

# Развивающие игры с детьми до 3-х лет

ИГРЫ И ЗАНЯТИЯ  
СТИХИ И ПОТЕШКИ  
ПЕСНИ И СКАЗКИ

*Домашняя библиотека*

Домашняя библиотека (Аделант)

В. В. Лещинская

**Развивающие игры  
с детьми до 3-х лет**

«ИЗДАТЕЛЬСТВО АДЕЛАНТ»

2010

## **Лещинская В. В.**

Развивающие игры с детьми до 3-х лет / В. В. Лещинская —  
«ИЗДАТЕЛЬСТВО АДЕЛАНТ», 2010 — (Домашняя библиотека  
(Аделант))

ISBN 987-5-93642-188-4

Книга состоит из двух частей. Первая часть посвящена конкретным играм и развивающим занятиям, подобранным с учетом возрастных особенностей ребенка. Вторая часть содержит практический материал, к которому активно прибегают взрослые в играх с ребенком. Игры, приведенные в книге, могут быть использованы как воспитателями дошкольных учреждений, так и непосредственно самими родителями.

ISBN 987-5-93642-188-4

© Лещинская В. В., 2010  
© ИЗДАТЕЛЬСТВО АДЕЛАНТ, 2010

## Содержание

Глава 1	6
Младенчество	7
Раннее детство	9
Игра как образ жизни	11
Глава 2	13
Массаж	16
"Прыг-скок"	18
"Дрова"	19
"Тяни, тяни"	20
"Лунь плывёт, сова летит"	21
"Догоню"	22
"Это моя правая рука"	23
"Ути плавали"	24
"Гули-голубочки"	25
"Ворона"	26
"Кукушечка"	27
"Ватрушки"	28
"Поехали"	29
"Вверх – вниз"	30
"Топ-топ"	31
Игра с бубном	32
Игра с мячом	33
"Кошечка крадётся"	34
"Волшебная дорожка"	35
"Погремушка"	36
"Котик заболел"	37
"Дождик"	38
"Приветствие"	39
"Маленький самолетик"	40
"Допрыгни до ладошки"	41
"Идём по мостику"	42
"Дорожка препятствий"	43
"Прятанье предмета"	44
Конец ознакомительного фрагмента.	45

## **В. В. Лещинская, А. И. Иевлев**

# **Развивающие игры с детьми до 3-х лет**

Книга, которую вы держите в руках, посвящена важнейшему периоду в жизни человека – первым трем годам. Время от рождения до 3-х лет считается самым продуктивным для психического развития человека, потому что нервная система в этом возрасте лучше всего поддается тренировке. Мозг новорожденного настолько пластичен и восприимчив ко всему новому, что процесс познания окружающего мира и приобретения жизненно необходимых навыков начинается с самых первых дней существования человека. Причем проходит он естественно и легко.

Главная задача родителей и воспитательных работников на начальном возрастном этапе – это сделать процесс обучения как можно более продуктивным. И тут на помощь приходит такое уникальное учебно-воспитательное средство, как игра. Впрочем, следует сразу же оговориться: не каждая игра способствует познанию окружающего мира и приобретению нужных навыков и умений! А только та, которая учитывает психологию ребенка и опирается на многовековые достижения народной и научной педагогики.

Развивающая игра – это, в первую очередь, правильно организованная игра, которая не только не тормозит развитие ребенка, а, наоборот, стимулирует его. Допустим, если малыша с раннего возраста приучать к рукам, он начинает этого требовать все больше и больше. Естественно, любящие родители не могут отказать младенцу в подобном пустяке. Между тем, постоянное пребывание на руках у взрослого не создает стимула для развития двигательной активности, что в свою очередь ведет к отставанию в интеллектуальном развитии. Казалось бы, какой пустяк – не выпускать любимое чадо из рук?! И такие негативные последствия!

А вот другой пример – ползание. Для ребенка более естественно ползать, чем ходить. Без мягкого принуждения со стороны взрослого младенец не станет осваивать ходьбу! И если в определенном возрасте, когда ребенка проще всего обучить ходьбе, это не делать, то в дальнейшем освоение этого двигательного навыка будет проходить не так гладко. В свою очередь, несвоевременный переход на две ноги негативно скажется на общем психическом развитии ребенка, так как будет тормозить совершенствование процессов восприятия и освоение предметной деятельности (ребенок не сможет манипулировать игрушками должным образом и в должном количестве, так как будет использовать руки преимущественно для передвижения!).

Данная книга состоит из двух частей. Первая часть посвящена конкретным играм и развивающим занятиям, подобранным с учетом возрастных особенностей ребенка. Вторая часть содержит практический материал – пестушки, потешки, прибаутки, сказки, рассказы, стихотворения, к которым активно прибегают взрослые в играх с ребенком.

Многие игры, приведенные в книге, могут быть использованы как воспитателями дошкольных учреждений, так и непосредственно самими родителями. Их можно проводить с группой детей, а можно – и с одним ребенком (за исключением некоторых массовых игр типа хороводов). С другой стороны, следует иметь в виду, что до 9-10 месяцев игры и занятия большей частью проводятся индивидуально, даже если речь идет о ясельной группе детского сада. После этого возраста индивидуальные занятия требуются для освоения таких умений, как вкладывание, вынимание, открывание/закрывание, заворачивание и т. п. Остальные игры можно проводить как индивидуально, так и в группе. А вот многие подвижные игры, которые появляются в жизни ребенка примерно в 1,5 года, рекомендуется проводить сразу с несколькими ребятами: сначала – не больше 4-х, а потом, по мере освоения плясовых и хороводных движений, – с 5-6-ю малышами.

## **Глава 1**

# **Психология ребенка от рождения до 3-х лет**

В это трудно поверить, но еще не так давно считалось, что в первые годы жизни с ребенком не происходит ничего существенного, а потому не уделяли ни малейшего внимания его умственному, речевому и эмоциональному развитию. Ребенок данной возрастной группы находился целиком и полностью в ведении медиков, которые отслеживали его физическое развитие, не более того. Однако психологические исследования второй половины XX века показали, что в первые 3 года жизни психика ребенка наиболее восприимчива к внешним воздействиям и бурно развивается под их влиянием, так как мозг в этом возрасте невероятно пластичен. У ребенка до 3-х лет наблюдается интенсивное формирование двигательных навыков, становление речи, интеллекта и личности в целом. Именно в этом возрасте закладывается база дальнейшего психического развития человека. Именно в этот период начинает формироваться характер, индивидуальность человека.

Согласно возрастной периодизации, принятой в отечественной психологии, первые 3 года жизни ребенка приходятся на младенчество и раннее детство.

## Младенчество

Внешне кажется, что жизнь младенца – сплошное ничегонеделанье. Говорить он не умеет, ходить тоже, только и делает, что целыми днями спит да ест. На самом деле младенец не пассивно лежит в кроватке, а активно познает окружающий мир, такой таинственный и манящий. И начинается процесс познания буквально с первых дней жизни младенца.

Младенчество подразделяется на 2 подэтапа:

- 1) период новорожденности: от рождения до 2 месяцев;
- 2) собственно младенчество: с 2-х месяцев до 1 года.

Период новорожденности – это единственный период, когда мы видим проявление врожденных форм поведения в чистом виде. Новорожденный ребенок имеет много врожденных рефлексов. Во-первых, это дыхательные и пищеварительные рефлексы, которые обеспечивают работу основных физиологических систем. Во-вторых, защитные рефлексы. Например, если к новорожденному поднести большой предмет, он рефлексивно откинет головку назад, поднимет ручки и широко раскроет глаза. Наконец, есть еще первичные рефлексы ползания, схватывания, отталкивания и плавания, которые к 4 месяцам угасают. Доподлинно неизвестно, какова природа первичных рефлексов, ибо они не становятся той базой, на основе которой возникают более поздние двигательные навыки. Некоторые ученые относят первичные рефлексы к атавизмам. Другие считают, что первичные рефлексы и более поздние навыки имеют одинаковый механизм функционирования, а угасают первичные рефлексы вследствие особенностей развития головного мозга. В любом случае наличие врожденных рефлексов – это первое, что должны проверить родители, принеся ребенка из роддома. Например, при поднесении к лицу новорожденного яркого источника света, у него должны закрыться глаза, а при нажатии пальцем на ладонь – начать сжиматься и разжиматься пальчики.

Уже с конца первого месяца жизни нервная система новорожденного воспринимает внешние раздражители: ребенка привлекают яркие предметы, четкие звуки, тактильные раздражители. В это же время новорожденный начинает проявлять потребность в общении. Причем привязанность к родителям у младенца возникает даже в том случае, если те не удовлетворяют его органические потребности – в пище, воде и т. п. Первая реакция на взрослого появляется уже в положении "под грудью", а с 3-х недель – в любом положении. Сначала ребенок просто вглядывается во взрослого, а позднее начинает следить за ним и рассматривать его лицо. Далее в процесс общения, помимо глаз, вовлекаются головка и все тело, а чуть позже – улыбка и голосовые реакции. В результате, к 2-м месяцам складывается специфическая форма поведения, которая называется "комплексом оживления". "Комплекс оживления" состоит из следующих характерных компонентов:

- замирания (сосредоточения),
- улыбки,
- вокализации,
- двигательного оживления.

Появление "комплекса оживления" указывает на окончательно сформированную потребность в общении, которая выражается в том, что ребенок проявляет интерес к взрослому и открыто выражает его. Причем до 4 месяцев младенец реагирует подобным образом практически на всех взрослых, и только в 4 месяца "комплекс оживления" приобретает избирательный характер.

Основной вид деятельности младенца – это эмоциональное общение с матерью или взрослым, выполняющим ее функции. Для младенца мама – центр мировосприятия, так сказать, альфа и омега. Оно и понятно, ведь младенец находится в полной зависимости от нее. С появлением "комплекса оживления" для полноценного психического развития ребенка крайне

важно, чтобы по отношению к нему не было безразличия. Удивительно, но равнодушие для малыша опаснее, чем гнев или порицание, так как он пока еще не понимает модальности эмоциональных проявлений и на отрицательные эмоции тоже реагирует положительно.

На протяжении всего младенческого периода происходит накопление репертуара эмоций (радость, гнев, страх, отвращение и т. д.), позволяющих ребенку устанавливать тесные контакты с окружающими его людьми. Эмоции, выражающиеся, например, в форме улыбки или рыданий, становятся для младенца настоящим "предъязыком", с помощью которого он может повысить эффективность своих жестов, а также предвидеть реакции взрослых.

Интенсивное эмоциональное общение приводит к тому, что у младенца начинает формироваться подражательная деятельность. Уже в 7-10 месяцев он может выполнять многие простейшие действия, подражая действиям взрослого. Данную способность психологи считают основным достижением младенческого возраста.

В целом, младенец находится в состоянии непрерывного познания предметного мира. Он наблюдает за предметами, прислушивается к ним, пытается дотянуться до них ручками, попробовать на зубок. Малыш познает окружающий мир, изучая его на практике, в действии. Его интересует, что внутри игрушек, почему предметы разные на ощупь, на вкус, ему нужно все разобрать, потрясти, подергать. В свою очередь все, что ощупывает, трогает ребенок, помогает его развитию.

К концу младенческого возраста в действиях ребенка появляется направленность на результат. Если еще несколько месяцев назад он просто вертел игрушки без всякой цели, но к году он начинает приспосабливать свои действия к предметам, то есть использовать предметы по назначению. Это возможно только в результате общения ребенка с взрослым, который показывает малышу, как пользоваться теми или иными предметами. Освоение предметного мира способствует развитию движений, так как требует более серьезного освоения пространства.

Кроме того, к концу младенческого возраста наблюдаются основательные подвижки в усвоении речи, благодаря чему у ребенка увеличиваются возможности общения с взрослыми.

Обобщая сказанное и предвосхищая ту информацию, которая содержится в следующих главах, можно заключить, что младенчество – важный период, когда взрослые стараются решить особые задачи воспитательного характера с учетом специфики каждого этапа:

до 3 месяцев – появление "комплекса оживления";

от 3 до 6 месяцев – хватание, гуление и лепет, переворачивание, подготовительные движения к ползанию, упор ног;

от 6 до 9 месяцев – понимание речи взрослого, подражание звукам, ползание, вставание и стояние;

от 9 месяцев до 1 года – подражание действиям с предметами, первые осмысленные слова, самостоятельная ходьба.

## Раннее детство

Раннее детство начинается с так называемого "кризиса 1-го года", который может быть явным или скрытым. Суть кризиса заключается в том, что нарастающие потребности ребенка в освоении предметного мира и общении с взрослым вступают в противоречие с его возможностями, что становится мощным стимулом для дальнейшего развития.

Основные достижения раннего детства – ходьба, овладение речью и продолжение освоения предметной деятельности, начавшееся в конце младенчества.

Начнем с ходьбы. Ходьба появляется в жизни ребенка не в результате естественного развития, а благодаря общению с взрослым. Без принуждения со стороны взрослого ребенок не встал бы на ножки и не пошел бы, так как ползать значительно удобнее и быстрее. По своей значимости ходьба для маленького человека примерно то же самое, что прямохождение для наших обезьяноподобных предков: это важнейшее приобретение, которое служит огромным толчком для всего психического развития. В чем состоит преимущество хождения на двух ногах перед ползанием или хождением на четвереньках? Во-первых, ходьба увеличивает угол обзора: взгляд ползающего ребенка направлен преимущественно на то, что находится под ним, взгляд же стоящего на двух ногах ребенка способен охватить значительно большее количество объектов окружающего мира. Таким образом, у умеющего ходить малыша возможности для общения с окружающим миром шире, а значит, и больше стимулов для развития восприятия, памяти, внимания и мышления. Во-вторых, ходьба освобождает руки ребенка, которые тот сразу же приспособливает для того, чтобы брать различные предметы. Это, в свою очередь, ведет к развитию мелкой моторики и, как следствие, речи и интеллекта.

Что касается речи, то в 1, 5 года происходит переломный момент в освоение человеческой речи. Если до этого ребенок лишь издавал отдельные звуки и слоги и реагировал на интонацию речи, так как пока еще не понимал значения слов, то с 1, 5 лет он начинает понимать и воспроизводить слова и простые фразы. Это огромный прорыв в психическом развитии, так как речь напрямую связана с мыслительной деятельностью.

Развитие ходьбы и речи увеличивает способности ребенка исследовать окружающий мир и воздействовать на объекты. Причем малыш приобретает все большую независимость от предметов, которые отныне он может толкать, таскать с собой, сваливать в кучу и, главное, классифицировать, относя к различным категориям. Осваивая предметный мир, годовалый ребенок не просто манипулирует непонятными ему предметами, а знакомится с их свойствами – узнает, что такое форма, величина, цвет, назначение предметов.

Многое из того, что ребенок осваивает в этом возрасте, он может производить только при непосредственной помощи взрослого. Но малыш растет, и постепенно становится все более самостоятельным. Увеличивающаяся независимость от предметов позволяет ему разнообразить взаимоотношения с окружающим миром и способствует самоутверждению. С 2-х лет ребенок начинает проявлять первые попытки самостоятельной деятельности. Это уже не беспомощное существо, каким малыш был еще 1,5 года назад. В 2 года ребенок чрезвычайно активен в своих действиях и в стремлении к общению с взрослыми, а в 3 года перед нами уже сложившийся маленький человек, который умеет вступать во взаимоотношения с окружающими людьми при помощи речи и способен к самообслуживанию.

Усиливающаяся активность ребенка приводит к переходу его взаимоотношений с взрослыми на качественно новый уровень: малыш впервые открыто заявляет о своей независимости, что становится для родителей настоящей неожиданностью, причем не самой приятной. Принято считать, что конец раннего детства знаменует собой так называемый "кризис 3-х лет". Это один из наиболее сложных периодов жизни человека, который можно сравнить разве что с кризисом подросткового возраста. В это время даже самые послушные дети могут стать совер-

шенно неуправляемыми. Главный девиз трехлетнего ребенка: "Я сам!". У него появляются желания, часто не совпадающие с желаниями взрослых, отсюда – строптивость, стремление пойти наперекор требованиям взрослых, негативизм и капризность. От родителей на период кризиса потребуется предельное терпение и понимание происходящих с ребенком перемен, а также того, что "кризис 3-х лет" – естественный этап в психическом развитии ребенка, который сигнализирует о том, что все идет так, как нужно!

Таким образом, раннее детство характеризуется стремительным развитием, которое сопровождается колоссальными результатами, и среди них:

с 1 года до 2 лет – понимание речи других людей, усовершенствование ходьбы, согласованность движений;

с 2 до 3 лет – фразовое построение собственной речи, усложнение игры самим ребенком, первые проявления самостоятельности.

## Игра как образ жизни

Знаменитое выражение "Что наша жизнь? Игра" применительно к маленькому ребенку точно, как ни в каком ином случае. Первые годы своей жизни ребенок проводит играя. Играть для него – и жизненно важная потребность, и средство всестороннего развития. Через игру ребенок познает окружающий мир, так как встречается с различными предметами, знакомится с ними, узнает их названия и то, как можно их использовать, изучает их основные свойства. В игре ребенок приобретает свои первые навыки и умения, которые становятся базой для более сложных форм поведения. Благодаря игре происходит развитие психических процессов, таких как восприятие, память, внимание, воображение, речь и мышление. Игра развивает волевые навыки, так как учит малыша преодолевать трудности. Наконец, общаясь во время игры с взрослыми и другими детишками, ребенок учится взаимодействовать с людьми, согласовывать свои действия с чужими поступками.

Первое игровое пространство ребенка – это его кроватка, из которой необходимо сделать манеж. Для этого вместо матраса кладут фанеру и покрывают ее байковым одеяльцем. В манеже рекомендуется развесить и разложить игрушки. Причем для самых маленьких детишек, до 2-х месяцев, нужны крупные игрушки ярких цветов, а для малышей постарше – игрушки меньшего размера, которые располагают таким образом, чтобы ребенок мог достать их и удержать в руке.

Начиная с 9-10 месяцев, необходимо выделить для игр место на полу. Здесь рекомендуется оборудовать различные приспособления для вставания, переступания, лазания и ходьбы – всевозможные барьеры, каталки, горки и т. п.

Ребенку старше 1 года понадобится достаточно места, где бы он мог ходить, преодолевая препятствия, бегать, играть с машинками, катать тележку или колясочку и т. д. А так как дети в этом возрасте крайне подвижны, ничто в комнате не должно им мешать или представлять для них опасность. Годовалому ребенку нужны будут игрушки, которые он мог бы носить в руках, перекладывая с места на место, открывать и закрывать, нанизывать, вкладывать и производить с ними другие самые разнообразные действия.

К концу 2-го года жизни у ребенка, кроме места для подвижных игр, должен быть собственный уголок для спокойных занятий – рисования, лепки, аппликации, игр с конструктором. Одновременно в арсенале ребенка появляются сложные игрушки, такие как машинки, велосипеды, трансформеры, сборно-разборные игрушки, собственные куклы со всеми принадлежностями, включая мебель и посуду.

На раннем этапе своего развития ребенок выполняет игровые действия при непосредственном участии взрослого. Взрослый показывает, как нужно обращаться с той или иной игрушкой, а ребенок ему подражает. При этом игровые движения следует показывать в замедленном темпе, чтобы ребенок уяснил их содержание и запомнил. После нескольких повторений темп игры можно ускорять до "рабочего".

Если игра сопровождается потешкой, то взрослый должен заучить ее наизусть. Произнося потешку, следует соблюдать ее ритм, следить за своим голосом и мимикой, интонационно окрашивать каждую строку. В зависимости от содержания потешки, взрослый читает ее то медленно, то быстро, то тихо, то громко, иными словами, как можно более выразительно. При этом игровые движения должны выполняться легко и естественно.

Чтобы содержание игры было более понятным и легким для представления, лучше познакомить ребенка с ее персонажами заранее. Для этого взрослому надо рассказать побольше об игровых персонажах, показать картинки с их изображением или соответствующие игрушки.

По мере подрастания ребенка помощь взрослого становится все меньше и меньше. Малыш достаточно быстро учится совершать основные движения самостоятельно. Взрослому

остается лишь внимательно следить за правильностью выполнения игровых действий и при необходимости усложнять игру наводящими вопросами. Когда ребенок станет проявлять первые признаки самостоятельности, его ни в коем случае нельзя оставлять без присмотра. Во время самостоятельной игры ребенка взрослый должен всегда находиться рядом и следить за тем, что делает малыш.

Каждая игра должна проходить весело. Начинать и заканчивать ее необходимо в положительном настрое. С ребенком до 3 месяцев игры и развивающие упражнения следует проводить в самом начале бодрствования, пока он активен. Нельзя принуждать ребенка к той или иной игре. Если он по какой-то причине не хочет играть, лучше оставить его в покое и предложить поиграть в другой раз, когда он будет в настроении. Кроме того, можно пойти на хитрость – начать игру без него. В подавляющем большинстве случаев, ребенок, завидев, как радуются взрослые или другие детишки, охотно присоединяется к ним.

Во время игры взрослый должен вести себя ровно, выдержанно, не делать слишком много замечаний, не перебивать ребенка, пытаясь исправить то, что, по его мнению, тот делает неправильно, и ни в коем случае не кричать на него. Не следует показывать свое недовольство и нетерпение, если у малыша что-нибудь не получается. Наоборот, ребенка необходимо как можно чаще хвалить, отмечая даже самые его незначительные успехи. Хотя, по правде говоря, незначительных успехов в таком возрасте не бывает!

Следует помнить, что нервная система маленького ребенка очень неустойчива и быстро истощается, поэтому нельзя заставлять его долго выполнять однообразные действия или, наоборот, слишком много двигаться. Все игры и занятия должны проводиться с учетом того, чтобы ребенок не переутомлялся и чтобы непродолжительные периоды умственного или физического напряжения чередовались с длительными периодами отдыха.

## Глава 2

### Игры, развивающие двигательную активность

Несмотря на очевидное стремление к движению, двигательные навыки маленького ребенка невелики и нуждаются в целенаправленном формировании.

В первые месяцы жизни, пока контакт младенца с окружающим миром ограничен детской кроваткой, основное участие в психическом развитии ребенка принимают органы чувств, особенно зрение, слух и осязание. Взрослый обязан обеспечить ребенку тактильные раздражения в объеме, достаточном для нормального психического развития. Речь идет о прикосновениях, регулярном массаже, контактах с различными материалами (пеленками, подгузниками, игрушками и т. д.). Кроме того, ребенок должен иметь возможность прикасаться к предметам. Все это позволит младенцу развить тактильную чувствительность – важную составляющую двигательной активности.

Начиная с 1,5 месяца, необходимо развивать умение поднимать головку и удерживать ее в вертикальном положении. Для этого малыша берут ненадолго на руки, подложив одну руку под грудку, а другую под ягодицы. Кроме того, рекомендуется периодически класть младенца на живот, перед едой или спустя полчаса после кормления, чтобы ребенок не срыгнул. Первое время пребывание ребенка на животе должно быть непродолжительным, но уже в 4–5 месяцев малыш большую часть бодрствования должен проводить именно лежа на животе. Такое положение полезно для него, так как способствует двигательной активности.

С 2 месяцев большое внимание уделяется развитию движений рук и ног. Если ребенок уже удерживает головку, его можно упражнять в упоре ног. В этом случае его берут под мышки и дают возможность слегка коснуться ножками стола или колен взрослого, а затем снова поднимают вверх, чтобы ребенок выпрямил ножки. И так несколько раз. На ноги малыша не надо ставить! В 4–5 месяцев, если ребенок крепко упирается на выпрямленные ножки, его можно на короткое время, держа под мышками, ставить на ножки. Развитие упора ног необходимо для укрепления мышц ног, что в свою очередь является одним из главных условий ходьбы.

С 3 месяцев ребенка учат переворачиваться со спины на живот и обратно. Лежащего на спине малыша берут за ручку и подтягивают его, вызывая перевертывание.

Начиная с 4-месячного возраста, младенца побуждают к ползанию. Ребенка кладут на живот и на некотором расстоянии от него раскладывают новые или просто яркие игрушки, чтобы он мог дотянуться до них ручками. Когда ребенок начнет немного передвигаться в направлении игрушек, рекомендуется переключиться на катающиеся игрушки – мячи, шары и т. п., которые откатывались бы при прикосновении, тем самым стимулируя младенца ползти вслед за ними. Если ребенок не делает ни малейших попыток передвигаться, то взрослый подставляет свои ладони к ступням малыша, чтобы тот мог упереться в них и оттолкнуться.

В норме с 6 месяцев ползание становится основным способом передвижения младенца. Оно оказывает благоприятное воздействие на весь организм малыша, укрепляет его опорно-двигательный аппарат и тем самым подготавливает к ходьбе. Кроме того,

благодаря ползанию у младенца появляется больше объектов манипулирования, что положительным образом сказывается на развитии его восприятия и мышления. Однако ползание не должно становиться самоцелью. Длительное ползание – это тупиковое движение, которое не ведет к развитию ребенка. Взрослый должен помочь младенцу перейти от ползания к ходьбе, так как без него малыш не встанет на ножки.

Умение сидеть до 8 месяцев развивать не рекомендуется, так как раннее усаживание может вызывать у малыша с неокрепшей мускулатурой искривление позвоночника. Раньше,

чем сидеть, ребенок должен научиться свободно ползать. Малыш, умеющий ползать, сам научиться сидеть без всякого вреда для своего здоровья.

В 6–7 месяцев ребенка необходимо научить вставать и крепко стоять на ногах, держась за взрослого или за край манежа (кроватьки). Для того чтобы ребенок стремился встать, к барьеру манежа (кроватьки) рекомендуется подвесить яркие игрушки. Тогда малыш будет стремиться достать их руками.

Также в качестве подготовки к ходьбе ребенка необходимо учить переступать, маня к себе пальцем или привлекая яркой игрушкой. В норме в 9–10 месяцев младенец должен самостоятельно переступать ножками, а в 10–11 месяцев уверенно стоять без поддержки взрослого. Тогда к концу года ребенок продемонстрирует свои первые самостоятельные шаги.

Все игры и занятия в возрасте от 1 до 2-х лет направлены на совершенствование лазания и ходьбы. Ребенок, вставший на ноги, открывает для себя чарующий мир прямохождения. Он много ходит, не присаживаясь и преодолевая различные препятствия, при этом частенько носит в руках тот или иной предмет, перекладывая его с места на место. В отсутствие препятствий ребенок придумывает их сам, например, надвигает на глаза шапочку, чтобы опробовать ходьбу вслепую, ходит задом наперед, перешагивает через препятствия приставным шагом, ходит по ограниченной поверхности и пр. Иными словами, получает огромное удовольствие от ходьбы и старается ее любым способом усложнить. Кроме того, ребенок обожает лазать – взбираться на горку, влезать на мебель и слезать с нее, пролезать через обруч...

Если годовалый ребенок малоподвижен, предпочитает активному движению сидение на одном месте, то его надо вовлекать в ходьбу, используя маленькие хитрости – заводную игрушку, мячик, коляску с куклой, движущуюся машинку. Наоборот, чрезмерно подвижного ребенка, который бегаёт и кричит не переставая, рекомендуется успокоить каким-нибудь спокойным занятием – игрой в конструктор, разглядыванием карточек, рисованием.

Начиная с 1,5 лет, рекомендуется привлекать ребенка к групповым играм, во время которых он не только научится танцевать и быстро ориентироваться в обстановке, но также получит первые навыки взаимодействия с другими детишками. Взрослым следует быть готовыми к тому, что первое время малыш будет плохо ориентироваться в подобных играх, не сможет выполнять нужные движения. В это время надо быть особенно снисходительными. Не следует требовать того, что ребенок пока еще не в состоянии сделать! К круговым играм (играм-хоровам) малыша приучают постепенно: сначала образуется круг из 2–3 ребяткишек и лишь спустя какое-то время из 5–6-ти.

После 2-х лет общие движения ребенка становятся все более уверенными и согласованными. Он хорошо лазает, ходит и даже бегаёт, может одновременно двигать руками и ногами, кружиться на месте, изображать различных животных, отлично преодолевает препятствия, в том числе приподнятые. В этом возрасте ребенка учат играть с мячом, проводят с ним различные подвижные игры, которые заметно усложняются, в том числе догонялки, игры-хороводы и игры-пляски.

Будучи приятным развлечением, подвижные игры оказывают огромное позитивное влияние на общее развитие ребенка. Они не только делают его ловким, быстрым и гибким, но также:

- оказывают положительное воздействие на вестибулярный аппарат;
- развивают восприятие, внимание, память, воображение и интеллект ребенка;
- расширяют его представления об окружающем мире;
- учат умению быстро ориентироваться в обстановке;
- способствуют развитию независимости, так как движения, усвоенные малышом в подвижных играх, часто переносятся им в самостоятельную игру;
- приучают ребенка к выдержке и дисциплине, так как требуют от него выполнения определенных правил;

формируют чувство товарищества, умение согласовывать свои действия с действиями других детишек;

создают у ребенка положительный эмоциональный настрой.

Перед началом подвижной игры детей необходимо познакомить с предметами, используемыми в игре, показать отдельные движения, подробно рассказать о том, что дети должны будут делать. Только после этого можно приступать непосредственно к игре. Все движения в подвижных играх сначала выполняются совместно с взрослым, а потом самостоятельно. Песни, под которые проходят игры, не должны исполняться слишком громко, чтобы не заглушать музыку и голоса детей. Петь следует не слишком быстро, чтобы дети успевали выполнить все движения. Если какой-то ребенок не принимает участие в игре, так как не хочет или не может в силу отставания в развитии, ни в коем случае нельзя принуждать его, насильно вводить в игру. Надо предоставить ему возможность спокойно посидеть в сторонке и понаблюдать за тем, как резвятся остальные детишки. Спустя какое-то время он сам включится в игру. Подвижные игры должны проходить весело, однако излишнего возбуждения детей следует избегать.

В теплое время года предпочтительнее играть на свежем воздухе, а не в помещении. На игровой площадке игры проходят более оживленно, так как здесь больше места, да и мебель не мешает. Зимой часть игр также рекомендуется проводить на улице. Обратите внимание, что верхняя одежда не должна быть слишком теплой, чтобы малыш не вспотел и не простудился, и не должна сковывать движений и затруднять выполнение тех или иных действий. Ребенок должен чувствовать себя в одежде комфортно.

Обобщая сказанное, важно подчеркнуть, что игры, развивающие двигательную активность, чрезвычайно важны для общего развития ребенка, так как они не только способствуют укреплению мышц туловища, тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и делают ребенка ловким, быстрым и выносливым, но также расширяют его кругозор, обогащают словарный запас, воспитывают чуткое отношение к животным, развивают музыкальные и танцевальные способности, формируют навыки взаимодействия со сверстниками, вырабатывают восприятие, внимание, память, воображение и мышление.

## Массаж

С 2–3 недель во время пеленания малышу можно начинать делать массаж. Массаж рекомендуется сопровождать какой-нибудь ритмичной пестушкой или потешкой, например:



**Доброе утро, ручки!**  
**Вы проснулись?**  
(Взрослый гладит ребенку ручки.)  
**Доброе утро, ножки!**  
**Вы проснулись?**  
(Гладит ножки.)  
**Доброе утро, щечки!**  
(Гладит щечки.)  
**Доброе утро, ушки!**  
(Прикасается к ушкам.)  
**Доброе утро, животик!**  
(Гладит животик.)  
**Доброе утро, спинка!**  
(Гладит спинку.)  
**Доброе утро, плечики!**  
(Гладит плечи.)  
**Доброе утро, пальчики!**  
**Пальчики проснулись**  
**И потянулись, потянулись!**  
(Разминает каждый пальчик.)



**Потягушеньки, порастушеньки,**  
**Поперёк – толстунюшки,**  
(Взрослый гладит ребенку животик.)  
**В ножки – ходунюшки,**  
(Гладит ножки.)  
**В ручки – хватунюшки,**  
(Гладит ручки.)  
**В глазки – глядунюшки,**  
(Дотрагивается до бровей.)  
**В ушки – слышунюшки,**  
(Дотрагивается до ушек.)  
**В рот – говорок,**  
(Дотрагивается пальцем до рта.)  
**В голову – разумок.**  
(Гладит по головке.)



**Свети, свети нам, солнышко,**  
(Взрослый гладит ребенка по головке.)  
**На зелено полюшко,**  
(Гладит животик.)  
**На зрелую пшеницу,**  
(Гладит ручки.)  
**На ключевую водицу,**  
(Гладит ножки.)  
**На наш садочек,**  
**На прекрасный цветочек.**  
(Снова гладит по головке.)



**Тут пень,**  
(Взрослый гладит левую ручку ребенка.)  
**Тут колода,**  
(Гладит правую ручку.)  
**Тут студёная водица,**  
(Гладит животик.)  
**А тут кипяток, кипяток!**

(Легонько щекочет ребенка.) Массаж должен вызывать у младенца приятные ощущения, поэтому все прикосновения взрослого должны быть нежными и легкими, а руки – теплыми. Согреть руки можно, погрузив их в теплую воду, растерев друг о друга либо приложив на короткое время к батарее центрального отопления или теплому чайнику. Массаж следует делать медленно, плавно и без сильного давления.

## **"Прыг-скок"**

Эта игра может проводиться как занятие по укреплению ног ребенка, начиная с 2-месячного возраста, при условии, что малыш уже держит головку.

Взрослый держит ребенка под мышки, приподнимая и опуская его так, чтобы ножки малыша касались поверхности стола или пола. При этом взрослый произносит:

***Прыг-скок – низко,***

***Прыг-скок – низко,***

***Прыг-скок – высоко, высоко!***

На последнем слове взрослый подбрасывает ребенка вверх.

## **"Дрова"** **(до 6 мес.)**

Взрослый сажает ребенка на колени, поднимает и опускает его ручки, проговаривая следующую потешку:

*Я колю, колю дрова,  
Колю дрова на чурочки —  
Гори огонь в печурочке!  
Колю дрова на плашки  
Для сестры Дуняшки.  
Гори, гори жарче, печь,  
Будет Дуня пышки печь.*

## **"Тяни, тяни"** **(до 6 мес.)**

Взрослый сажает ребенка на колени, разводит его ручки в стороны, а затем сводит их вместе, приговаривая:

*Тяни, тяни,  
Холсты просты,  
Потягивай,  
Поперёк подкладывай.  
Тяни холсты  
На прокроичку,  
Тяни холсты  
На рубашечку.*

## **"Лунь пльвёт, сова летит"** **(до 6 мес.)**

Взрослый берет ребенка за ручки и разводит их в стороны со словами: "Лунь пльвёт, лунь пльвёт", а потом слегка машет кистями ребенка, произнося: "Сова летит, сова летит".

## **"Догоню"** **(от 6 мес. до 1 года)**

Один взрослый (например, мама) держит на руках одного ребенка, другой взрослый (папа) – второго ребенка. Взрослые бегают по комнате, догоняя друг друга, причем догоняющий взрослый приговаривает:

"Догоним \_\_\_\_\_ (*имя догоняемого ребенка*)!"

Догнав, взрослые подносят детей близко друг к другу и при этом радостно восклицают:  
"Догнали \_\_\_\_\_ (*имя догоняемого ребенка*)!"

## **"Это моя правая рука" (6–7 мес.)**

Взрослый сажает ребенка на колени и, произнося следующие слова, манипулирует его ручками:

***Это моя правая рука,***

***Я поднимаю её высоко.***

*(Поднимает правую ручку ребенка.)*

***Это моя левая рука,***

***Я дотянусь ею до неба.***

*(Поднимает левую ручку ребенка.)*

Игру можно проводить и с ребенком старше 1 года. В этом случае малыш выполняет игровые движения самостоятельно.

## **"Ути плавали"** **(6–7 мес.)**

Взрослый сажает ребенка на колени и произносит потешку, сопровождая ее следующими движениями:

***Ути плавали,***

***Ути плавали...***

*(Разводит ручки ребенка в стороны.)*

***Кыш, полетели,***

***На головку сели!***

*(Кладет ладошки ребенка на его головку.)*

## **"Гули-голубочки"** **(6–7 мес.)**

Взрослый берет ребенка на руки и машет его ручками, словно крыльями, приговаривая:

*Прилетели гули,*

*Гули-голубочки.*

*Сели на головку,*

*На головку дочке (сыночку).*

*(Кладет ручки ребенка на его головку.)*

*Ты, моя дочка (мой сыночек),*

*Ладонь помаши:*

*Кши, гули, кши!*

*(Машет ручкой ребенка, как бы отгоняя птичек.)*

## **"Ворона"** **(6–7 мес.)**

Взрослый сажает ребенка на колени и разводит его ручки в стороны, приговаривая:

**– Ворона, ворона,**

**Куда летала?**

*(Машет ручками малыша, имитируя полет.)*

**– Гостей скликала,**

**Каши им давала.**

*(Гладит животик ребенка его же ладошками.)*

**Кашка масляная,**

**Ложка крашенная.**

**Ложка гнётся,**

**Нос трясётся,**

**Душа радуется.**

*(Разводит ручки ребенка в стороны.)*

Произносить потешку следует выразительно, меняя голос и интонацию в соответствии с содержанием диалога.

## **"Кукушечка"** **(6–7 мес.)**

Взрослый произносит потешку и параллельно манипулирует ручками ребенка:

***Ку-ку, ку-ку, кукушечка,***

*(Прижимает ладошки ребенка к щечкам.)*

***Лети скорей в лесок.***

*(Разводит ручки ребенка в стороны и слегка машет ими.)*

***Ку-ку, ку-ку, кукушечка,***

*(Снова прижимает ладошки к щечкам.)*

***Поддай свой голосок.***

*(Машет ручками.)*

## **"Ватрушки"** **(6 мес.-1 год)**

Взрослый манипулирует ручками ребенка, приговаривая:

***Тушки-татушки,***

***Испекли ватрушки.***

*(Водит ручками ребенка вверх и вниз.)*

***На окно поставили,***

*(Опускает ручки на животик.)*

***Остывать оставили.***

*(Машет ручками.)*

***А пшеничный пирожок***

***На опарышке взмешён,***

*(Пощипывает ручки ребенка до плеч.)*

***Так высоко-о-оконько-высок!***

*(Поднимает ручки к головке.)*

## **"Поехали"** **(7–8 мес.)**

Взрослый держит ребенка на коленях и слегка подбрасывает его вверх, приговаривая при этом:

*Поехали, поехали,  
С орехами, с орехами,  
К дедушке за репкой,  
За жёлтой, большой —  
Вот такой!*

На последних словах взрослый широко разводит ручки ребенка в стороны, как бы показывая, насколько большой была репка.

## **"Вверх – вниз"** **(7–8 мес.)**

Взрослый сидит на стуле; на его колене сидит или стоит ребенок, которого взрослый поддерживает под

мышки. Взрослый качает малыша на колене и приговаривает:

***Вверх – вниз, вверх – вниз,***

***Крепче, \_\_\_\_\_ (имя ребенка), держись!***

***Вверх – вниз, вверх – вниз,***

***Тише, \_\_\_\_\_, не свались!***

На последнем слове взрослый подбрасывает ребенка вверх и тут же ловит его.

## **"Топ-топ" (7–8 мес.)**

Чтобы научить ребенка переступать с ножки на ножку, взрослый водит его по комнате, держа под мышки или за ручки, и приговаривает:

*Уходи с дороги, кот,*

*Наш(а) \_\_\_\_\_ (имя ребенка) идёт!*

*Топ-топ-топ-топ, Топ-топ-топ-топ.*

*Наш(а) \_\_\_\_\_ идёт,*

*Ни за что не упадёт!*

*Топ-топ-топ-топ,*

*Топ-топ-топ-топ,*

*Вот какой (ая) \_\_\_\_\_ !*

## **Игра с бубном (8–9 мес.)**

Ребенок сидит в манеже или на полу. Взрослый ударяет в бубен и поет следующую песенку (на мелодию "Светит месяц"):

*Вот как мама на бубне играет,  
Вот как мама по бубну ударяет,  
А ребятки все сидят  
И на маму все глядят.*

*Вот как \_\_\_\_\_ (имя ребенка) на бубне играет,  
Вот как \_\_\_\_\_ (имя ребенка) по бубну ударяет,  
А ребята все сидят  
И на \_\_\_\_\_ (имя ребенка) все глядят.*

При словах: "Вот как (имя ребенка) на бубне играет..." взрослый ударяет ручкой малыша в бубен.

## **Игра с мячом (8–9 мес.)**

Для знакомства с мячом ребенку, сидящему в манеже или на полу, взрослый показывает цветной мяч и называет его: "Это мячик". Затем он подбрасывает мяч кверху, подкатывает его к ребенку со словами:

"Вот \_\_\_\_\_ (имя ребенка) мячик" и предлагает малышу самому покатать мяч.

Игру рекомендуется сопровождать пением песенки про мяч, например, такой:

***Бросаю мой мяч,***

***Бросаю опять,***

***Ловлю, не роняю,***

***И снова бросаю.***

***Кидаю, гляди:***

***Мой мячик летит,***

***Летит в высоту —***

***Поймай на лету.***

***Катаю мой мяч,***

***Катаю опять,***

***Катаю туда,***

***Катаю сюда.***

***Мой мячик, катись,***

***Обратно вернись.***

***Смотри, не зевай,***

***Мне мячик отдай!***

## **"Кошечка крадётся"**

Ребенок ползает на четвереньках, потом останавливается и поворачивает голову в сторону – "кошечка крадётся", а затем наклоняет голову к полу – "кошечка пьёт". Игра проводится на коврике, пока не надоест малышу.

## **"Волшебная дорожка"** **(по методике М. Монтессори)**

"Волшебную дорожку" рекомендуется сделать для ребенка, начиная с 10-месячного возраста.

На пол стелют старую клеенку или кусок обоев и сверху по кругу секторами насыпают речной песок, мелкие гладкие камешки, какие-нибудь зернышки или бобы (рис, чечевицу, горох), кусочки мягкой бумаги, кусочки меха или ваты, монетки, а также кладут махровое полотенце. Малыш босиком прогуливается по "волшебной дорожке", стараясь не сходить с нее.

С помощью этого нехитрого приспособления можно развивать тактильные ощущения ребенка. Параллельно с ними развиваются речевые отделы головного мозга, которые расположены рядом с центром тактильных ощущений. (Кстати, именно поэтому педиатры рекомендуют, чтобы летом дети бегали босиком по траве, песку, морской гальке.)

## **"Погремушка"** **(1 г. 2 мес.-1 г. 8 мес.)**

Взрослый протягивает ребенку погремушку и предлагает поиграть с ней. Но сначала он, исполняя песенку, показывает ребенку, что тот должен делать с игрушкой:

***Погремушка, погремушечка,***

***Поиграем, поиграем погремушечкой.***

***Так, так, так, так, ещё вот так,***

***Погреми, погреми, погремушечка.***

*(Ребенок бежит, гремя погремушкой.)*

***Нет, нет, нет, нет погремушечки,***

***Как же будем мы плясать без погремушечки?***

*(Прячет погремушку за спину.)*

***Вот она, вот она, погремушечка!***

***Веселее пляши с погремушечкой!***

*(Снова показывает погремушку и пляшет с ней.)*

Игру можно проводить уже с 4-месячным ребенком, только в этом случае малыш просто смотрит на взрослого, манипулирующего погремушкой.

## **"Котик заболел"** **(1 г. 2 мес.-1 г. 8 мес.)**

Ребенок сидит на стульчике. Возле него сидит взрослый, в руках которого игрушечная кошечка. Взрослый, показывая ребенку игрушку, говорит:

*Заболела кисонька,*

*Кисонька Беляночка.*

*Болят у кисы головушка,*

*Ой, как болят!*

*Болят у кисы лапочка,*

*Ой, как болят!*

*Болят у кисы ноженька,*

*Ой, как болят!*

*Пришла киса-мама.*

*Не болят у кисы лапочка,*

*Перестала болеть у кисы ноженька,*

*Не болят у кисы головушка.*

*(Гладит ребенка сначала по ручке, затем по ножке и, наконец, по головке.)*

*Стала кисонька плясать*

*Вот так, вот так!*

*(Жестом приглашает ребенка потанцевать, а сам в это время хлопает в ладоши.)*

Игру можно проводить сразу с несколькими детьми.

## **"Дождик"** **(1 г. 2 мес.-1 г. 8 мес.)**

Дети сидят на стульчиках. Стоящий перед ними взрослый читает стихотворение, под которое дети выполняют следующие движения:

*Дождик, дождик,*

*Хватит тебе лить.*

*Сидят дома деточки,*

*Словно птички в клеточке.*

*(Дети сидят, положив ладошки под щеку.)*

*Солнышко, солнышко,*

*Посвети немножечко.*

*Выйдут детки погулять,*

*Станут бегать и играть.*

*(Встают на ножки, хлопают в ладоши и прыгают.)*

## "Приветствие"

Взрослый показывает малышу движения, которые тот после нескольких повторений выполняет сам. При этом взрослый приговаривает:

***Здравствуй, солнце золотое!***

*(Ребенок поднимает ручки вверх.)*

***Здравствуй, небо голубое!***

*(Разводит ручки в стороны.)*

***Здравствуй, вольный ветерок!***

*(Поворачивается налево.)*

***Здравствуй, маленький дубок!***

*(Поворачивается направо.)*

***Мы живём в одном краю —***

***Я вам всем привет дарю!***

*(Снова разводит ручки в стороны.)*

## **"Маленький самолетик" (1–2 года)**

Взрослый берет ребенка под предплечья и грудную клетку и поднимает вверх, удерживая его в горизонтальном положении. Если ребенок боится, то сначала ему разрешают держаться ручками за плечи взрослого, в то время как тот поднимает малыша, поддерживая его туловище снизу. После того как ребенок преодолет страх, взрослый может немного покружиться на месте. Ребенок же разводит руки в стороны и, прогнувшись в спине, изображает летящий самолет.

## **"Допрыгни до ладошки" (1–2 года)**

Взрослый вытягивает свою руку над головой ребенка, на небольшом расстоянии от нее, и предлагает тому дотянуться до ладони рукой, а затем подпрыгнуть повыше так, чтобы дотронуться до ладони взрослого головой. Когда ребенок справится с этим, взрослый дает ему новое задание – подпрыгнуть и достать рукой любую яркую игрушку, которую взрослый держит на небольшом расстоянии от малыша.

## **"Идём по мостику"** **(1–2 года)**

По полу проводится прямая линия. Ребенок идет вдоль линии сначала с помощью взрослого, а потом самостоятельно. При этом взрослый приговаривает:

*Через мост перейти*

*Надо нам, ребята.*

*В дальний лес*

*Мы пойдём,*

*Там грибы-маслята.*

После того как ребенок освоит это упражнение, добавляют ходьбу зигзагом между кубиками.

## **"Дорожка препятствий" (1–2 года)**

В начале "дорожки препятствий" взрослый над самым полом натягивает веревку, затем ставит стул, невысокий стол, кладет несколько больших кубиков и т. д. В конце дорожки ставит любую любимую или просто интересную для ребенка игрушку (большую куклу, мячик и пр.). Задача ребенка – преодолеть препятствия, установленные взрослым на пути к игрушке, перелезая, подлезая и переступая через них.

Если в игре принимают участие сразу несколько малышей, то между ними можно устроить что-то типа соревнования.

## **"Прятанье предмета" (1–3 года)**

Взрослый заготавливает предметы или игрушки по числу играющих детей. Если предмет предлагается детям впервые, то в самом начале игры его необходимо показать, назвать и выделить его характерные признаки (для более взрослых ребят). Один из предметов вручается какому-нибудь малышу. Остальные дети выходят из комнаты или закрывают глаза. Владелец предмета прячет его где-нибудь в комнате. Чем дети меньше, тем доступнее должно быть место. Когда предмет будет спрятан, детей заводят обратно в комнату (или открывают глаза) и они начинают поиски. По ходу игры взрослый может помогать детям, подсказывать: "Поиска на окне, под столом..." (особенно, если детям меньше 2-х лет или они не проявляют особой активности в поисках). Ребенок, нашедший предмет, получает другой предмет, который в свою очередь тоже прячет. Игра продолжается.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.