

# 30

ЭФФЕКТИВНЫХ МИНУТ  
С ВАШИМ РЕБЕНКОМ

# СЕКРЕТЫ ЯПОНСКОЙ МАМЫ

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	2
Список игр	6
Как пользоваться этой книгой	8

### ГЛАВА 1

## ИГРЫ С ДЕТЬМИ. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Принцип 1. Игра	
Подготовка к игре и процесс	10
Принцип 2. Участники	
Внешний вид и поведение	12
Принцип 3. Обстановка	
Комната и необходимые предметы	14
Вопросы и ответы	16



### ГЛАВА 2

## ДАВАЙТЕ ПРИСТУПИМ! / ПРОГРАММА «30 ЭФФЕКТИВНЫХ МИНУТ С ВАШИМ РЕБЕНКОМ»

Как составить 30-минутную программу 18

**ДЕТИ  
1-2  
ГОДА**

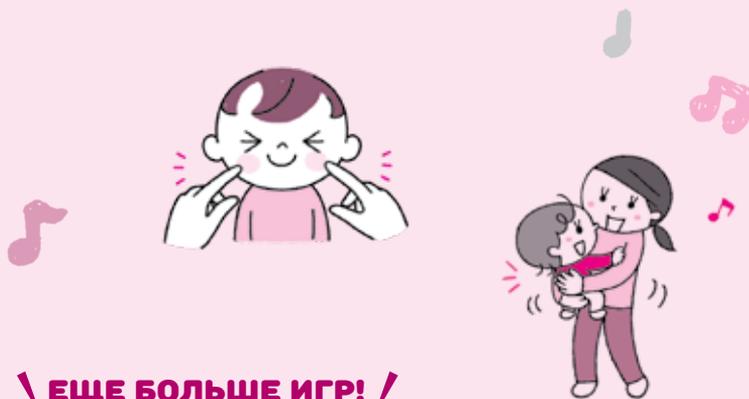
Базовая программа	22
Расширенная программа	28
Продвинутая программа	34

**ДЕТИ  
0 ЛЕТ**

Базовая программа	40
Расширенная программа	46
Продвинутая программа	52

Вопросы и ответы 58





## ГЛАВА 3

### ЕЩЕ БОЛЬШЕ ИГР! / ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ

#### ДЕТИ 1-2 ГОДА

Разминка	60
Тактильные игры	62
Активные игры	66

#### ДЕТИ 0 ЛЕТ

Разминка	70
Тактильные игры	72
Активные игры	74

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Форма для составления плана программы	76
---------------------------------------	----

Послесловие	78
-------------	----



КАК  
ЗДОРОВО!

# 30 ЭФФЕКТИВНЫХ МИНУТ С ВАШИМ РЕБЕНКОМ

## РАЗМИНКА

### НАЧАЛО

«Панда, кролик,  
коала»  
Стр. 24

«Камень, нож-  
ницы, бумага»  
Стр. 30

«Голова,  
плечи, колени»  
Стр. 36

«Посмотри!»  
Стр. 60

«Кто там?»  
Стр. 42

«Хвать-хвать»  
Стр. 48

«Где же мама?»  
Стр. 54

«Покажи  
язык»  
Стр. 70

### РАССЛАБЛЕНИЕ

«По кочкам»  
Стр. 25

«Гусеничка»  
Стр. 36

«Едем  
весело»  
Стр. 60

«Пирожки  
лепили»  
Стр. 61

«Прыг-прыг»  
Стр. 42

«Ой, это кто там?»  
Стр. 48

«Хомка-хомячок»  
Стр. 70

«По кочкам»  
Стр. 71

«Ехала машинка»  
Стр. 71

## ТАКТИЛЬНЫЕ ИГРЫ

### БЛИЗКО

«Мы коленочки  
сгибаем»  
Стр. 25

«Лодочка»  
Стр. 31

«Что катится  
с горы?»  
Стр. 37

«Петушок»  
Стр. 62

«Пингвин»  
Стр. 62

«Мы  
коленочки  
сгибаем»  
Стр. 43

«Туда-  
сюда»  
Стр. 55

«Рыбка»  
Стр. 72

«Мы по  
морю плывем»  
Стр. 72

### НА РАССТОЯНИИ

«На велосипеде»  
Стр. 26

«Огуречик»  
Стр. 32

«Мы иголку  
возьмем».  
Стр. 38

«Мышка»  
Стр. 63

«Мы шагали»  
Стр. 63

«Часики»  
Стр. 64

«Нам пора  
перекусить»  
Стр. 64

«Потягушки»  
Стр. 44

«Пуньк!»  
Стр. 50

«Ножки,  
ножки»  
Стр. 55

«Бип-бип»  
Стр. 73

«Цыпленок»  
Стр. 73

ДЕТИ 1-2 ГОДА

ДЕТИ 0 ЛЕТ

# СЕКРЕТЫ ЯПОНСКОЙ МАМЫ. СПИСОК ИГР



## АКТИВНЫЕ ИГРЫ

### ВДВОЕМ

«Влево-вправо покрутись»  
Стр. 26

«Летим в космос!»  
Стр. 38

«Банан»  
Стр. 66

«Малыша мы покачаем»  
Стр. 66

«На Луну»  
Стр. 67

«Качели»  
Стр. 67

«Влево-вправо покрутись»  
Стр. 44

«Вот какой счастливый я!»  
Стр. 50

«На качелях»  
Стр. 74

### С ГРУППОЙ

«Лошадка, цок-цок»  
Стр. 27

«Лошадка скачет по полям»  
Стр. 32

«Мостик»  
Стр. 39

«Лошадки»  
Стр. 68

«Море волнуется раз»  
Стр. 68

«Чай попьем»  
Стр. 69

«В круг скорее»  
Стр. 45

«С горки»  
Стр. 56

«В домике сидели»  
Стр. 57

«Дружно в круг»  
Стр. 74

«По команде становись»  
Стр. 75

## ЗАМИНКА

### УСПОКОЕНИЕ

«Если нравится тебе»  
Стр. 27

### ЗАВЕРШЕНИЕ

«Ням-ням, булочки!»  
Стр. 27

### ЗАВЕРШЕНИЕ

«Ням-ням, булочки!»  
Стр. 45

Белым выделены игры, которые повторяются в других игровых программах.

Розовым выделены игры, представленные в дополнительном разделе.

ГЛАВА

1

# ИГРЫ С ДЕТЬМИ. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Если вы планируете заниматься в группе (например, с такими же мамами в гостях друг у друга, на площадках или в детских центрах), эта глава поможет полноценно подготовиться к групповым занятиям. Если вы занимаетесь с ребенком самостоятельно, переходите сразу на стр. 17.

ДЕТИ  
1-2 ГОДА

# БАЗОВАЯ 30-МИНУТНАЯ ПРОГРАММА

Здесь представлены базовые игры по порядку, от начала до конца. Сначала изучите содержание программы.

**СТАРТ**

**0 МИНУТ**

- Приветствие
- Знакомство

ШКАЛА  
НАСТРОЕНИЯ



Все супер!



Класс!



Интересно



Хмм...



Не очень



**РАЗМИНКА**

Начало

Расслабление

**1.** Песенка  
«Панда, кролик,  
коала». Стр. 24

**2.** Песенка  
«По кочкам».  
Стр. 25



Сидя

Начинаем с песенки, которая помогает отпустить напряжение.

Программу начинаем с простой песни (1). Попросите участников вытянуть ноги и устроиться комфортно. В этом положении маме удобно сажать ребенка на колени, быть с ним в тесном контакте и при этом не терять ведущего из вида (2).



**ТАКТИЛЬНЫЕ ИГРЫ**

Начало

На расстоянии

**3.** Песенка  
«Мы коленочки  
сгибаем».  
Стр. 25

**4.** Песенка «На  
велосипеде».  
Стр. 26



Сидя

Постепенный переход к активным играм.

Когда дети и родители настроились на игру, постепенно переходим к более активным играм, где мама покачивает ребенка вверх-вниз (3). Ведущий задает темп игры голосом, меняя громкость и скорость речи. Следующий этап — мама садится на колени и кладет перед собой малыша на спину. В игре задействуются ноги (4).

**Примечание:** повышайте градус активности постепенно, чтобы пик пришелся на фазу активных игр.

## АКТИВНЫЕ ИГРЫ

Мама + ребенок

Все вместе

**5.** Песенка «Влево-вправо покрутись». Стр. 26

**6.** Песенка «Лошадка, цок-цок». Стр. 27



Стоя



В движении

### Активно двигаемся!

После игры вдвоем с малышом (5) мамы встают и, удерживая деток на руках, начинают играть все вместе (6). Необходимо следить, чтобы малыш не находился у мамы на руках слишком низко. Участники стоят в кругу, вместе поют и играют.

## ЗАМИНКА

Успокоение

Завершение программы

**7.** Песенка «Если нравится тебе». Стр. 27

**8.** Песенка «Ням-ням, булочки!». Стр. 27



Сидя

### Этап расслабления и завершение программы.

Попросите участников сесть, чтобы восстановить дыхание. Мамы нежно обнимают малышей, напевая спокойную песенку. Для закрепления положительного образа спойте все вместе короткую позитивную песенку (7,8).

**ФИНИШ**

**30 МИНУТ**

Прощание

ДЕТИ  
1-2 ГОДА

# БАЗОВАЯ 30-МИНУТНАЯ ПРОГРАММА

ЭТО ИГРА  
НА РАЗВИТИЕ  
МЕЛКОЙ  
МОТОРИКИ.

РАЗМИНКА Начало

## 1 Песенка «Панда, кролик, коала»

**Исходная позиция:**

мама сидит на полу, держит ребенка лицом от себя. Когда мама и малыш настроятся на игру, они садятся друг напротив друга.

♪ Ты иди скорей сюда!



1 Под ритм песенки сделайте приглашающий жест ладонями 4 раза.

♪ Угадай-ка, кто же я? Панда!



2 Сложите пальцы рук в колечко и приложите к глазам.

♪ Ты иди скорей сюда!



3 Повторите пункт 1.

♪ Угадай-ка, кто же я? Кролик!



4 Поднимите обе руки над головой.

♪ Ты иди скорей сюда!



5 Повторите пункт 1.

♪ Угадай-ка, кто же я? Коала!



6 Сложите руки на уровне груди.

♪ Панда! Кролик! Коала!



7 Повторите движения, изображающие животных, несколько раз.

### Панда, кролик, коала



Ты и - ди ско - рей сю - да! У - га - дай - ка, кто же я?

### По кочкам



По коч - кам, по коч - кам, по ма - лень - ким цве - точ - кам. В ям - ку бух!

## РАЗМИНКА Расслабление

Если вам сложно петь по нотам, вы можете исполнять песенки на свой мотив или включить плейлист.

### 2 Песенка «По кочкам»

**Исходная позиция:** мама вытягивает ноги, ребенок сидит у нее на коленях.

По кочкам, по кочкам,  
По маленьким цветочкам.

В ямку бух — провалился  
Винни-Пух!



#### Примечание:

поем песенку медленно, чтобы малышу не было страшно, когда его приподнимают.



1 Под ритм песенки слегка сгибайте и разгибайте колени.

2 Расставьте ноги широко. Медленно приподнимите и опустите малыша на пол. Выделенное курсивом проговорите словами.

## ТАКТИЛЬНЫЕ ИГРЫ Близко

### 3 Песенка «Мы коленочки сгибаем»

**Исходная позиция:** мама сидит с вытянутыми ногами, ребенок — у нее на коленях.

Мы коленочки  
сгибаем

И три раза  
повторяем:

«Раз-два-три,  
В ямку упади!»

#### Примечание:

сначала делаем медленно, затем постепенно увеличиваем темп. Также можно развернуть малыша лицом к себе.



1 Согните колени.

2 Разогните колени.

3 Три раза согните и разогните колени, затем широко расставьте ноги и медленно опустите ребенка на пол.

### Мы коленочки сгибаем

Мы ко-ле-ноч-ки сги-ба-ем и три ра-за пов-то-ря-ем:  
"Раз, два, три, в ям-ку у-па-ди!"



## ТАКТИЛЬНЫЕ ИГРЫ На расстоянии

### 4 Песенка «На велосипеде»

**Исходная позиция:** мама сидит на коленях, ребенок лежит перед ней на спине.

🎵 Солнце светит нам с утра,  
В гости ехать нам пора!  
Мы возьмем велосипед,  
Едем к другу на обед!

🎵 Дринь-дринь-дринь!  
К белке едем — дзынь!

(Вместо белки каждый раз можно подставлять любое животное или имя человека.)

1 Возьмите малыша за ножки и двигайте ими, как будто он едет на велосипеде.



2 Сгибайте и разгибайте ножки ребенка, приговаривая: «Дринь-дринь-дринь!»



#### На велосипеде



## АКТИВНЫЕ ИГРЫ Мама и ребенок

### 5 Песенка «Влево-вправо покрутись»

**Исходная позиция:** мама стоит, расставив ноги на ширине плеч, и держит малыша на руках.

🎵 Вправо-влево покрутись  
И мамуле улыбнись!

Под ритм песенки слегка поворачивайте ребенка влево и вправо.



**Примечание:**

вместо «мамуле» можно петь «папуле», «дедуле», «бабуле».

ЭТО ИГРА  
НА ОРИЕНТАЦИЮ  
В ПРОСТРАНСТВЕ.

#### Влево-вправо покрутись





## АКТИВНЫЕ ИГРЫ Все вместе

### Примечание

партитуру песни вы найдете на стр. 33.

### 6 Песенка «Лошадка, цок-цок»

**Исходная позиция:** мамы сажают детей на спину и становятся в круг.

🎵 На лошадке мы катаемся,  
цок-цок!



🎵 Нам лошадка очень  
нравится, цок-цок!



🎵 И-го-го!



1 Соблюдая интервал между собой и другими участниками игры, двигайтесь по кругу, напевая песенку.

2 На этом моменте песенки остановитесь.

3 Слегка подпрыгните и передвиньте ребенка чуть выше или ниже.

**Примечание:** проверьте, чтобы малыш крепко держался за ваши плечи.



## ЗАМИНКА Успокоение

### Примечание

### 7 Песенка «Если нравится тебе»

🎵 Если нравится тебе, то делай так: хлоп-хлоп,  
Если нравится тебе, то делай так: хлоп-хлоп.  
Если нравится тебе, то и другому покажи,  
Если нравится тебе, то делай так: хлоп-хлоп.

Делайте движения под песенку. Вместо «хлоп-хлоп» можно каждый круг выбирать новое движение.

послушать песню «Если нравится тебе» можно в плейлисте под QR-кодом.



## ЗАМИНКА Завершение программы

### 8 Песенка «Ням-ням, булочки!»

### Примечание

партитуру песни вы найдете на стр. 51.

🎵 Булочки мы испечем,  
Скоро кушать их начнем!



1 Представьте, что у вас в руках кусочек теста. Переворачивайте его, катайте между ладонками.



Ням-ням-ням-ням,  
Дайте теста еще нам!

2 Сделайте вид, будто с аппетитом жуеете булочку.

ДЕТИ  
1-2 ГОДА

# РАСШИРЕННАЯ 30-МИНУТНАЯ ИГРОВАЯ ПРОГРАММА

СТАРТ

0 МИНУТ

- Приветствие
- Знакомство

ШКАЛА  
НАСТРОЕНИЯ

Все супер!

Класс!

Интересно

Хмм...

Не очень

## РАЗМИНКА

Начало

Расслабление

1. Песенка «Панда, кролик, коала». Стр. 24
2. (Новое!) Песенка «Камень, ножницы, бумага». Стр. 30

3. Песенка «По кочкам». Стр. 25



Сидя



Сидя

**Разогреваем тело и поднимаем настроение.**

Программу начинаем с простой песни. Активно задействуем руки (1) и пальцы (2) во время пения. Затем попросите участников вытянуть ноги и сесть удобно (3).

## ТАКТИЛЬНЫЕ ИГРЫ

Близко

На расстоянии

4. Песенка «Мы коленочки сгибаем». Стр. 25
5. (Новое!) Песенка «Лодочка». Стр. 31

6. Песенка «На велосипеде». Стр. 26
7. (Новое!) Песенка «Огуречик». Стр. 32



Сидя



Сидя

**Постепенный переход к активным играм.**

В этих играх активно используются колени (4), также можно включить в работу мышцы пресса — для этого нужно развернуть малыша лицом к себе и взяться с ним за руки (5). После этого наступает время игр, во время которых мама кладет ребенка на спину (6), и игра становится еще более тактильной (7).

**Примечание:** чем больше игр, тем лучше настроение!

## АКТИВНЫЕ ИГРЫ

Мама  
+ ребенок

Все вместе

**8.** Песенка  
«Влево-вправо  
покрутись».  
Стр. 26

**9.** Песенка  
«Лошадка ска-  
чет по полям».  
Стр. 33

**10.** Песенка  
«Лошадка,  
цок-цок».  
Стр. 27



**Стоя**



**В движении**

**Какое счастье — быть у мамы на руках и кататься на ее спине!**

После игры вдвоем с малышом можно перейти к играм вместе с другими участниками. Все мамы встают и, покачивая детей в темпе песенки (8), начинают ходить (9). Затем детей сажают на спину и весело их качают (10).

## ЗАМИНКА

Успокоение

Завершение  
программы

**11.** Песенка  
«Если нравится  
тебе». Стр. 27

**12.** Песенка  
«Ням-ням,  
булочки!».  
Стр. 27



**Сидя**

**Расслабляемся  
и завершаем игры.**

Попросите участников сесть, чтобы восстановить дыхание. Во время песенки (11) предложите потопать ножками или похлопать себя по щечкам. Возможны и другие вариации. Участники поют песенку вместе с ведущим и постепенно успокаиваются. Спойте последнюю песню хором (12).

**ФИНИШ**

**30 МИНУТ**

Прощание

ДЕТИ  
1-2 ГОДА

# РАСШИРЕННАЯ 30-МИНУТНАЯ ИГРОВАЯ ПРОГРАММА

Игры базовой программы представлены на страницах 24-27!

## РАЗМИНКА Начало

- 1 Песенка «Панда, кролик, коала». Стр. 24
- 2 Песенка «Камень, ножницы, бумага»



### Примечание:

убедитесь, что все участники знают правила этой игры. Ведущий показывает, участники повторяют в зеркальном отражении.

♪ Камень, ножницы,  
бумага.  
Посмотри, посмотри!



- 1 Под ритм песенки покажите все три движения: камень, ножницы, бумага.

♪ Это вот бумага,  
Это вот бумага!  
Раз-два-три!  
Раз-два-три!



- 2 При движении «бумага» расставьте пальцы широко и покачайте ладонями вправо-влево.

♪ Камень, ножницы, бумага.  
Посмотри, посмотри!



- 3 Повторите движения, как в начале.

♪ Это ножницы!  
Это ножницы!  
Раз-два-три!  
Раз-два-три!



- 4 Поднимите обе руки с «ножницами» вверх.

♪ Камень, ножницы, бумага.  
Посмотри, посмотри!



- 5 Повторите движения, как в начале.

♪ Бабочка летит!  
Бабочка летит!  
Раз-два-три!  
Раз-два-три



- 6 Помашите ладонями, имитируя движения крыльев бабочки.

♪ Камень, ножницы, бумага,  
Посмотри, посмотри!



- 7 Покажите правой рукой «камень», левой — «ножницы».

♪ Стали вдруг улиткой,  
Стали вдруг улиткой,  
Поползли,  
Поползли!



- 8 Соедините правую и левую руку — получилась улитка!

## «Камень, ножницы, бумага»



### РАЗМИНКА Расслабление

3 Песенка «По кочкам». Стр.25

ЭТО ИГРЫ  
НА УКРЕПЛЕНИЕ  
КОНТАКТА.

### ТАКТИЛЬНЫЕ ИГРЫ Близко

4 Песенка «Мы коленочки сгибаем». Стр. 25

5 Песенка «Лодочка»



#### Исходная позиция:

мама и ребенок сидят лицом друг к другу, широко расставив ноги и взявшись за руки. Играть легче, если ноги малыша находятся между маминими.

♪ С мамой в лодочке плывем,  
Друга мы с собой возьмем!  
Кого?  
Белку!



♪ С белкой в лодочке плывем,  
Друга мы с собой возьмем!  
Кого?  
Кису!



♪ С белкой в лодочке плывем,  
Друга мы с собой возьмем!  
Кого?  
Зайку!

#### Примечание:

можно посадить малыша на колени и вместе с ним делать движения, имитирующие греблю в лодке.

1 Потяните малыша за ручки на себя, чтобы он наклонился к вам.

2 Ребенок тянет вас за руки на себя, чтобы вы наклонились к нему.

3 Повторите движения 1 и 2 несколько раз, имитируя греблю в лодке. Каждый раз выбирайте нового персонажа.

## Лодочка



### ТАКТИЛЬНЫЕ ИГРЫ На расстоянии

6 Песенка «На велосипеде». Стр. 26



## 7 Песенка «Огуречик»

**Исходная позиция:** ребенок лежит на спине, мама перед ним сидит на коленях.

🎵 Огуречик, огурец!



1 Возьмите обе ножки ребенка и аккуратно потрясите их влево-вправо.

🎵 Посолите — молодец!



2 Пробежитесь пальчиками по телу малыша, словно вы его солите.

🎵 Покачайте влево, вправо.



3 Положите руки под спину и поясницу ребенка. Немного покачайте его влево-вправо.

**Примечание:**

осторожно придерживайте малыша, когда поворачиваете его с бока на бок.

🎵 И нарежьте так, как надо!



4 Ребрами ладоней постучите по ножкам, словно нарежете огуречик ножом.

🎵 Кушай ты его скорей, Ах как вкусно, ешь быстреей!



5 Сложите руки в благодарственный жест и скажите: «Приятного аппетита!»

🎵 Спасибо, было вкусно!



6 Пощекочите малыша, приговаривая: «Было вкусно!»

### Огуречик



**АКТИВНЫЕ ИГРЫ**

Мама и ребенок

8

Песенка «Влево-вправо покрутись». Стр. 26



**АКТИВНЫЕ ИГРЫ**

Все вместе

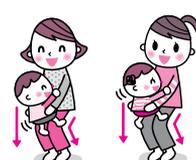
9

Песенка «Лошадка скачет по полям»

**Исходная позиция:**

мама держит малыша на руках либо сажает себе на спину. Все участники встают в круг.

- 🎵 Лошадка скачет по полям.
- 🎵 Рассказывает, что есть там: Цветочки, травка, облака...
- 🎵 Еще есть ямка. Держись: «Аааа!»



- 1 Ходите по комнате, напевая песенку.
- 2 Остановитесь и поставьте обе ноги вместе.
- 3 Присогните колени и притворитесь, будто роняете малыша, чтобы он слегка проскользил по вашим ногам. Последнюю строчку можно не пропевать, а проговаривать.

**Примечание:**

после нескольких повторений ребенок запомнит движения и будет с радостью их ждать. Важно радоваться игре вместе с малышом.

**Лошадка скачет по полям**

Музыкальная запись песни «Лошадка скачет по полям» на трех строках. Первая строка: «Ло - шад - ка ска - чет по по - лям. Расс - ка - зы -». Вторая строка: «ва - ет, что есть там: "Цве - точ - ки, трав - ка, об - ла -». Третья строка: «ка... Е - ще есть ям - ка. Дер - жись: "Аааа!"».

**10** Песенка «Лошадка, цок-цок». Стр. 27

**Лошадка, цок-цок**

Музыкальная запись песни «Лошадка, цок-цок» на одной строке. Текст: «На лошадке мы ка-та-ем - ся. Нам лошадка о-чень ра-вит - ся! И-го-го!».

**ЗАМИНКА** Успокоение

**12** Песенка «Если нравится тебе». Стр. 27



**ЗАМИНКА** Завершение программы

**13** Песенка «Ням-ням, булочки!» Стр. 27

