



## ОТ АВТОРА

### *Дорогие родители!*

Эта книга посвящена развитию ребенка в замечательном, нежном возрасте — от 2 до 5 лет. Здесь вы найдете множество идей, игр и упражнений, а также красочные иллюстрации и психологические подсказки для взрослых.

Надо сказать, в этой теме важно соблюсти баланс. С одной стороны, не пускать все на самотек (мол, «и так прекрасно сам разовьется»). С другой, не делать «развитие» смыслом жизни — ни собственной, ни ребенка. Ваш любимый малыш ценен не своей «развитостью» и не впечатляющими достижениями. Он любим, ценен и значим сам по себе. И лучший подарок, который вы можете для него сделать, — это принимать его безусловно, ни с кем не сравнивать, общаться, играть, интересоваться тем, что для него важно, и «подзаряжать» своей любовью.

Эта книга, я надеюсь, даст родителям ориентиры и точки опоры — на что обращать внимание при взаимодействии с ребенком и как создать благоприятную среду для его взросления и развития способностей, дарованных природой. Помните, что способности развиваются тогда, когда то, чем занимается ребенок, вызывает у него интерес и удовольствие. Интерес и удовольствие! Соответственно наоборот: деятельность, которая ребенку не интересна, навязана, не подходит по возрасту и не приносит никаких радостных открытий, способности не развивает, а губит.

Все игры и занятия, предложенные на страницах книги, нацелены не на то, чтобы ребенок научился читать, писать и считать раньше сверстников, а на то, чтобы в нем искрилась радость познания, не угасала тяга к открытиям и любознательность. Чтобы поступательно и гармонично развивались его высшие психические функции — внимание, мышление, память, речь. А это, в свою очередь, поможет ему в будущем легко воспринимать любую информацию и чувствовать себя способным, справляющимся, уверенным.



### ***Итак, что самое главное в создании благоприятной для ребенка среды?***

1. Атмосфера родного дома, близкие взрослые, к которым ребенок привязан и которые готовы посвящать ему свое время, — чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности и ощущал себя любимым. Это легко сделать через любящий взгляд, объятия и слова «ты — мой замечательный малыш, мне нравится смотреть, как ты растешь, если нужно, я рядом, я тебе всегда помогу».
2. Общение, разговор, естественная совместная деятельность: «Какой ты сегодня? Что тебе интересно? Давай вместе пофантазируем, по мечтаем. Сходим на прогулку, почитаем книгу, испечем пирог, споем песенку, накроем на стол, загрузим и разгрузим стиральную машину». Лучшая развивающая среда — не дорожные конструкторы, а ваше живое взаимодействие с ребенком.
3. Возможность осваивать предметный мир и свободно, увлеченно играть. И эта книга создана специально для того, чтобы вы могли предложить своему сокровищу игры и занятия, которые подходят ему по возрасту, доставят удовольствие, наполняют открытиями каждый день. И одновременно будут способствовать его всестороннему, гармоничному развитию.



***Ирина Чеснова***  
[www.chesnova.com](http://www.chesnova.com)



Ирина Чеснова



chesnova



chesnova



Ирина Чеснова

# От двух до трех лет



Вашему малышу исполнилось 2 года. Ему все интересно, ему важно чувствовать свою власть над предметным миром, он исследует и проверяет его на прочность (например, разбирая и разбрасывая игрушки, отнимая у кошки корм или надевая на голову мусорное ведро), проявляет чудеса гибкости, ловкости и изобретательности. Информацию он усваивает, как и в первые два года, через органы чувств, так что ему просто необходимо все потрогать, понюхать, лизнуть. Поэтому — во возможности — не лишайте его ценного опыта, терпеливо относитесь к его стремлению много двигаться, изучать пространство, познавать мир на ощупь и на вкус. Следить за его безопасностью, за тем, чтобы ничего опасного и непозволительного не совершалось — ваша «зона ответственности». Ожидать от двухлетки разумного и осознанного следования родительским ограничениям и запретам — пока бессмысленно и беспощадно. Любимые фразы двухлетки: «Мое!», «Я сам(а)!», «Не хочу — не буду!»

## Основные потребности ребенка от года до трех лет:

● в общении с близкими взрослыми — чтобы получать от них сигналы, что он ценен и любим; чтобы играть, развиваться, расширять свои знания о мире, учиться говорить и выражать себя;

● в подражании взрослым — быть таким же, делать, как они: говорить по телефону, мыть посуду или пол, водить машину, естественно, игрушечную, или просто крутить руль;

● в манипулировании разными предметами (брать, шупать, доставать, складывать, бросать, строить, ломать) и изучении их свойств;

● в движении, в реализации собственной активности — бегать, прыгать, карабкаться, ползти.

### 10 «правил» двухлетки:

1. Если что-то мне нравится — это мое.
2. Если это твое, но я взял(а) — это мое.
3. Если это было у меня недавно — это мое.
4. Если это мое — оно никогда не должно стать твоим.
5. Если я что-нибудь строю — все детальки мои.
6. Если это выглядит точь-в-точь как мое — это мое.
7. Если мне кажется, что это мое, — это мое.
8. То, чего несколько штук, — все мое.
9. Если ты что-то выпустил(а) из рук — это автоматически становится моим.
10. То, что никому не нужно или невкусно, — можешь оставить себе!

Именно в этом возрасте начинается усвоение ребенком правил и границ допустимого поведения, те самые «хорошо-плохо» и «можно-опасно-нельзя». Стоит ли говорить, как велика в этом процессе роль любящих взрослых — ведь это им предстоит следить, чтобы «можно» звучало намного чаще, чем «нельзя», но это «нельзя» было оправданным, непротиворечивым и беспрекословным, чтобы требования были четкими, понятными, реалистичными и исполнялись, а дисциплинарные взыскания не унижали ребенка и соответствовали возрасту.

Что значит «соответствовали возрасту»? Это значит: максимум, что есть в вашем распоряжении, — строгий взгляд и голос, грозно поднятый вверх указательный палец, в крайнем случае — «тайм-аут» («нельзя замахиваться и бить маму! никого нельзя! это больно!»), когда родители прерывают контакт с ребенком и оставляют его на короткий (пара минут) промежуток времени в одиночестве — сажают на стульчик, отводят в его комнату.



Конечно, нужно быть готовыми к тому, что большинству ваших «нет» и «нельзя» малыш будет отчаянно сопротивляться («Как это так: мне, любимому и дорогому малышу, чьи желания до сих пор волшебным образом исполнялись, что-то не дают и запрещают? Мне???)» — громко возмущаться, кричать, плакать, махать кулачками и валяться на полу. Это нормально. Это естественный, необходимый этап развития ребенка. И это пройдет.

Но пока не прошло, а наоборот — расцвело пышным цветом и грозит принять масштабы вселенского бедствия, как выдержать, как себя вести?

Постарайтесь не сваливаться ни в ощущение стыда и вины («я плохая мать! я все делаю не так!»), ни в слепую ярость («да что он себе позволяет!»). Будьте большой и сильной мамой (большим и сильным папой). Ребенок постепенно взрослеет и все больше отделяется от вас. И чтобы почувствовать свою «отдельность», чтобы понять, что я — это я, а мама — это мама (а не «мы тут вместе», как было раньше), ему нужно пройти этот этап, отделить свои «хотелки» (потребности, желания, интересы) от маминых и папиных. А чтобы отделить, нужно их осознать и научиться отстаивать. Чем, собственно, ваше чадо и занимается.



## Итак, что делать?

● Опуститесь на уровень ребенка, посмотрите ему в глаза и скажите, что вы его слышите, озвучьте его послание: «ты устал...», «ты хочешь...». Малышу очень важно, чтобы на него смотрели, его слушали, с ним говорили.

● Коротко, одним предложением (!) поговорите за ребенка его эмоции: «тебе обидно...», «ты расстроился из-за того, что...», «ты злишься...». Так вы постепенно научите его разбираться в своих чувствах, управлять ими и выражать словами.

● Дав понять, что вы слышите ребенка и принимаете его чувства, скажите, что намерены в сложившейся ситуации сделать (вы же родитель, вам и решать). А далее твердо следуйте своему слову. Скажу по секрету: детям очень хорошо живется с родителями, которые ясны в своих посланиях и последовательно тверды в решениях. При важном условии, что к ребенку проявляют уважение, сочувствие и заботу.

● Поощряйте любые попытки малыша сделать что-то самостоятельно и помочь вам (пусть даже вы потом будете все переделывать и отмывать), не лишайте человека инициативы, хвалите за усилия и старание.

**Помните еще одну важную вещь:** в своем взаимодействии с ребенком не «переходите на личности». Если уж вы проявляете недовольство, то выражайте его только в отношении поведения, а не личности ребенка. Еще раз: в фокусе вашего внимания — поступки малыша, а не он сам. Не говорите: «Да что ж ты такая неряха!» Скажите: «Ты испачкалась, давай переоденемся». Не говорите: «Ах ты, хулиган, зачем еду на пол бросаешь?» Скажите: «Я не разрешаю играть с едой и бросать ее на пол, не хочешь есть — иди в комнату».

Когда ваш малыш делает что-то непозволительное, постройте свою «останавливающую» фразу следующим образом: «Так делать нельзя, а вот так, смотри, можно!» Ребенок обяза-

**Запомните правило:** чувства и эмоции не бывают неправильными — неправильным (неконструктивным, опасным) бывает поведение, то есть конкретные действия. Не надо путать эмоциональные реакции и реакции поведенческие. Не нужно запрещать ребенку чувствовать (расстраиваться, обижаться, злиться), но можно регулировать его поведение: «Да, ты хочешь то-то и то-то, а я не разрешаю, ты можешь протестовать и злиться, но бить меня или кусаться нельзя, это больно» (подкрепляете свои слова жестом руки).



тельно должен не только понимать то, что не поощряется и запрещено, но и знать, какого поведения от него ждут, как поступать можно и как правильно.

# Чем заняться с малышом?



Стремление к познанию есть в каждом ребенке. В каждом! Просто сфера «приложения» этой умственной активности у каждого — своя. Наблюдайте и предлагайте своему сокровищу самые разные занятия для его развития и познания мира, чтобы в итоге увидеть, чем он занимается с особым упоением, в каких областях его способности могли бы раскрыться наиболее полно и ярко.

Ваш малыш, как и любой человек, нуждается в своем мире, и иногда ему нужно побыть в этом мире одному (и одновременно привыкать

к самостоятельным играм). Совершенно необязательно его постоянно развлекать, тут же срываться и бежать, когда ребенок зовет играть. Мама тоже имеет право на свой мир, где она будет черпать знания и энергию для передачи малышу. Мама — не игрушка, мама может быть занята («Я занята, но обязательно поиграю с тобой, когда освобожусь»). И здесь важно нащупать баланс — между неотложными делами, «личной жизнью» (которая родителям нужна как воздух) и временем, посвященным своему сокровищу. Сделать это поможет:

## Наметим главные направления занятий:

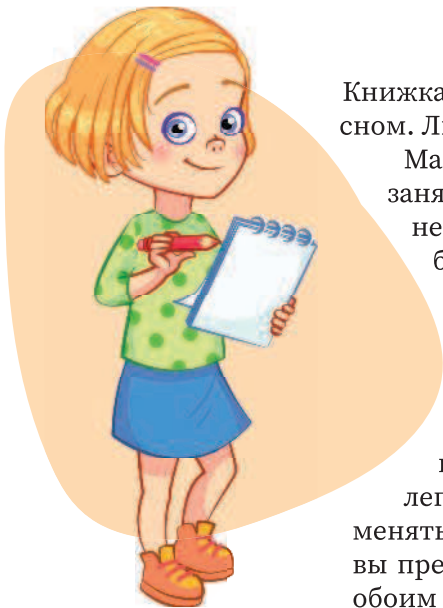
1. Физическая активность (спорткомплекс, фитбол, подвижные игры, прогулки). Логоритмика.
2. Пальчиковая гимнастика. Упражнения на мелкую моторику.
3. Знакомство с окружающим миром.
4. Основы математики. Развивающие игры.
5. Развитие речи.
6. Музыка, песенки, ритмика.
7. Сюжетно-ролевые и просто игры. Кукольный театр.
8. Творческие занятия.
9. Чтение книжек. Сказки и истории.
10. И конечно, самостоятельная свободная игра как отдельное полезное мероприятие (ребенок затих и занят чем-то неопасным? — взрослые не вмешиваются).

● понимание того, чем в принципе можно заниматься с ребенком;

● распорядок дня и примерный план совместных занятий (например, на неделю).

С направлениями разобрались. Далее: как вместить это все в распорядок дня? На самом деле все вмещать и не надо. На игры с малышом выделите **30–40 минут** (в зависимости от возраста) **2 раза в день**. Это время лучше всего наполнить занятиями, которые требуют внимания и сосредоточенности (окружающий мир, математика, развивающие игры) либо совместного творчества (рисование, лепка, кукольный театр, сюжетные игры).

Таким вещам, как пальчиковая гимнастика, физкультминутки, песенки, развитие речи (отчасти), отдельное время вообще не нужно. Ими можно заниматься на прогулке (а также собираясь и возвращаясь с нее), в магазине, в машине. Кухня (когда близкие взрослые на ней готовят) — лучшее место для упражнений на мелкую моторику. Уборка квартиры — замечательный повод «по-монтессориански» отточить хозяйственные навыки.



Книжкам, сказкам и волшебным историям отводится время перед сном. Либо когда вы устали и без сил валяетесь на кровати.

Малышу пока трудно долго удерживать внимание, поэтому виды занятий с ним надо чаще чередовать. Главное здесь — не торопить, не форсировать, не перегружать. У подобных занятий не должно быть ни скрытого, ни явного подтекста, ни каких-либо амбициозных целей, кроме одной — удовольствия от совместного времяпрепровождения. Все материнские порывы должны идти от сердца, а не потому что «так надо», «полезно» и «правильно».

Используйте упражнения из этой книги как отправную точку, «подгоняйте» каждое из них под интересы и возможности вашего ребенка. Вы можете свободно переделывать, облегчать или наоборот, если нужно, усложнять задания, вы можете менять условия или придумывать собственные, главное, чтобы то, что вы предложите вашему «солнышку», было для него интересно и вам обоим доставляло радость и наслаждение.

Не тратьте душевные силы на сомнения — правильно ли вы с ним занимаетесь? Занятия с малышом — это творческий процесс, в нем допустимо все, что увлекает и нравится. Не ставьте себе никаких жестких норм по времени и количеству игр: ребенок не проявляет интереса или устал (следите за этим!) — прерываетесь и меняете сферу деятельности, увлекло что-то конкретное — радуетесь и даете малышу полностью удовлетворить любопытство. Не нужно делать ничего, что вам не по душе (а тем более если что-то не по душе ребенку). Ведь интерес и рождается из удовольствия и общих радостных эмоций. И естественно, не стоит взваливать все занятия с малышом только на себя. Можно распределить «зоны ответственности»: папе «поручить», например, физкультминутки и подвижные игры, бабушке — делегировать творческие занятия, чтение книжек и т.д.

Не делайте за ребенка то, с чем он может справиться сам. Играя с малышом, давайте ему время на подумать, не надо тут же указывать на ошибки и подсказывать, «как надо» и «как правильно». Меньше вмешивайтесь, больше поддерживайте и наблюдайте. Пусть он ошибается, пусть делает так, как считает нужным. Потому что только напрягая свою головку, придумывая собственные способы решения задачи, он научится думать и творить. Только так он вырастет внутренне свободным и уверенным в собственных силах.

**Помните:** вы не стараетесь чему-то ребенка научить. Вы с ним ИГРАЕТЕ! И пробуждаете его интерес (хотя сначала, возможно, никакого интереса не будет). Если малыш что-то не знает, не показывает, не выполняет просьбы — не нервничайте. Не нужно ждать — ни интереса, ни отклика, ни того, что ребенок порадуется маме своими успехами. Не надо ждать, что вы сразу увидите плоды своих усилий. Все придет, всему свое время. Ваш малыш — замечательный и смелый. И он будет отлично развиваться и счастливо расти, если вы не будете торопить события и «тащить его за макушку», а создадите для него насыщенное, эмоционально поддерживающее пространство, позволите (с вашей помощью и участием) изучать то, что ему интересно, и почаще самому выбирать, во что, как именно и насколько долго играть.



## Золотые правила занятий с малышами-двухлетками:

1. Не только объясняйте, но и показывайте! И столько раз, сколько нужно. Малыши учатся чему-то новому благодаря множеству повторов и просто взаимодействию с мамой, которая увлеченно и весело играет рядом.

2. Все может пойти не так, как написано в этой книге или как вы себе представляли. Малыш может отказываться играть в какие-то игры, отвлекаться, требовать другого. Нестрашно! Будьте гибкой. Смотрите на своего ребенка, на его особенности, потребности и увлечения. Позвольте ему развиваться в своем темпе и там, где ему интересно (периодически «подкидывая» при этом новые идеи для игр).

3. «Рука в руке» — замечательный прием обучения малышей. Если у ребенка не получается что-то сделать и он просит помощи (взглядом, жестами, словами), просто возьмите его ручку в свою и выполните вместе нужное движение. Несколько повторов, и он начнет делать все сам (если захочет, конечно).

4. Если с какими-то из предложенных игр и заданий малыш (пока!) не справляется, не расстраивайтесь, не ждите от него мгновенного понимания и результата. Продолжайте — доброжелательно и терпеливо — пробовать, рассказывать и показывать, постепенно ребенок «дозреет» и до этого вида деятельности. В каких-то случаях стоит вообще отложить игру и вернуться к ней позже.

5. Радуйтесь достижениям малыша и не скрывайте свою радость. Ваши счастливые глаза и добрые слова придадут ему уверенности в собственных силах. Это лучшее условие для успешного развития.

**Итог: чтобы ничего не упустить, составляем примерный план занятий на неделю (вы можете составить свой).**

День недели	Первая половина дня (30—40 минут)	Вторая половина дня (30—40 минут)
Понедельник	Окружающий мир. Развитие речи/чтение/игры	Сюжетная игра
Вторник	Математика. Развивающие игры	Творческие занятия
Среда	Окружающий мир. Развитие речи/чтение/игры	Музыка, песенки, ритмика
Четверг	Математика. Развивающие игры	Кукольный театр
Пятница	Творческие занятия	Сюжетная игра
Выходные	Подвижные игры, сюжетные игры, чтение книжек. Поездка в зоопарк, парк развлечений, кафе, бассейн, на пикник. Поход в гости, на кукольный спектакль, представление для детей и т.д.	







Все дни (когда получится, без фанатизма): пальчиковая гимнастика, упражнения на мелкую моторику, логоритмика, песенки, танцы и игра на музыкальных инструментах, подвижные игры (побегать, попрыгать, ползать), чтение книжек, заучивание стишков, сказки и истории, самостоятельные игры.

**И еще одно очень полезное занятие** (особенно для работающих родителей): выберите время, опуститесь на пол — на один уровень с вашим сокровищем — и побудьте с ним «здесь и сейчас». В этот момент вам не нужно ничего особого делать, не нужно придумывать, чем с ним заняться, не нужно ничего предлагать. Просто побудьте рядом, понаблюдайте и насладитесь тем, что вы вдвоем. Уделите малышу свое безраздельное внимание, следуйте за ним в его интересах и не отвлекайтесь на другие дела и мысли. 30 минут. Всего 30 минут. Вы отдохнете, получите бесценные знания о своем ребенке, а он сможет подзарядиться вашим участием и теплом и удовлетворит свою потребность в эмоциональном контакте с любимым взрослым.

## Ванно!

Занимаясь с ребенком, нужно постараться соблюсти баланс между объемом получаемой им информации и развитием его творческих способностей. Речь идет о гармоничном развитии левого и правого полушарий мозга маленького человека.

До 10 лет большинство детей остаются «правополушарными». Правое полушарие отвечает за образное мышление, умение объемно мыслить, творчество, целостное восприятие мира во всем его многообразии и сложности.

По мере взросления ребенка активизируется и начинает доминировать (у правшей) левое полушарие: оно отвечает за речь, анализ, логику, детализирование, понятийное и абстрактное мышление.

Иными словами, правое полушарие воспринимает внешний мир со всеми его красками и звуками, левое полушарие «одевает» это восприятие в грамматические и логические формы. Правое полушарие дает образ для мышления, левое — мыслит. В любом случае полушария работают не изолированно, а во взаимодействии и дополняют друг друга, поэтому так важно развитие их обоих и развитие связей между ними.

Задача родителей в раннем возрасте ребенка — не «задавить» развитие правого полушария, дать возможность набрать большой объем образного, комплексного мышления. Для этого нужно не перегружать левое полушарие — не форсировать обучение чтению, письму и счету, а сделать упор на игровые, музыкальные, творческие занятия как наиболее доступные малышу.

# Физическая активность



Двухлетние малыши редко долго сидят на месте. Им очень важно двигаться (для роста, развития мозга, координации движений, умения чувствовать себя, свое тело).

## Пусть ваш малыш:

- › бегает и прыгает;
- › ходит босиком по массажным коврикам и другим массирующим поверхностям (травке, камешкам, песку, безопасному содержимому сенсорных коробочек);
- › ходит в горку, спускается с горки;
- › тянет за собой игрушки на веревочке;
- › лазает и карабкается;
- › играет с мячом (ловит его обеими руками);
- › прыгает в длину, высоту, вниз со ступеньки, из полуприседа, как лягушка, на батуте;
- › ползает по детскому «тоннелю»;
- › висит на турнике или кольцах (как вариант: домашний спорткомплекс);
- › ходит по бревнышку, пытаясь сохранить равновесие (вы — рядом страхуете);
- › подлезает под натянутой веревочкой;
- › катается на трехколесном (или даже двухколесном) самокате и трехколесном велосипеде, осваивает беговел;
- › играет в воде;
- › играет в кольцоброс, мини-гольф и дартс на липучках.

Играйте в догонялки, водите хороводы.

## Водим-водим хоровод.

(водим хоровод 1)

## Удивись, честной народ!

**Сели,** (садимся на корточки 2)

**Встали,** (встаем 3)

**Сели,** (садимся на корточки 2)

**Встали,** (встаем 3)

## Свою ловкость показали.

**Прыг-скок, прыг-скок,** (прыгаем 4)

**Не жалеем наших ног,** (топаем 5)

**Хлопаем в ладоши,** (хлопаем 6)

**Будет день хорошим!\***

\*Здесь и далее потешки, стихи из русского народного творчества, а также авторские комплексы Ирины Чесновой.

**Играйте в животных:** имитируйте, как прыгают зайчики; ходят, широко расставив ноги, медведи; быстро-быстро ползают на четвереньках мышки; летают, расправив крылья, птички; выгибают и прогибают спинку кошечки; трутся мордочкой и машут хвостиками котятка; передвигаются гориллы (на корточках к рукам на полу подтягиваем сразу обе ноги); прячется в панцирь черепаха (поднимаем плечи, втягивая голову) и т.д.

Выучите с малышом песенку «На танцующих утят быть похожими хотят» и выполняйте движения под нее.



# Пальчиковая гимнастика и логоритмика



Работа пальчиков развивает мозг, улучшает память, стимулирует развитие речи, творческие способности, фантазию малыша. А также снимает эмоциональное напряжение, развивает координацию движений, силу и ловкость рук. И логика здесь одна — чем лучше развиты пальчики и вся кисть ребенка — тем лучше он говорит, тем крепче его память, тем легче он схватывает любую новую информацию и тем слаженней движения всего его тела. Упражнения в пальчиковой гимнастике выполняются два раза — с правой и левой рукой, чтобы развивались обе ручки.

**Этот пальчик гриб искал,**

(поочередно разгибаем пальчики из кулачка, начиная с мизинца)

**Этот пальчик чистить стал.**

**Этот — резал, этот — ел,  
Ну а этот песни пел.**

**Этот пальчик — маленький,**

(поочередно сгибаем пальчики в кулачок, начиная с мизинца)

**Этот пальчик — славенький,  
Этот пальчик — самый длинный,  
Этот пальчик — самый сильный,  
Этот пальчик — бодрячок,  
Ну а вместе кулачок!**

**Логоритмика** — это выполнение упражнений под задорные стихи и потешки. Логоритмика выполняет важнейшую функцию: соединяя слова и физические упражнения, она способствует не только лучшей координации движений, но и развитию речи. Множество логоритмических упражнений и пальчиковых игр можно также найти в интернете.

**Водичка, водичка,  
Умой мое личико,**

(имитируем ладошками умывание)

**Чтобы глазки блестели,**  
(дотрагиваемся по очереди до глазок)

**Чтобы щечки покраснели,**  
(потерли кулачками щечки)

**Чтоб смеялся роток,**  
(гладим ручками ротик)

**Чтоб кусался зубок.**  
(постучали зубками)



**На замок закроем дверь.**

(ручки сцепились в «замок»)

**Как открыть ее теперь?  
Надо дружно потянуть,**

(тянем ручки в разные стороны, не разжимая)

**Надо дружно постучать,**  
(постучали «замочком» по коленке)

**Надо дружно покрутить**  
(повертели в разные стороны, все так же не разжимая)

**И вот так замок открыть.**  
(расцепили ручки)

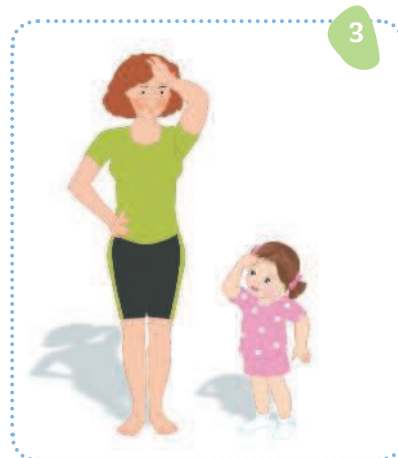
**Мишка косолапый по лесу идет,**  
(бодро шагаем, поднимая высоко ноги 1)

**Шишки собирает и в карман кладет.**  
(приседаем, как бы собирая шишки 2)

**Вдруг упала шишка прямо Мишке в лоб...**  
(хватаясь за лоб 3)

**Мишка рассердился и ногою — топ!**  
(руки в боки, топаем одной ногой 4)

**Больше я не буду шишки собирать,  
Лягу я в берлогу, буду крепко спать!**  
(еще раз топаем 4)



**Как у наших жеребят  
Копытца весело стучат.  
Топ-топ, топ-топ,  
Копытца весело стучат.**  
(маршируем на месте, ручки на поясе 1)

**У них устанут ножки —  
Мы хлопаем в ладошки.**  
(хлопаем 2)

**Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп,  
хлопаем в ладошки.  
Стали ручки уставать —  
Надо их другим занять.**  
(встряхиваем кистями рук)

**Надо ручкам отдохнуть,  
Посидим рядком чуть-чуть.**  
(садимся на корточки — ручки на коленки 3)

**Встали, сели, вверх, вниз,  
Снова вверх и поклонись!**  
(движения по тексту)



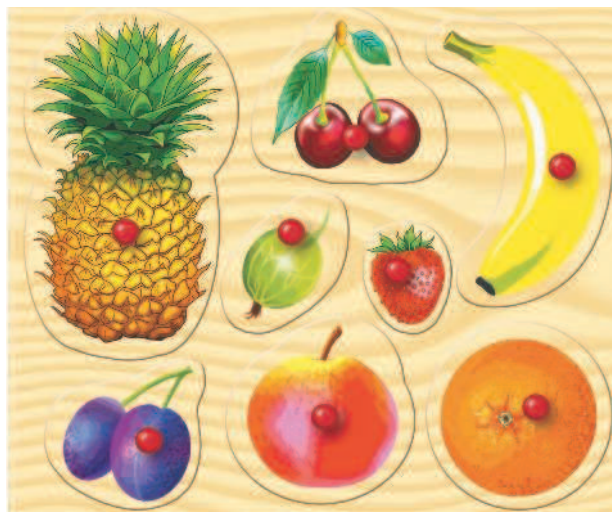
# Мелкая моторика



**Мелкая моторика** — это движения мелких мышц кистей рук. Она теснейшим образом связана с развитием речи, зрительной памяти, внимания, воображения и вообще повышает умственную активность. Для развития мелкой моторики подходит все, что нужно брать пальчиками: игры с пирамидками, строительным конструктором, рамками-вкладышами. Другие полезные игрушки: крупная мозаика, сортер (игрушка с отверстиями разной формы, в которые надо вставить подходящие фигурки), лабиринт, наборы шнурков и бусин, которые нужно нанизывать (либо геометрические бусы), матрешки, юла, наборы для игр с песком и водой.



**Рамки-вкладыши** — фанерные, картонные или мягкие дощечки (планшеты) с отверстиями или выемками разных форм и размеров. Задача игры в том, чтобы подобрать вкладыши к соответствующим отверстиям. Классические рамки Марии Монтессори (это она их придумала) — с геометрическими фигурами. Но сейчас в продаже имеется огромное количество других тематических дощечек (животные, фрукты, цветы и т.д.) — с подложкой (то есть рисунком внутри в качестве подсказки) или без. Развивают мелкую моторику, познавательный интерес, любознательность, представления о предметах и явлениях окружающего мира, умение выделять между ними связи, лексический запас.



Работе пальчиков также способствует множество игровых упражнений.

• **Игры с водой.** Во время купания переливайте воду из стаканчика в стаканчик, наливайте воду ложкой в стаканчик, пусть ребенок достает со дна пуговицы, камушки, шарики.

В миску или большой пластиковый контейнер налейте воды, на глазах у малыша бросьте туда разные игрушки, детали мозаики, предметы, мячики, посмотрите, какие из них утонут (тяжелые), а какие будут плавать на поверхности (легкие). Дайте ребенку ложку или шумовку — пусть вылавливает игрушки из воды и складывает их в мисочку. Вместо ложки можно поэкспериментировать с игрушечным мини-сачком, поварешкой или ситечком.



Также предложите малышу переливать воду в сосуд с узким горлышком с помощью воронки.

Стирайте вместе кукольную одежду, а потом развешивайте ее сушиться с помощью прищепок.

• **Игры с поролоновой губкой:** собирайте вместе губкой воду, разлитую, например, на столе и выжимайте ее в стаканчик. Налейте на дно мисочки немного воды, дайте малышу губку, пусть собирает воду и выжимает ее в другую (пустую) мисочку.



Мойте губкой в тазике детскую посуду или пластиковые игрушки.

Губкой можно также рисовать: чуть опустив в гуашь, оставлять следы на бумаге. Кстати, в продаже есть специальные наборы из губок, выполненных в виде разных фигурок, зверушек и т.д.



• **Лепка.** Здесь полезно все: и разминать пластилин, и вдавливать в него различные мелкие предметы, и создавать фигурки, и «рисовать» пластилином на бумаге, и играть со специальными рисунками — шаблонами, где на место белых точек нужно прилепить