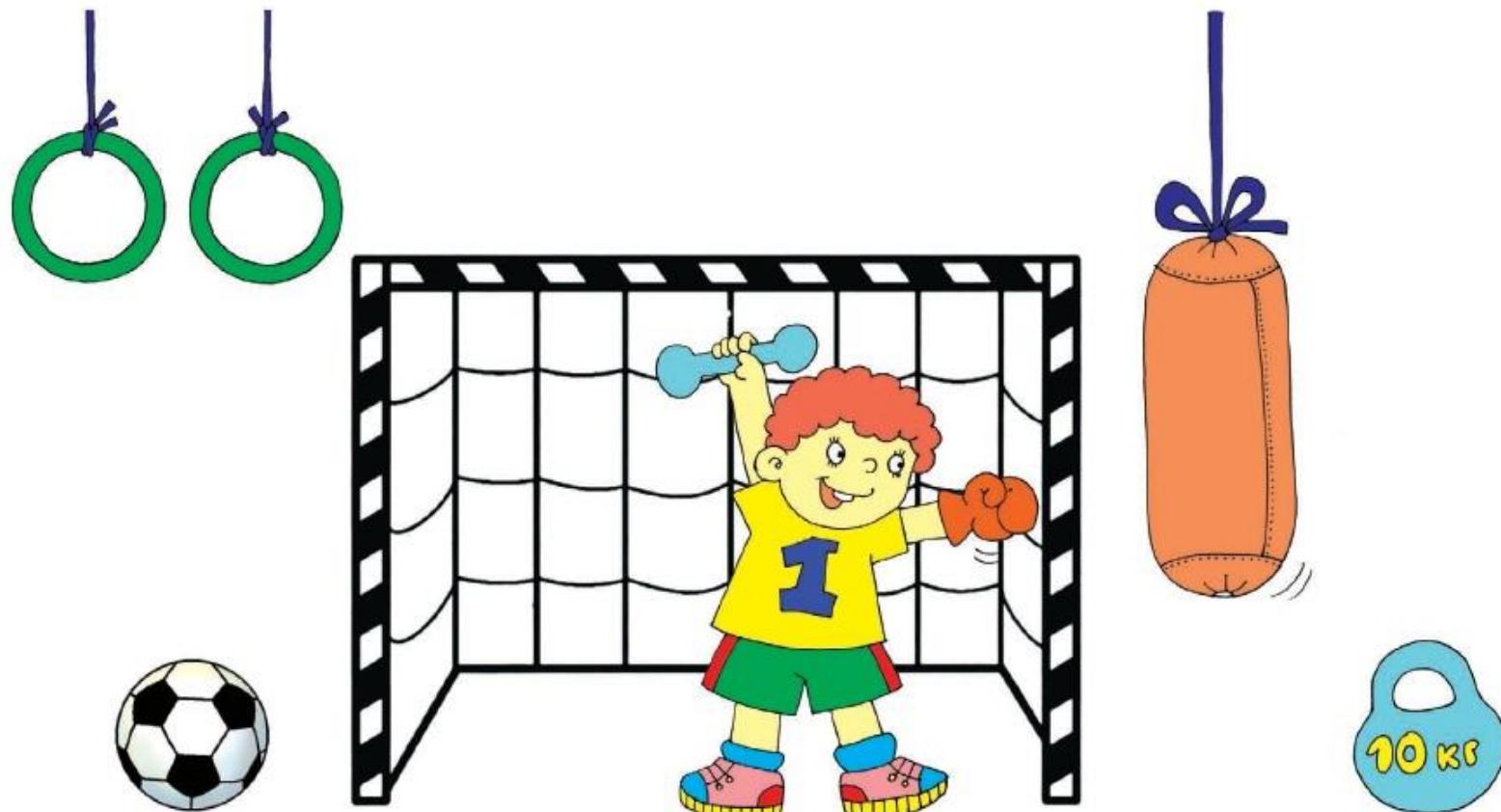


РАЗВИВАЕМ ДВИЖЕНИЯ

Очень важно научить ребенка свободно владеть своим телом. Его движения должны стать красивыми, легкими и уверенными. Малыш будет развиваться физически, начнет хорошо ориентироваться в пространстве и усваивать информацию об окружающем мире. Принимая участие в подвижных и пальчиковых играх, выполняя самые разнообразные двигательные упражнения, ребенок станет умелым и ловким. У него улучшится координация, движения приобретут точность, а кроме того, разовьются внимание, память, мышление и, конечно же, речь.

Движение всегда доставляет ребенку радость. Для того чтобы нормально расти и развиваться, он обязательно должен двигаться — помните об этом.



● ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры формируют физические качества ребенка, учат его подчиняться правилам, помогают общаться со взрослыми и сверстниками.

Если вначале ребенок может выполнять физические упражнения только с помощью взрослого, то со временем эта помощь должна уменьшиться. Малыш начнет действовать самостоятельно, сначала повторяя за взрослым, а затем и по словесной инструкции.

Помните: подвижные игры нужно проводить не только дома, но и на прогулке. Очень полезны игры, сочетающие речь и движение. Они учат малыша двигаться в соответствии с ритмом стихотворения, вырабатывают скорость реакции и чувство темпа, стимулируют подражательную деятельность.

«БЕГИ КО МНЕ!»

Встаньте с ребенком лицом друг к другу на некотором расстоянии. Широко разведите руки в стороны и скажите: «Беги ко мне скорей, скорей!».

Когда малыш побежит, обхватите его и скажите: «Я обниму тебя сильней!»

Игру повторите несколько раз, меняясь местами с ребенком и увеличивая расстояние между вами.



«ДОГОНЮ-ДОГОНОЮ!»

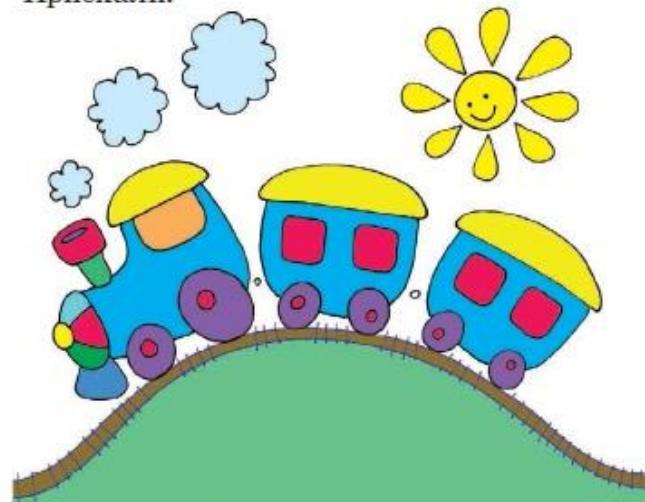
Широко расставив руки, догоняйте убегающего от вас малыша со словами: «Догоню, догоню, приласкаю, обниму». Догнав ребенка, обнимите его и назовите по имени. Например: «Вот мой Ванечка!». Или задайте вопрос: «Кого я поймал(а)?», побуждая малыша назвать свое имя. В другой раз игру можно провести с куклой или с мягкой игрушкой, которая приходит к малышу в гости и предлагает поиграть в догонялки.



«ЕХАЛИ, ЕХАЛИ...»

Посадите малыша к себе на колени и в такт произносимым словам слегка покачивайте или подкидывайте его, а затем «уроните» между своих коленей.

Ехали, ехали по дорожке прямо
(слегка покачивайте ребенка у себя на коленях).
Вдруг видим: на дороге яма.
В ямку — бух
(раздвиньте колени и «уроните» малыша в ямку)!
Сели, поехали
(вновь посадите ребенка к себе на колени)
По кочкам, по ямкам
(слегка подкидывайте малыша то на одном, то на другом колене),
По кочкам, по ямкам,
По гладенькой дорожке
(слегка покачивайте ребенка у себя на коленях),
По гладенькой дорожке,
В ямку — бух
(раздвиньте колени и «уроните» малыша в ямку)!
Приехали!



«РУЧКИ И НОЖКИ»

Сядьте с ребенком на стулья друг напротив друга. Читайте (а лучше напевайте) стишок и показывайте малышу соответствующие движения.

Мы захлопали в ладошки
(хлопайте в ладоши):
Хлоп-хлоп-хлоп!
Застучали наши ножки
(топайте ногами):
Топ-топ-топ!
По коленочкам ударим
(поочередно хлопайте ладонями по коленям):
Оп-оп-оп!
Ручки выше поднимаем
(хлопайте в ладоши над головой):
Хлоп-хлоп-хлоп!



«ПО ДОРОЖКЕ»

Учите малыша ходить по доске, лежащей на полу, а затем и по прямой линии, нарисованной на полу или земле. Сначала держите малыша за руку. В соответствии с темпом движения ребенка читайте ему стишок:

По прямой дорожке
Шагают наши ножки.

Когда малыш научится ходить по дорожке самостоятельно, ожидайте его в конце пути, протягивая на встречу руки. При этом говорите:

Прямо, прямо, прямо...
Ждет Ванюшу (*замените на имя вашего ребенка*)
Мама!

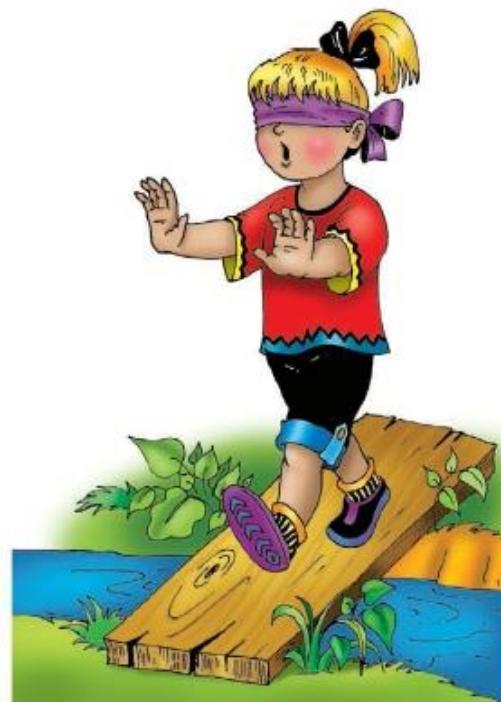


«ПО МОСТИКУ»

Предложите малышу пройти по скамейке или сделайте мостик из доски и двух опор.

Высота мостишка от пола — 15–20 см. Поначалу держите ребенка за руку. Когда малыш будет идти по мостику, произносите слова:

Я по мостику иду,
Ни за что не упаду!



«В ГОРКУ И ПОД ГОРКУ»

Научите малыша ходить по горке. Задача ребенка — подняться в горку, а затем развернуться и спуститься с нее вниз. Сначала держите ребенка за руку. Затем предложите ему сделать это самостоятельно.

В ходе игры произносите стишок:

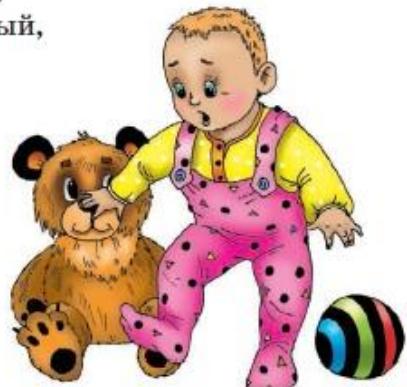
Я на горку поднимусь,
А потом с горы спущусь.
Я иду, иду, иду —
Ни за что не упаду!



«ДОГОНИ МЯЧ!»

Бросьте мяч подальше и попросите ребенка догнать его и принести вам. Пока ребенок бежит за мячом, говорите:

Скачет мячик,
Как живой,
Синий, белый,
Голубой!



«ПОДКИНЬ МЯЧ!»

Учите ребенка двумя руками кидать вверх большой мяч. В другой раз покажите малышу, как кидать вверх маленький мячик одной рукой. Предложите ребенку подкинуть мячик вверх сначала правой рукой, а затем левой. Во время игры произносите слова:

Раз, два, три —
Мяч, лети!



«ЛОВИ-КИДАЙ!»

Сядьте с ребенком на пол друг напротив друга. Ноги раздвиньте, как ворота. Катайте мяч друг другу.

В следующий раз сядьте на корточки и вновь катайте мяч друг другу. И наконец, встаньте с ребенком друг напротив друга. (Первоначальное расстояние между игроками не должно быть больше 1 м.) Бросайте мяч друг другу. Во время игры произносите слова:

Раз, два, три —
Мяч лови!



«ПОПАДИ В ВОРОТА!»

Возьмите мяч, кубики и бруск. Вместе с ребенком постройте из кубиков опоры для ворот. Поверх них положите бруск. Покажите ребенку, как можно вкатить мяч в ворота.

Пусть малыш постараится самостоятельно закатить мяч в ворота. Спросите ребенка, куда вкатился его мяч. Во время игры можете произносить слова:

Раз, два, три —
Мяч кати!



«ШАГ И БЕГ»

Возьмите в руки колокольчик, погремушку или бубен и, ударяя в игрушку, ходите по комнате. Пусть малыш идет вслед за вами. Быстро потряхивая бубном, переходите на легкий бег. Малыш последует вашему примеру.

Несколько раз смените вид звучания музыкальной игрушки и переход с ходьбы на бег и с бега на ходьбу.

В дальнейшем предложите ребенку самому выполнять движения, ориентируясь только на характер звучания музыкальной игрушки.



«ЛОШАДКА»

Покажите малышу, как скакает лошадка. Для этого продемонстрируйте ходьбу, а затем бег с высоким подъемом коленей. Читайте малышу стишок:

Ты скаки, моя лошадка,
По прямой дорожке гладкой:
Цок-цок, гоп-гоп,
Припусти-ка ты в галоп!



«ПЕРЕШАГНИ!»

Натяните и закрепите веревку на высоте 10–15 см от пола или земли. Держа малыша за руку, помогите ему перешагнуть через веревочку. Затем пусть ребенок выполняет это упражнение самостоятельно. В другой раз предложите малышу перешагнуть через постройку из кубиков. Сопровождайте игру словами:

Вот веревочка, смотри!
Ты ее перешагни.
Ножку выше поднимай!
И смелей вперед шагай.

А вот кубики, смотри!
Через них перешагни.
Ножку выше поднимай!
И смелей вперед шагай.

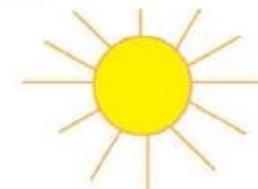


«ДОРАСТИ ДО СОЛНЫШКА!»

Предложите ребенку подрасти, как цветок-подсолнушек, встав для этого на цыпочки. Держите над головой ребенка свою ладонь так, чтобы малыш мог достать до нее макушкой.

Во время игры произносите слова:

Подсолнушек, подсолнушек,
Дорасти до солнышка.



«ПОДПРЫГНИ И ДОСТАНЬ!»

Держите в руке над головой ребенка какую-нибудь игрушку. Предложите малышу взять ее. Когда ребенок протянет руки к игрушке, приподнимите ее так, чтобы малыш не мог достать до нее.

Посоветуйте ребенку подпрыгнуть и схватить предмет. Когда он подпрыгнет и дотронется до игрушки, отдайте ее.

В ходе игры читайте стишок:

Раз прыжок,
Два прыжок,
Прыгай выше,
Мой дружок!



«ДОПОЛЗИ ДО ИГРУШКИ»

Поставьте игрушку на некотором расстоянии от ребенка и попросите малыша, встав на четвереньки, доползти до нее. Можно сделать туннель из нескольких поставленных друг за другом стульев и предложите малышу проползти под ними. В качестве награды в конце пути дайте ребенку игрушку.

Во время игры можете произносить слова:

Ты ползи, ползи, ползи —
До игрушки доползи!



«НА ПАРАД»

Читайте малышу стихотворение и маршируйте по кругу:

Барабан дробь отбивает
И шагать нам помогает.



«ПРИСЕДАЙ!»

Возьмите ребенка за руки и покажите, как можно вместе приседать. Затем предложите малышу выполнить упражнение самостоятельно под стишок:

Встали, сели, встали, сели
(выполните медленные движения).

Приседали еле-еле.
А потом быстрей-быстрей
(теперь движений ускоряется).
Приседаем веселей!



«ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ»

Создайте полосу препятствий, в конце которой поставьте игрушку. Полосу препятствий могут создать веревка, укрепленная горизонтально на высоте 50 см от пола (под нее надо подлезать), несколько кубиков (их надо перешагнуть), кегли (их следует обойти змейкой), скамейка (надо пройти по ней), стул (на него нужно залезть).

Предложите малышу пройти через полосу препятствий к игрушке. Когда малыш будет перелезать, перешагивать, комментируйте его действия, употребляя соответствующие глаголы, например:

Ваня змейкою идет — до игрушки он дойдет
(замените на имя своего ребенка и назовите конкретную игрушку)!

Теперь Ванечка ползет, до игрушки доползет!
Выше, Ваня, залезай и игрушку доставай!



«МЫШКА (ПТИЧКА) И КОТ»

Предложите малышу изобразить маленькую веселую мышку. Поставьте стульчик и скажите, что это домик. Сюда мышка будет прятаться от кота, когда услышит слова: «Кот идет!»

Произносите стишок:

Мышка скачет, мышка пляшет
(ребенок прыгает, изображая мышку).

Мышка песенки поет: «Пи-пи-пи...»

Затем скажите: «Кот идет!» — и приближайтесь к ребенку, изображая кошку (можно взять в руки соответствующую игрушку).

Услышав слова «Кот идет!», ребенок бежит к стулу и садится на него.

Аналогично можно провести игру с птичкой, заменив в ней лишь слова:

Птичка летает, птичка играет, птичка поет:
«Чик-чирик, чик-чирик!»

(Ребенок машет руками, как крыльями, прыгает, изображая птичку.)

Птичка летает, птичка играет, птичка клюет:
«Клю-клю-клю!»

(Малыш приседает и указательным пальчиком «клюет» воображаемые зернышки.)

Пусть малыш повторяет за вами звукоподражания.

