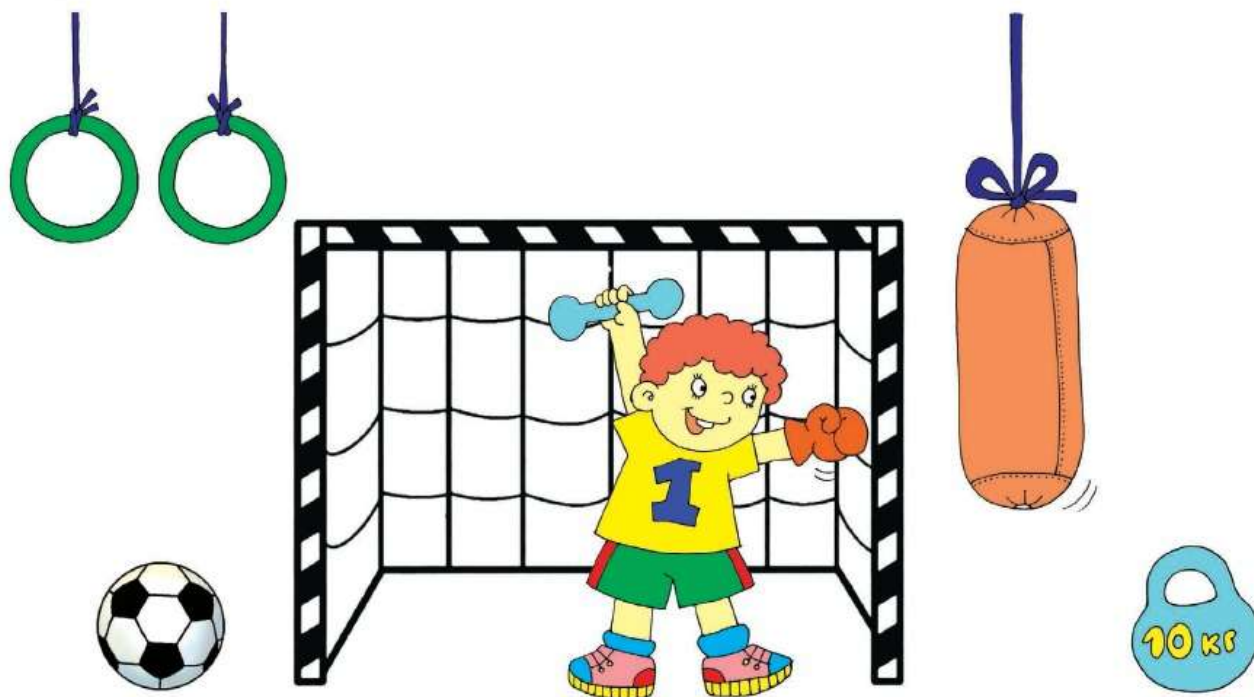


РАЗВИВАЕМ ДВИЖЕНИЯ

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.



● ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ

Игры с пальчиками очень полезны для маленького ребенка. Они помогают малышу развить точность движений и координацию своих не всегда послушных пальчиков. Благодаря пальчиковым играм у ребенка постепенно улучшаются внимание и память, вырабатываются терпение и усидчивость, малыш начинает вслед за взрослым произносить звуки, слова и короткие фразы.

Сначала выполняйте движения ручками ребенка, одновременно произнося слова песенки-потешки, а затем стимулируйте малыша делать движения самостоятельно.

«КИСКА, КИСКА, КИСКА, БРЫСЬ!»

Киска, киска, киска, брысь
(*машите рукой, прогоняя воображаемую кошку!*)
На дорожку не садись
(*погрозите пальцем:*)
Наша деточка пойдет
(*указательный и средний пальцы, как ножки, шагают по столу*) —
Через киску упадет.



«СИДИТ БЕЛКА НА ТЕЛЕЖКЕ...»

Сидит белка на тележке
(*спину выпрямите, голову поднимите, руки прижмите к груди, как лапочки*),
Продает она орешки:
Лисичке-сестричке
(*правой рукой загибайте по очереди пальцы на левой*),
Воробью, синичке,
Мишке толстопятому,
Зайнке усатому.



«КАРАВАЙ»

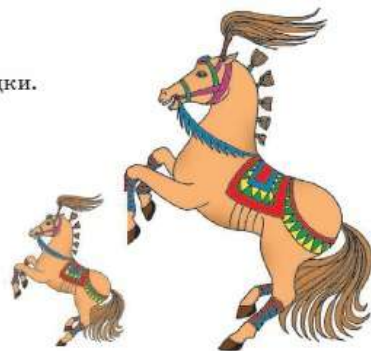
Мешу, мешу тесто
(*сожмите руки в кулаки и по очереди совершайте ими движения сверху вниз*) —
Есть в печи место.
Пеку, пеку каравай
(*«перекладывайте тесто» из руки в руку*) —
Переваливай, валяй!



«ЛОШАДКИ»

По дороге белой, гладкой
Скачут пальцы, как лошадки.
Цок-цок, цок-цок —
Скачет резвый табунок.

Все пальцы «скачут» по столу в ритме потешки.



● 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 подбежит, обхватите его и скажите: «Я обниму тебя сильнее!».

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



«ДОГОНЮ-ДОГОНЮ!»

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.



«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 навстречу 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 мостика 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!



«КУЛАЧОК НА КУЛАЧОК»

Вместе с ребенком постройте башню из четырех кулачков, поставив их один на другой. Первый кулак на стол ставит взрослый. Одновременно читайте стишок:

Кулачок на кулачок,
Кулачок на кулачок,
Кулачок на кулачок,
Бух, упали на бочок
(*расшатйте башню
и «уроните» все кулачки
на стол — башня рассыпалась!*)



«ЛОВИШКИ»

Попросите ребенка положить на стол правую ладошку. Скажите малышу, чтобы он был внимательным, так как вы сейчас будете ее ловить. Предупредите ребенка, что ему надо успеть убрать ладонь со стола до того, как вы накроете ее своей рукой.

Затем предложите малышу поменяться ролями — пусть на этот раз ребенок попытается поймать вашу руку. (Иногда подыгрывайте малышу.)

В следующий раз проведите ту же игру, но уже с левой рукой.



«ХОМА, ХОМА, ХОМЯЧОК...»

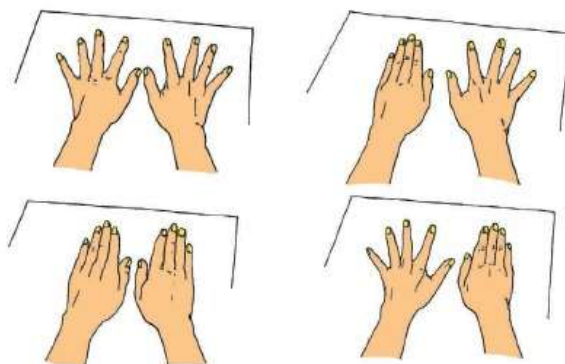
Протяните малышу свой слегка сжатый кулак со спрятанной в нем конфеткой или игрушкой и читайте стишок:

Хома, Хома, хомячок,
Разожми мой кулачок
(*ребенок разгибает ваши пальцы, добираясь
до сюрприза*).
Ну-ка, ну-ка, разожми,
Что найдешь — себе возьми.



«СДЕЛАЙ, КАК Я!»

Положите на стол кисти рук и меняйте положение пальцев. Предложите ребенку повторить ваши действия.



«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!



«СОЛНЫШКО»

Свети, свети, солнышко

(поднимите руки вверх, пальцы раздвиньте в виде веера),

На зеленое полюшко

(указательным пальцем правой руки загните большой палец на левой руке),

На белую пшеницу

(указательным пальцем правой руки загните указательный палец на левой руке),

На чистую водицу

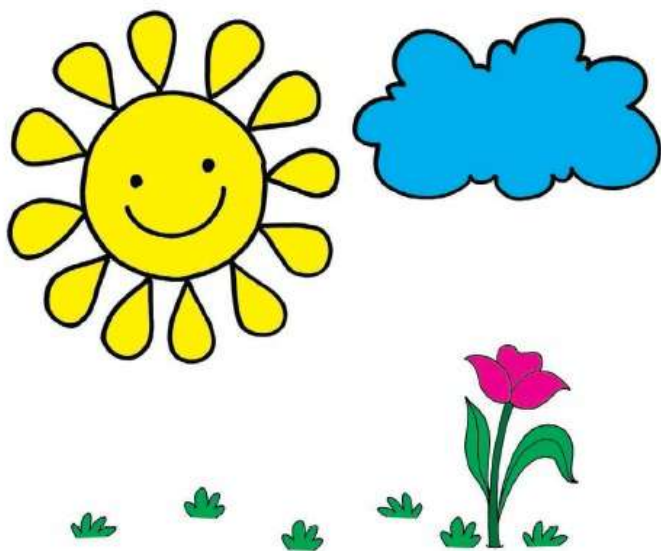
(загните средний палец),

На наш садочек

(загните безымянный палец),

На аленький цветочек

(загните мизинец).



«ЦЫПА-ЦЫПА»

Цыпа-цыпа

(обеими руками «сыпьте» воображаемый корм, массируя большим пальцем подушечки остальных пальцев от мизинца к указательному),

Гуль, гуль, гуль!

Я насыплю —

Ты поклюй

(указательными пальцами обеих рук попеременно стучите по столу — «клюйте» воображаемый корм).

Ты поклюй! Клю-клю-клю...

