


The image features a decorative border with various educational and playful icons. At the top, there are two children's faces, a wooden palette with paint, a paintbrush, puzzle pieces, a rocket ship, and another child's face. On the left side, there is a beaker with green liquid, a magnifying glass, and a globe. On the right side, there is a green pencil sharpener, a pair of glasses, a pink eraser, and a red pencil. At the bottom, there are four children's faces: a girl with blonde hair, a boy with brown hair, a girl with blonde hair and a purple bow, and a boy with grey hair.

Подвижные игры для малышей до года




Подвижные игры в 0-3 месяца

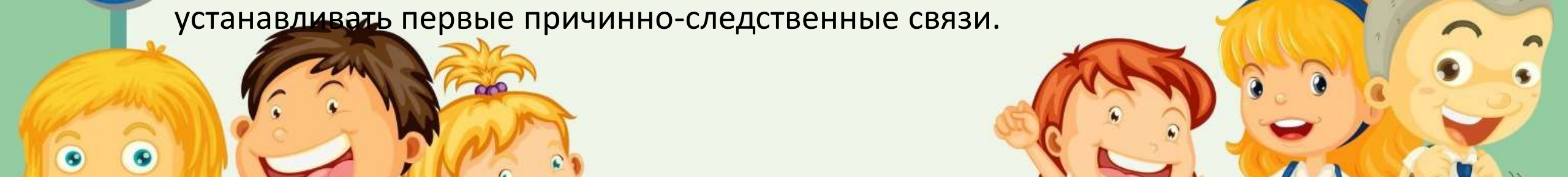
Подвижный звоночек



Для игры вам понадобится бубенчик и резинка, их сейчас легко приобрести в отделах, где продают аксессуары для рукоделия. Резинку выбирайте такую, чтобы она не давила на запястье и щиколотку малыша. Пришейте бубенчик к резинке – приспособление для игры готово.

- Когда малыш не спит, наденьте ему на ручку или ножку вашу нехитрую погремушку, которую смастерили сами.
 - Размахивая ручками и ножками, ребенок установит связь между шевелением и звуком бубенчика и станет активнее двигаться, чтобы услышать этот звук.
- 

Так вы зададите малышу цель на активность, а еще ребенок начнет устанавливать первые причинно-следственные связи.






Ладушки-топотушки

Вам может показаться, что игра в ладушки вам не по возрасту, но попробуйте самый легкий ее вариант.

- Берите за ручки малыша и хлопайте ими друг о друга и по другим местам, до которых уже могут дотягиваться крохотные ручки. Ручки пока еще сжаты в кулачки, расправятся они позже.
- Берите в свои руки ножки ребеночка и хлопайте ступнями друг о друга и по другим местам, до которых уже могут дотягиваться крохотные ножки.



Эти игровые упражнения легко впишутся в небольшую зарядку после сна и помогут устанавливать вам с малышом эмоциональный контакт.



A decorative border surrounds the page. At the top, there are illustrations of a girl's face on the left, a boy's face on the right, a wooden palette, a paintbrush, puzzle pieces, and a toy rocket. On the left side, there is a blue flask with green liquid, a magnifying glass, and a globe. On the right side, there is a green pencil sharpener, a pair of glasses, a pink eraser, and a red pencil. At the bottom, there are illustrations of three children's faces: a girl with blonde hair, a boy with brown hair, and a girl with blonde hair and a purple bow.

Игра с большим мячом

Очень удобно, если у вас дома есть большой или средний фитнес-мяч (фитбол).

- Положите ребенка на мяч животом и катайте его вперед-назад и вправо-влево.
- Интенсивность определяйте, исходя из состояния вашего малыша и в зависимости от того, насколько хорошо младенец сам удерживает головку.

Игра с мячом может быть веселой или успокаивающей, все зависит от амплитуды ваших движений.



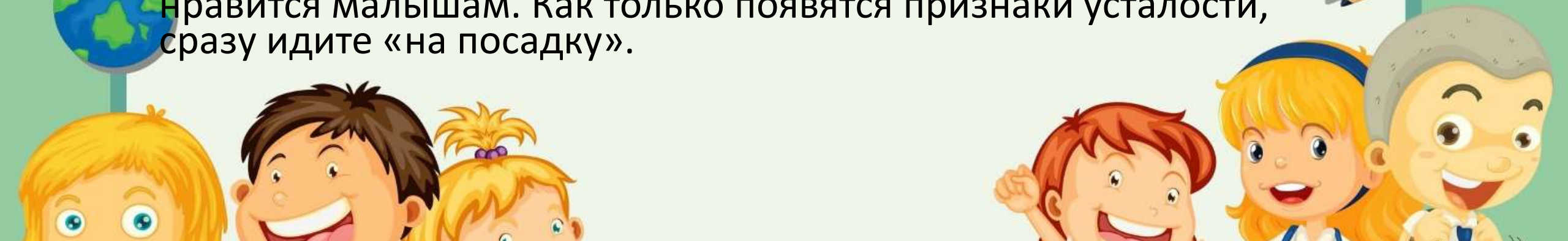
Подвижные игры в 3-6 месяцев

В этот период можно сделать первый курс массажа вашему малышу. А из простых подвижных игр для малышей больше всего подойдут такие игры:

Самолет

- Поднимите малыша на вытянутых руках, держа его под ручки, и начните «полет» по комнате.
- Снизайтесь и снова взмывайте вверх, ориентируйтесь на настроение ребенка.

Следите, чтобы малыш не пугался, и игра была ему в радость, увеличивайте амплитуду движений по мере привыкания ребенка к игре. Во время полета имитируйте звуки самолета, это очень нравится малышам. Как только появятся признаки усталости, сразу идите «на посадку».



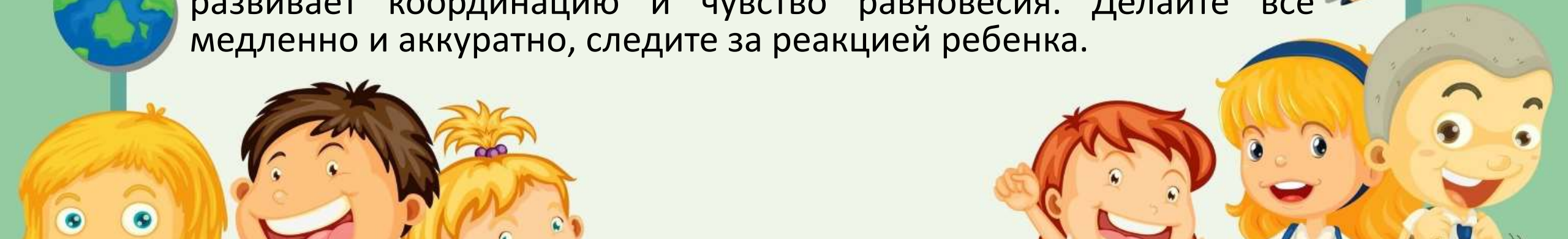


Кресло-каталка

Чтобы успокоить и подготовить ребеночка ко сну, научитесь этой игре.

- Родитель садится на пол, ноги вытягивает вперед и немного сгибает их в коленях. Малыша посадите лицом к себе на нижнюю часть своего живота, так чтобы голова ребенка оказалась на ваших коленях. Ножки малыша уприте себе в грудь.
- Теперь держите малыша за ручки и аккуратно перекатывайтесь на спину, чтобы в итоге ребенок встал на ваш живот. Вернитесь в исходное положение.

Такое катание с вашей поддержкой прекрасно укрепляет мышцы, развивает координацию и чувство равновесия. Делайте все медленно и аккуратно, следите за реакцией ребенка.





Лифт

У этой игры есть два варианта — начальный и усложненный, — они отличаются захватом при игре.

- *Первый вариант:*

- Возьмите малыша под руки и плавно, а по мере освоения игры уже резче, поднимите малыша вверх. Проговаривайте, что лифт едет вверх.

- А потом лифт едет вниз, и мы опускаем малыша вниз до удобного и комфортного для вас обоих уровня.

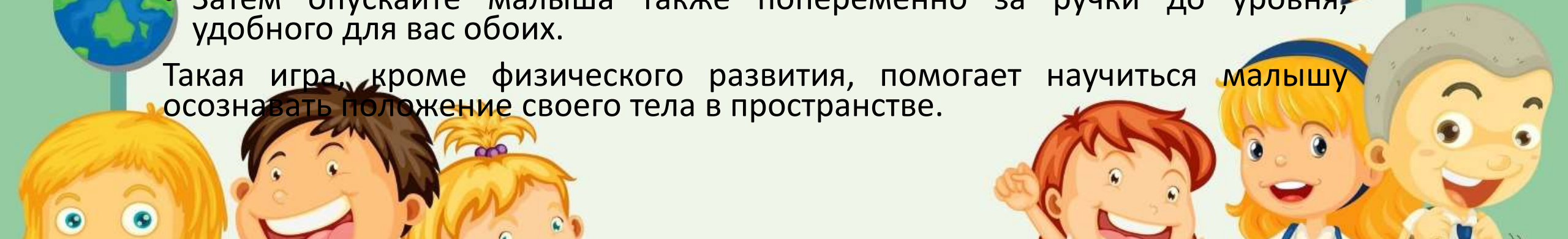
- Так продолжаете «кататься» на лифте, пока эта игра малышу в удовольствие.

- *Второй вариант:*

- Возьмите малыша крепко за ладони и поднимайте его вверх то за одну ручку, то за другую, пока «лифт» не доедет до «верхнего этажа».

- Затем опускайте малыша также попеременно за ручки до уровня, удобного для вас обоих.

Такая игра, кроме физического развития, помогает научиться малышу осознавать положение своего тела в пространстве.







Подвижные игры в 6-9 месяцев

- В шесть месяцев часто малыш уже начинает ползать, это первый самый важный навык, который является подготовкой к самостоятельному хождению. Поощряйте ползание с помощью ниже описанных подвижных игр, и это укрепит мышцы спины вашего ребенка.

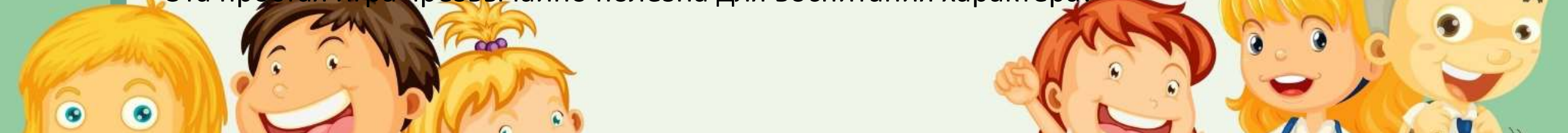
Препятствия на пути к мечте



Для этой игры нужна «заветная цель», до которой очень захочется доползти вашему «ползунку».


- Создавайте препятствия на пути к яркой игрушке, вам понадобятся рулончики-валики из полотенец, одеяла и подушки.
 - Увеличивайте сложность этой игры, по мере того как малыш научится преодолевать сначала валики из полотенец, затем подушки и валики из одеял.
 - Создавайте препятствия мгновенно из своих рук и ног. Позже малыш научится перелезть вас, лежащего на животе или спине, и в завершение станет перелезть вас, лежащего на боку.
 - Усложненный вариант – заползание на горку с препятствиями. Для этого берется ровная доска и устанавливается с наклоном, наклон регулируется по мере усложнения игры.
- 

Эта простая игра чрезвычайно полезна для воспитания характера!



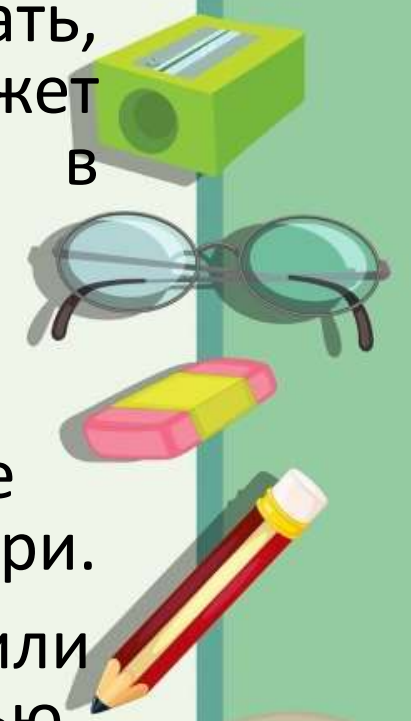


Туннели



Цель игры в туннеле — научить ребенка проползать, нагибая голову и следовать по туннелю, это поможет малышу освоить координацию и ориентирование в пространстве и не бояться нестандартных ситуаций.


Возьмите картонную коробку побольше для домика и к нему приделайте небольшой лаз из коробки поменьше. Сделайте отверстия-окошечки в туннеле, чтобы малыш не испугался, и вы могли контролировать его движение внутри.

- Можно сделать туннель еще проще — из любого стула или нескольких одинаковых стульев, просто занавесив тканью по бокам.
- 






Танцы



В эту игру играть можно с рождения ребенка, но интереснее играть, когда малыш уже имеет некоторый опыт освоения разных движений.

- Игра проста – включайте любую музыку и танцуйте вместе!
 - Сначала танцуйте с малышом на руках, чтобы он чувствовал разные ваши движения. Учите малыша двигаться сидя, затем, когда встанет на ножки у опоры, покажите ему, что можно танцевать у опоры, хотя если вы начнете танцевать раньше, то к 8-10 месяцам он и сам начнет танцевать, как только встанет на ножки.
 - Двигайтесь под музыку, пусть малыш понимает, что вы двигаетесь в ритм с музыкой. Так вы научите ребенка чувству ритма и будете совершенствовать координацию тела.
- 



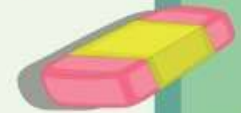
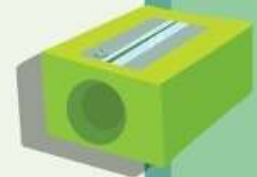


Подвижные игры в 9-12 месяцев

- В этот период ребенок уже хорошо ползает и начинает ходить.

Альпинист

- Возьмите ребенка за ручки и дайте ему сделать несколько шагов по полу, затем чуть приподнимите его, и пусть дальше он начнет шагать по вам вверх. Используйте это, когда малыш просится к вам на руки, и тогда каждый раз вы будете совершенствовать координацию и укреплять мышцы, пока ребенок «ползет» к вам на руки.
- Если у вас дома есть спортивный комплекс или лесенка у стенки, то повесьте музыкальную игрушку так, чтобы ваш ребенок залезал к ней по лестнице.



The image features a decorative border with various icons. At the top, there are two children's faces, a wooden palette with paint, a paintbrush, puzzle pieces, a rocket ship, and another child's face. On the left side, there is a vertical line with a flask containing green liquid, a magnifying glass, and a globe. On the right side, there is a vertical line with a green pencil sharpener, a pair of glasses, a pink eraser, and a red pencil. At the bottom, there are three children's faces.

Турничок

- Самое время начать знакомить ребенка с перекладиной-турничком и тренировать подтягивание. Сделайте из этого занятия веселую игру!