
Попрыгунчики 246
Послушный мяч 267
По снежному мостику 132
«По-турецки
 мы сидели...» 124
Поход на речку 243
Походи боком 165
Прищепки в корзине 83
Пружинка 74
Прыжки
 через скакалку 256
Птицы в бурю 268
Пушистая,
 шершавая и мягкая 19
Пчелка 214
Пятнашки 196

Р

Работа с глиной 224
Раз, два, три — лови! 134
Разгоним облака 241
Разноцветные мячи 107
Разноцветные
 прищепки 202
Разноцветные стекла 238
Разорви цепь 252
Рисуем ножницами 237
Ручками похлопаем,
 ножками потопаем 13
Рыбак 264



Рыбаки и рыбки 158
Рыбка 272

С

Самая быстрая тройка 273
Самолет в воздухе 161
Самолетик 75
Самолетик-самолет 152
Самый сильный ветер 248
Самый стойкий 244
Санная путаница 130
Санный поезд 129
Синьор Помидор 219
Сладкий мостик 173
Сложи простынку 276
Снайперы 134
Снежинки и ветер 128
Снежиночки-пушиночки 138
Снежная карусель 137
Снежный туннель 131
Собери сокровище 48
Собираем шарики
и мячики 72
Совушки 150
С одной ножки —
на другую 275
Сплети венок 243
Спящий пес 145

Т

Танец 144
Топ-топ 29
Точно в цель 236
Трубочист 242

Тряпичная кукла 113
Тучи и ветер 74
Тяни-толкай 265

У

У кого игрушек
больше? 168
У кого сил больше? 210
Угадай, кто пришел 157
Удочка 265

Ф

Филин 158
Флюгеры 220

Х

Хлоп-хлоп 242

Ц

Цветные капли 84

Ч

Часики 173
Часовщик 83
Чей шарик дальше? 150
Чудесный зонтик 27

Ш

Шлеп, шлеп 12

Я

Я гуляю сам 47
Ястреб, курица
и цыплята 245



Указатель игр по возрастным периодам

От рождения по второй месяц

Игры на развитие двигательной активности

Давай поваляемся 16

Детская аэробика-1 17

Детская аэробика-2 17

Как я тебя люблю! 11

Мы вокруг на все смотрели 15

«Мы едем, едем, едем...» 18

Мы на солнышке лежим 14

Первая гимнастика 14

Подвигаем ножками 12

Покатаемся на мячике 18

Ручками похлопаем, ножками потопаем 13

Шлеп, шлеп 12

Игры на развитие мелких движений пальчиками и тактильной чувствительности

Вот какие ручки! 21

Поиграем на лужайке 20

Пушистая, шершавая и мягкая 19

С третьего по шестой месяц

Игры на развитие двигательной активности

Встали-повстали 36

Гуси-лебеди летели 33



- Домашний батут 35
Достань игрушку 32
Ехали с орехами, в ямку — бух! 34
Качели 29
Лебедь плывет 30
Лечу, лечу, поймать хочу 34
Лягушка 33
Маленькие ножки бежали по дорожке 33
«Ой, качи, качи, качи...» 28
Оладушки 31
Поиграем в погремушку 32
Топ-топ 29
Чудесный зонтик 27

С седьмого месяца до года

Игры на развитие двигательной активности

- Забавная тачка 42
Игра в коробочки 46
На лужайке 42
Мамин массаж 40
Покатаем мячик 41
Ползаем по дорожкам 43
Полная чашка 45
Полоса препятствий 44
Попади в цель 45
Я гуляю сам 47

Игры на развитие мелких движений пальчиками и тактильной чувствительности

- Давай потрогаем 49
Собери сокровище 48

От года до двух лет

Подвижные игры

- Баю-баюшки-баю 71
Беги, лови 78

- Большие и маленькие ножки 73
 Вверх по лесенке 78
 Веселый стишок 79
 Все дальше и выше 75
 Давай попляшем! 77
 Игривый котенок 71
 Идем по ребристой доске 73
 Как собачка лает? 70
 Качели 74
 Кидаем мячики 76
 Кто попадет? 77
 Покачаемся 76
 Самолетик 75
 Собираем шарики и мячики 72
 Тучи и ветер 71



Игры на развитие мелкой моторики

- Маленький аптекарь 82
 Пес Барбос 85
 Прищепки в корзине 83
 Цветные капли 84
 Часовщик 83

Оздоровительные игры

Игры после инфекционных заболеваний

- Ау! Ау! 93
 Мишка-танцор 94
 Найди свой цвет 95
 Поймай мячик 94

Игры при рините, ринофарингите, гайморите, аденоидах, хроническом бронхите

- Буль-буль-буль 98
 Король ветров 97
 Пастушок 96



Игры при частых острых респираторных вирусных инфекциях, а также при рахите и гипотрофии

В гости к медвежонку 99

Две кошки 103

Догони мячик 101

Качалка 101

Кто самый меткий? 102

Пирамидка 100

Позвони в колокольчик 103

Игры при вегетососудистой дистонии гипертонического типа (болезни сердечно-сосудистой системы)

Вверх по горке-горище 105

Ладушки 105

Пальчик о пальчик 106

Игры при других заболеваниях сердечно-сосудистой системы, а также при бронхолегочных болезнях, недугах нервной и эндокринной систем

Зайка 112

Кошечка 108

Круги и квадраты 110

На болоте 111

Найди мяч 109

Поговорим с ладошкой 108

Разноцветные мячи 107

Тряпичная кукла 113

Игры, формирующие правильную осанку

Бегут ножки по дорожке 117

Закати в ворота мяч 116

Коршун и наседка 118

К мишке в гости 117

Мячик покатился 115

Игры при ожирении

Долька апельсина 121

Зайчик и яблоко 120



Игры при плоскостопии

Воробы 123

Кач-кач 124

«По-турецки мы сидели...» 124

От двух до трех лет

Белые медведи 132

Берегись, заморожу! 136

Гонки санок 130

Затейники 133

Зима пришла! 127

Катание на санках 129

Лиса в курятнике 137

Мороз Красный нос 135

Мороз Красный нос

и Мороз Синий нос 136

Мы в кружочек встали 139

Найди Снегурочку! 139

На санки! 131

Попрыгаем возле санок 128

По снежному мостику 132

Раз, два, три — лови! 134

Санная путаница 130

Саннный поезд 129

Снайперы 134

Снежинки и ветер 128

Снежиночки-пушиночки 138

Снежная карусель 137

Снежный туннель 131

Оздоровительные игры

Игры при частых острых респираторных вирусных инфекциях, а также при рахите и гипотрофии

Веселая карусель 142

Воробушек 144

Гимнастика для ежика 142





Заинька, попляши! 140

Лев в цирке 147

Мышка-лакомка 148

Найди пуговку 141

Найди свой дом 146

Передай мяч 145

Спящий пес 145

Танец 144

*Игры при рините, ринофарингите, гайморите,
аденоидах, хроническом бронхите*

Ветер 153

Запасливые хомячки 149

Мишка и мышка 154

Надуй шарик 151

Самолетик-самолет 152

Совушки 150

Чей шарик дальше? 150

Игры при бронхолегочных заболеваниях

Вверх ногами 156

Давай быстрее, но не беги 155

Подпрыгни и подуй 157

Поезд 156

Игры при вегетососудистой дистонии

гипертонического типа

(болезни сердечно-сосудистой системы)

Журавли и лягушки 159

Рыбаки и рыбки 158

Угадай, кто пришел 157

Филин 158

*Игры при других заболеваниях сердечно-сосудистой
системы, а также при бронхолегочных болезнях,
недугах нервной и эндокринной систем*

Вниз головой 160

Самолет в воздухе 161



Игры при ревматизме и ревматоидном артрите

Поиграй со мною в мяч и др. 162

Игры, формирующие правильную осанку

Качели-карусели 165

Ласточка 164

Лягушонок 163

На восточном базаре 163

Походи боком 165

Игры при ожирении

Белочки и собачки 171

Веселые котята 168

Идет дождик 166

Кто первый догонит мяч? 167

Поймай белочку 170

Полеты 169

У кого игрушек больше? 168

Игры при неправильном прикусе

Маляры 174

Сладкий мостик 173

Часики 173

Игры при плоскостопии

Альпинист 176

Велогонки 177

Кто быстрее соберет игрушки? 177

Маленький гимнаст 175



От трех до четырех лет

Подвижные игры

А что на ножках? 196

Белочка 199

Мышки в кладовой 197

Перешагни через веревочку 198

Пятнашки 196



Игры на развитие мелкой моторики

Бусы 205

Веселый тир 206

Вышивальщицы 204

Два конца, два кольца,
посередине гвоздик 203

Запусти ракету на Луну 207

Зашнуруй ботинок 206

Найди сюрприз 201

Разноцветные прищепки 202

Оздоровительные игры

*Игры при рините, ринофарингите, гайморите,
аденоидах, хроническом бронхите*

Кто самый громкий? 210

Перышки 209

Игры при бронхолегочных заболеваниях

Обезьянки и кокосовые орехи 211

У кого сил больше? 210

*Игры при респираторном аллергозе,
бронхиальной астме, астматическом бронхите*

Косари 213

Куручка 212

Поезд с арбузами 214

Пчелка 214

*Игры при вегетососудистой дистонии
гипертонического типа*

(болезни сердечно-сосудистой системы)

Кто ходит и летает? и др. 215

*Игры при ревматизме
и ревматоидном артрите*

Ели, елки, елочки и др. 216

Игры, формирующие правильную осанку

Обручи и др. 217



Игры при неправильном прикусе

Отбойный молоток 219

Синьор Помидор 219

Флюгеры 220

Как задействовать внутренние резервы организма ребенка

Животись с помощью пальцев рук 222

Животись с помощью ступней и пальцев ног 223

Игры с песком 226

Работа с глиной 224

Отпечатки рук 226

От четырех до пяти лет

Подвижные игры

Возьми скакалку 232

Грибники 235

Накорми птенца 235

Петушинные бои 234

Покорми зайчика 233

Попади в бутылку 234

Точно в цель 236

Игры на развитие мелкой моторики

Бассейн с сюрпризами 239

Разноцветные стекла 238

Рисуем ножницами 237

Оздоровительные игры

Игры, обучающие правильному носовому дыханию

Доброе утро 240

Змейка 243

Поход на речку 243

Разгоним облака 241

Трубочист 242

Хлоп-хлоп 242





Игры при частых острых респираторных вирусных инфекциях, а также при рахите и гипотрофии

Заяц, мороз и елочки 247

Кот и воробушки 246

Кто дальше бросит? 245

Попрыгунчики 246

Самый стойкий 244

Сплети венки 243

Ястреб, курица и цыплята 245

Игры при бронхолегочных заболеваниях

Гуси-гуси 249

Задень обруч 248

Самый сильный ветер 248

Заполни амбар 250

Игры при ожирении

Бездомный зайка 253

Кот и мышка 252

Докати мяч первым 251

Разорви цепь 252

Игры при неправильном прикусе

Всадники 255

Донеси сушку 254

Игры при плоскостопии

Донеси, не урони 257

Зайчики и сторож 256

Ну-ка вместе пересядем 255

Прыжки через скакалку 256

От пяти до шести лет

Подвижные игры

Донеси шарик 263

Маленький «водовоз» 263

Подними кубик 266



Поймай комара 264

Рыбак 264

Тяни-толкай 265

Удочка 265

Игры на развитие мелкой моторики

Ловкие пальчики и др. 266

Оздоровительные игры

Игры при частых острых респираторных вирусных инфекциях, а также при рахите и гипотрофии

Игра в кегли 269

Лиса-плутовка 268

Послушный мяч 267

Птицы в бурю 268

Игры при бронхолегочных заболеваниях

Забей гол и др. 270

Игры, формирующие правильную осанку

Идет зайка в гости 271

Попади кольцом 271

Рыбка 272

Игры при ожирении

Самая быстрая тройка 273

Беги и меняй — упасть не давай 274

Игры при плоскостопии

С одной ножки — на другую 275

Сложи простынку 276





Содержание

От издательства.....	3
От рождения по второй месяц.....	7
Физическое развитие ребенка от рождения по второй месяц.....	8
Игры на развитие двигательной активности.....	10
Игры на развитие мелких движений пальчиками и тактильной чувствительности.....	19
С третьего по шестой месяц.....	23
Особенности развития ребенка с третьего месяца по шестой.....	24
Игры на развитие двигательной активности.....	27
Игры на развитие мелких движений пальчиками и тактильной чувствительности.....	36
С седьмого месяца до года.....	37
Особенности развития ребенка с седьмого месяца до года.....	38



Игры на развитие двигательной активности	40
Игры на развитие мелкой моторики	48
<i>Охрана здоровья ребенка в первый год жизни</i>	51
Что надо приготовить к рождению малыша	52
Одежда	52
Кроватка	54
Коляска	54
Постельные принадлежности	55
Другие принадлежности для кроватки и коляски	57
Детская комната	57
Одна из главных опасностей.....	58
Возможные причины внезапной смерти ребенка	58
Как могут родители снизить риск внезапной смерти малыша	60
Помощь специалистов в снижении риска внезапной смерти	61
Меры безопасности	62
Когда малыш умеет сидеть	62
Когда малыш ползает	62
Когда малыш ходит	63
<i>От года до двух лет</i>	65
Особенности развития ребенка от года до двух лет	66
Показатели физического развития детей от года до двух лет	68



Подвижные игры	70
Игры на развитие мелкой моторики	80
Если ребенок заболел.	
Лечимся играя	86
Общие рекомендации для проведения игр	88
Игры после инфекционных заболеваний	92
Игры при рините, ринофарингите, гайморите, аденоидах, хроническом бронхите	96
Игры при частых острых вирусных респираторных инфекциях, а также при рахите и гипотрофии	99
Игры при вегетососудистой дистонии гипертонического типа. (болезни сердечно-сосудистой системы)	104
Игры при других заболеваниях сердечно-сосудистой системы, а также при бронхолегочных болезнях, недугах нервной и эндокринной систем	106
Игры, формирующие правильную осанку	114
Игры при ожирении	119
Игры при плоскостопии	122
От двух до трех лет	125
Особенности физического развития ребенка от двух до трех лет	126
Подвижные игры	127
Оздоровительные игры	140
Игры при частых острых вирусных респираторных инфекциях, а также при рахите и гипотрофии	140



Игры при рините, ринофарингите, гайморите, аденоидах, хроническом бронхите	149
Игры при бронхолегочных заболеваниях	155
Игры при вегетососудистой дистонии гипертонического типа (болезни сердечно-сосудистой системы)	157
Игры при других заболеваниях сердечно-сосудистой системы, а также при бронхолегочных болезнях, недугах нервной и эндокринной систем	160
Игры при ревматизме и ревматоидном артрите	161
Игры, формирующие правильную осанку	163
Игры при ожирении	166
Игры при неправильном прикусе	172
Игры при плоскостопии	175
<i>Как обеспечить психологическую безопасность ребенка</i>	179
<i>От трех до четырех лет</i>	187
Особенности развития детей от трех до четырех лет	188
Показатели физического развития	194
Подвижные игры	196
Игры на развитие мелкой моторики	201
Оздоровительные игры	209
Игры при рините, ринофарингите, гайморите, аденоидах, хроническом бронхите	209



Игры при бронхолегочных заболеваниях	210
Игры при респираторном аллергозе, бронхиальной астме, астматическом бронхите	212
Игры при вегетосудистой дистонии гипертонического типа (болезни сердечно-сосудистой системы)	215
Игры при ревматизме и ревматоидном артрите	216
Игры, формирующие правильную осанку	217
Игры при неправильном прикусе	219
Как задействовать внутренние резервы организма ребенка	221
Живопись с помощью пальцев рук	222
Живопись с помощью ступней и пальцев ног	223
Работа с глиной	224
Игры с песком	226
От четырех до пяти лет	229
Особенности развития детей от четырех до пяти лет	230
Подвижные игры	232
Игры на развитие мелкой моторики	237
Оздоровительные игры	240
Игры для обучения правильному носовому дыханию	240
Игры при частых острых респираторных вирусных инфекциях, а также при рахите и гипотрофии	243



Игры при бронхолегочных заболеваниях	248
Игры при ожирении	251
Игры при неправильном прикусе	254
Игры при плоскостопии	255
От пяти до шести лет	259
Особенности развития ребенка от пяти до шести лет	260
Подвижные игры	261
Игры на развитие мелкой моторики	266
Оздоровительные игры	267
Игры при частых острых вирусных респираторных инфекциях, а также при рахите и гипотрофии	267
Игры при бронхолегочных заболеваниях	270
Игры, формирующие правильную осанку	271
Игры при неправильном прикусе	273
Игры при ожирении	273
Игры при плоскостопии	275
Приложение	277
Развитие малыша — основные этапы	278
Профилактика несчастных случаев	279
Алфавитный указатель игр	280
Указатель игр по возрастным периодам	285



Серия «1000 советов»

Галанов Александр Сергеевич

**РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ
ДЛЯ МАЛЫШЕЙ**

Ведущий редактор серии *Т. Деревянко*

Редактор *И. Ильченко*

Дизайнер обложки *С. Батулин*

Художник *И. Чекмарева*

Художественный редактор *Н. Панасенко*

Технический редактор *З. Теплякова*

Корректоры *С. Липовицкая, Т. Меньшикова*

Компьютерная верстка *А. Костюхиной*

ИД № 04467 от 09.04.2001.

Подписано в печать 21.03.06. Формат 60×90/16.
Гарнитура «Петербург». Печать офсетная. Бумага газетная.
Печ. л. 19,0. Доп. тираж 12 000 экз. Заказ № 2917. С-012.

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2 — 953000.

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.02.953.Д.007456.11.05 от 11.11.2005 г.

ООО «АСТ-ПРЕСС КНИГА».

107078, Москва, ул. Новорязанская, д. 8а, корп. 3.

Отпечатано с готовых диапозитивов в Открытом акционерном обществе
«Ордена Октябрьской Революции, Ордена Трудового Красного Знамени
«Первая Образцовая типография».
115054, Москва, Валовая, 28.

к С. Гзлзио&

ИГРЫ АЛЯ МАЛЫШЕЙ

Как установить с малышом
доверительные отношения?

Как познакомиться его
с окружающим миром
и научить ладить
со сверстниками?

Как укрепить слабое здоровье?

Многие родители ломают голову
над этими проблемами. Ответ
вы найдете в нашей книге.

В ней собраны лучшие игры
для детей: подвижные,
на развитие моторики,
оздоровительные и т. д.

Именно с их помощью вы легко решите
любую педагогическую задачу,
доставив массу удовольствия себе
и своему малышу.



15ВЫ 5-462-00491-5



9 785462 11004919