

### «Ладушки»

Цель: учит хлопать в ладоши, усиливает кровообращение и способствует развитию интеллектуальных способностей детей. Обычно с 8 месяцев ребенок сам начинает хлопать в ладошки. Он уже может держать пальчики разжатыми, и это доставляет ему удовольствие. Когда ребенок находится в хорошем расположении духа и начинает самостоятельно хлопать в ладошки мама может прокомментировать его игру словами известной потешки «Ладушки».

- Ладушки, ладушки, где были?

- У бабушки.
- Что ели?
- Кашку.
- Что пили?
- Бражку.
- Бражка сладенька,
- Кашка масленька,
- Бабушка добренька.
- Попили, поели,
- Домой полетели.
- Полетели, полетели,
- Полетели, полетели,
- На головушку сели.

При последних словах мама вскидывает ручки ребенка на голову.

Родителям следует помнить, что физическая активность полезна в любом возрасте, она укрепляет мышцы и иммунитет, улучшает настроение. Именно поэтому важно включать в распорядок дня гимнастику для малыша.

В буклете использовались материалы с электронных источников:

<https://cyberleninka.ru>  
<https://www.huggies.ru>  
<http://https://elar.rsvpu.ru>

**Адрес:** г. Верхний Тагил,  
ул. Островского, д. 60

**Тел.:** 8 (34357) 2-36-02  
+7 (962)314-39-87  
+79623143968

Служба ранней помощи

**Адрес в интернете:**  
[vt-ddsh@mail.ru](mailto:vt-ddsh@mail.ru)



ГБОУ СО «Верхнетагильский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

### Гимнастика для малышей



г. Верхний Тагил  
2023 г.

Ранний возраст является основным периодом в жизни ребенка, определяющим его будущее. Этот период важен в первую очередь, для закладывания основ двигательной функции, в дальнейшем формирующих основные движения ребенка, ползание, сидение, стояние, ходьбу. Помощником в этом вопросе является гимнастика, которая поможет детям научиться успешно развивать крупную моторику и навыки функциональной мобильности, а также познавать собственное тело и окружающий мир.

Особенность гимнастики заключается в том, что она больше похожа на развлечение и баловство, чем на серьезные занятия. Тем не менее, этот комплекс включает в себя упражнения, которые являются основой профессионального детского массажа.

На начальном этапе зарядка для грудничков включает только поглаживание спины, ручек и ножек. Также могут вводиться упражнения для развития хватательного рефлекса и укрепления мышц шеи. Такой комплекс позволяет упорядочить движения малыша, который еще плохо владеет своим телом. Гимнастика направлена на то, чтобы поддерживать, а не опережать естественное моторное развитие ребенка.

Для эмоционального контакта необходимо речевое сопровождение каждого упражнения. Делая с малышом гимнастику, мама комментирует свои действия, давая ему заряд положительных эмоций.

Таким образом, помимо физического развития, гимнастика направлена также на психоэмоциональное и речевое развитие ребенка.

Предлагаем вашему вниманию, гимнастику для малышей.

### **Гимнастика для малышей.**

#### **Поколачивание ножки**

Цель: массаж ног усиливает кровообращение и способствует развитию интеллектуальных способностей детей.

Гегко постукиваем по пятке с приговорами:

Куй, куй, каблучок!

Подай бабка башмачок.

Не подашь башмачка —

Не подкуем каблучка.

#### **Массаж спинки. Поглаживание**

Цель: дать ощутить малышу свою спинку, активизировать кровообращение. Нежно гладим спинку ребенка широким движением от ягодиц вверх — тыльной стороной кисти, от плеч вниз — ладонью (повторяем 5-7 раз). При этом приговариваем:

Идет бай по стене,

Несет лапти на спине,

Детенкам по избенкам,

Дарит по лаптенкам...

#### **«Бокс»**

Цель: движение рук, сгибание и разгибание усиливает кровообращение, развивает крупную моторику у детей.

Сгибаем ручки ребенка в локтях, а затем попеременно вытягиваем их вперед, как бы боксируя невидимого противника или изображая подтягивание каната. При этом приговариваем (2-3 раза):

Тяни холсты,

Холсты просты,

Тяни, тяни, потягивай,

Поперек, поперек, перекладывай.

Завершаем упражнение «обхватыванием», которое делают на последнем слове потешки.

Для этого упражнения можно использовать и другую приговорку:

Тоню тяну,

Рыбу ловлю,

Ловись, ловись, рыбка,

Маленькая и большая!

На словах последней строчки руки малыша разводятся широко в стороны.

#### **«Коза рогатая»**

Цель: легкий массаж живота; стимуляция активной зоны вокруг пупка; развлечение, стремление потешить ребенка, вызвать у него радостный смех.

Цель: легкий массаж живота; стимуляция активной зоны вокруг пупка; развлечение, стремление потешить ребенка, вызвать у него радостный смех.

Мама изображает козу, подбирающуюся к малышу («идет» перебирая указательным и средним пальцами по ножке малыша).

Идет коза рогатая

За малыши ребятами,

Забодает, забодает, забодает!

На последних словах мама двумя пальцами щекочет живот малыша около пупка, но делает это очень коротко, всего 2-3 секунды.