



*От шести месяцев до трёх лет малышей!
Чтоб с мамой учиться играть,
Мир новый в игре познавать!*



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

Составитель: инструктор по физкультуре Миронова В.С.

Полезьа фитбола для малышей

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

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

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

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

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

Упражнение 1. Знакомство с мячом

Малыш стоит около мяча и похлопывает по нему.



Упражнение 2. Качаемся на животике

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



Упражнение 3. Качаемся на спинке

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



Упражнение 4. Пружиним

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



Упражнение 5. Попрыгунчик

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



Упражнение 6. Достаем игрушку

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



Упражнение 7. Достаем игрушку

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



Упражнение 8. Вис вниз

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



Упражнение 9. Перекаты вправо- влево сидя.

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



Упражнение 10. Перекаты вправо- влево лежа на животе.

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



Телесно - ориентированные игры для детей раннего возраста.

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

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

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

Рекомендации родителям по проведению телесно-ориентированных игр. Прежде чем начать занятия с малышом, попробуйте все приемы массажа на себе, запомните свои ощущения и силу, которую вы затратите на это.

Главное правило: никакой боли! Только приятные ощущения! Выделяют следующие **виды массажа.**

Поглаживание. Это воздействие на нервные окончания поверхностного слоя кожи. Поглаживающий массаж расслабляет,

поэтому движения должны быть нежные. Этот прием производится ладонной поверхностью кисти.

Растирание. Это более интенсивное и глубокое поглаживание.

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

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

Похлопывание. Прием используется в основном при массаже спины. Похлопывание производится тыльной стороной полусогнутых пальцев (начиная с указательных и постепенно помогая остальными) от периферии к центру и наоборот. Существует несколько важных правил, которыми нужно руководствоваться, прежде чем начинать играть с ребенком:

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



ИГРЫ НА КОЛЕНАХ

В гости к бабушке	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
На лошадке, на лошадке Вечерком, вечерком. В гости к бабушке поскачем С ветерком, с ветерком! Это кто ведет лошадку Под уздцы, под уздцы? Это кто приехал в гости? Молодцы! Молодцы!	Ребенок сидит на коленях у взрослого лицом от него. Взрослый держит ребенка за руки, вытянув их вперед, и ритмично поднимает и опускает колени. Взрослый медленно поднимает и опускает то одну, то другую ногу, как бы шагая. Ребенок разворачивается к взрослому лицом, и взрослый поднимает малыша вверх.
Ехал пан	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
Ехал пан, ехал пан, Шагом, шагом, Шагом, шагом, Рысью, рысью. Ехал пан, ехал пан, Махом, махом. В ямку – бух!!! Из ямки выбираемся И дальше отправляемся	ребенок сидит у мамы на коленях, ритмично поднимая колени, постепенно увеличивая темп Мама поднимает малыша над своей головой. Опускает ребенка на пол между ног. Поднимает малыша и сажает ребенка на колени.
Тушки – тутушки	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
Тушки-тутушки, веселы все детушки. Поднялся Егорка на крутую горку, С горки покатился И в снежок свалился! (играем 2-3 раза).	Мамы держат малышей за ручки, дети сидят на подушках, лежащих на коленях мам. Дети поднимаются на ноги. Мамы, держа малышей за пояс, плавно опускают их по своим ногам, в конце движения разводят ноги на ширину плеч. Малыши у мам на коленях к

Я катаюсь на коньках. Разгорелись ушки, Рукавички на руках, Шапка на макушке. Оп-оп, чуть не поскользнулся, Оп-оп! Взял и кувырнулся.	ним лицом. Мамы держат ножки малышей, по очереди их выпрямляют и приподнимают. Трут малышам ушки. Гладят ладошки. Гладят головку. Перекаты с ноги на ногу малыша.
Сивка - бурка	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
Поехали, поехали, с орехами, с орехами, На сивке, на бурке, на соловой лошадке. Сивка – скок! Бурка – скок! Солова лошадка – вбок! Завалила дитятко в самый лог! Ехали мы, ехали, по кочкам, по кочкам, По маленьким пенечкам Да в ямку – бух!	Ребенок сидит на коленях у взрослого. Взрослый держит малыша за пояс двумя руками, ритмично поднимает и опускает колени, постепенно увеличивая амплитуду движений. Малыша поднимают над своей головой, затем опускают на пол между ног и снова сажают на колени.
Едем- едем	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
Едем, едем к бабе, к деду. На лошадке в красной шапке. По кочкам, по кочкам, По кривенькой дорожке, По ухабам, по ухабам, В ямку – бух! Из ямки выбираемся И дальше отправляемся. - Скок-скок, скок-скок, Я – лошадка – рыжий бок. По полянке я скачу, Наших деток прокачу, и-го-го!	Малыш на коленях у мамы. Гладим головку. Мама поочередно поднимает колени. Наклоны в стороны. Подпрыгивание. Опустили ребенка между ног. Подняли, снова посадили на колени. Мамы сажают малышей на предплечья и, слегка подпрыгивая, бегут по комнате.

Захлопали в ладоши	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
Все захлопали в ладоши, дружно, веселее, Застучали наши ножки громче и быстрее. По коленочкам ударим, тише, тише, тише, Ручки, ручки поднимаем выше, выше, выше! Завертелись наши ручки, Снова опустились. Покружились, покружились И остановились (2 раза).	Дети сидят на коленях у мам. Хлопаем в ладоши. Хлопаем стопами. Ладошками бьем по коленям. Руки вверх. Кисти поворачиваем в одну сторону, в другую, опускаем руки.
Коза	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
Шла коза по мостику И виляла хвостиком. Зацепилась за перила, Прямо в речку угодила – бух! Мама дома? Папа дома? Гармонь готова? Можно поиграть?	Сажаем малыша на одно колено лицом к себе, держа за руки. Качаем влево – вправо. Опускаем вниз почти до пола. Мама имитирует игру на гармошке, щекоча ребенка.
Едем- едем	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
Гоп, лошадка, не лениться, Выше ножки поднимай! В гости надо торопиться, Поскорее ты шагай! Но-о-о, поехали быстрее, Быстро-быстро побежим! Ну, скорее же, скорее, Мы с тобой теперь спешим! Ну, шагай опять, лошадка, Мы теперь домой идем. Обниму свою лошадку, С ней теперь мы отдохнем!	Малыш на руках у мамы. Массаж стоп ребенка. В медленном темпе поочередно поднимаем ноги малыша. Подбрасываем ребенка на коленях, увеличивая амплитуду движений. Ускоряем темп. Замедляем темп. Мама обнимает малыша.

Как на горке, на горе.	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
Как на горке, на горе, На широком на дворе, Кто на санках, кто на санках, Кто на лыжах, кто на лыжах. Кто повыше, кто пониже, Кто повыше, кто пониже, С горки – ух! Мчимся вниз! Только крепче ты держись! Мы колени отряхнем – снова на гору пойдем.	Дети забираются на колени к мамам Вытянутые руки движутся вместе вверх – вниз. Вытянутые руки движутся попеременно вверх – вниз. Мамы приподнимают свои колени вверх, отрывая ноги от пола, и опускают обратно. Мамы выпрямляют ноги, дети съезжают вниз по ногам Дети отряхивают колени и снова забираются к мамам на колени.
Ехали, мы ехали	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
Ехали мы, ехали, ехали играючи! Ехали мы, ехали, ножками болтаючи! То на горку, то с горы! На веселой ножке! Чтоб не ели комары – хлопали в ладошки!	Мама сидит нога на ногу, держит малыша за руки и качает ребенка, который сидит лицом к ней на голени вытянутой ноги. Мама поднимает ногу и опускает ее. Снова покачивает ребенка на голени. Берет руки малыша и хлопает в ладоши.
Скок - поскок	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
Скок- поскок! Молодой дроздок! По водичку пошел, молодичку нашел. Молодиченька - невеличенька, Сама с вершок, голова с	Дети сидят у мам на коленях лицом к центру круга. Мамы ритмично подбрасывают детей коленями, держа их за руки. Руки за голову, затем в стороны. Увеличиваем темп. Скатываем малыша по ногам, но

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



Ковалек	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
Кую, кую ножку на дальнюю дорожку. Надо ножку подковать, чтоб далеко поскакать. Подкуем, подкуем. Ножки, бегайте бегом! (2 раза).	Мама постукивает пальцами ребенка по его стопе. Соединяем стопы и постукиваем стопа о стопу.
Пушистые комочки	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
Пушистые комочки умыли лапкой щечки, Умыли лапкой носик, Умыли лапкой глазки – правый глазик, левый глазик. Умыли лапкой ушки – Правое ушко, левое ушко. А ушки у котят как домики стоят.	Мама поглаживает своей ладошкой щечки, носик, ушки, глазки ребенка. Пальцы рук сомкнуты, изображают ушки рядом с ушами ребенка.
Щеночек	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
Шел по лесенке щеночек, Позвонил в один звоночек: - Дзинь, хозяин, дверь открой, Твой щенок идет домой. – Никого нет дома. Шел по лесенке щеночек, Позвонил в другой звоночек: - Дзинь, хозяин, дверь открой, Твой щенок идет домой. – Никого нет? Тут хозяин дверь открыл и щеночка он впустил. Гладить он щеночка стал, А потом с ним поиграл. И вот эдак! И вот так!	Шагающие движения пальцами по животу, доходим до солнечного сплетения, массируем. Шагаем пальцами вверх, делаем массаж крыльев носа. Переносим руки на начало бровей малыша у переносицы и массируем эти точки. Поглаживание шеи, затем разминание ручек и ножек, завершаем поглаживанием спины.

Снег	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
Белый снег пушистый В облаке кружится. И на землю тихо Падает, ложится. А наутро поле снегом забелело, Будто пеленою все его одело.	Поглаживание по спине. Круговые движения большим, указательным и средним пальцами. Растираем мышцы спины. Поглаживаем спину.
Лыжник	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
Утром на лыжах кататься пошли, Быстро до леса лыжи дошли, С горки скатились, Весь лес обошли, Дружно на лыжах домой мы пришли. (Повторяем 2 раза).	Мамы ритмично поочередно растирают ладонями ноги малышей. Опускают детей, прокатывая по ногам. Дети обходят вокруг мам и снова садятся на колени.
Мишка	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
Мишка по лесу гулял, мишка лапами топтал: Топ-топ, топ-топ, мишка лапами топтал. Зайка по лесу гулял, зайка по лесу скакал: Скок-скок, скок-скок, зайка по лесу скакал. А лисонька – лиса, вот какие чудеса. По лесу гуляла, следы заметала (2 раза).	Сильное нажатие ладонями на спину. Похлопывание. Ритмичные поступательные движения пальцами. Поглаживание по спинке.
Снег кружится	
<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
Снег, снег кружится, белая вся улица. Мы метелочки возьмем, снег пушистый разметим. Снег, снег кружится, белая вся	Открытой ладонью движения по часовой стрелке от периферии к центру спины. Поглаживание спины.

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

Семь ночей не спал, сон про лето ткал, Сон про солнышко – колоколнышко, И про дождь грибной, И про нас с тобой..	бокам. Делаем круговые движения ладонью по спине ребенка. Пальцами обеих рук постукиваем по спинке от плеч к ягодицам. Гладим спину от плеч к ягодицам.
---	--

