

Игры для развития движений

От рождения до 5 лет • 52 подробные игровые карточки



ДВИЖЕНИЕ ЧЕРЕЗ ИГРУ — ВМЕСТЕ С МАМОЙ

Все возрастные этапы

0-3 месяца

3-6 месяцев

6-9 месяцев

9-12 месяцев

12-18 месяцев

18-24 месяца

2-3 года

3-4 года

4-5 лет

Как пользоваться

Выберите возрастной блок и 1-2 игры по текущим навыкам ребёнка. Повторяйте понемногу и без принуждения.

Безопасность

Взрослый остаётся рядом. Поверхность устойчивая. Остановите игру при боли, сильном плаче или затруднённом дыхании.

Тексты и визуалы созданы заново; источники использованы для проверки принципов без копирования формулировок и изображений.

Несколько слов родителям

Дорогие родители!

Дети не развиваются по календарю. Кто-то раньше начинает переворачиваться, кто-то дольше присматривается к миру, а потом быстро осваивает сразу несколько новых движений. Небольшая разница в сроках чаще всего нормальна.

Эта памятка не про соревнование и не про список обязательных достижений. Она нужна, чтобы подсказать простые игры, которые помогают ребёнку пробовать новое в спокойной и безопасной обстановке.

Выбирайте одно-два упражнения, ориентируйтесь на настроение малыша и не добивайтесь движения силой. Иногда лучшая помощь - быть рядом, поддержать и дать время сделать самому.

Если вас что-то беспокоит, ребёнок теряет уже освоенный навык, движение остаётся заметно асимметричным или вызывает боль, лучше обсудить это со специалистом очно. Своевременный вопрос врачу - это не тревожность, а забота.

С теплом,

детский невролог и мама

НЕ ТОРОПИТЬ • НЕ СРАВНИВАТЬ • БЫТЬ РЯДОМ

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Выкладывайте малыша на живот только во время бодрствования и под непрерывным наблюдением. Если он заснул, сразу переложите его на спину в безопасное место для сна.

1



На груди взрослого

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Устройтесь устойчиво полулёжа и положите бодрствующего малыша животом на свою грудь.
2. Поддерживайте верхнюю часть спины и таз, разговаривайте с ребёнком и следите, чтобы нос и рот оставались открытыми.

СКОЛЬКО

Начните с 1–2 минут и повторяйте несколько раз в течение дня, пока малыш спокоен.

СЛЕДИТЕ

Взрослый полностью бодрствует и не рискует уснуть; подбородок ребёнка не прижат к груди.

Развиваем: контакт • шея • плечи

ОСТАНОВИТЕСЬ

Остановитесь, если малыш плачет, засыпает или ему трудно дышать.

2



Лицом к лицу на коврике

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Положите малыша на живот на ровный плотный коврик и опуститесь на уровень его глаз.
2. Помогите вывести локти немного вперёд, примерно под плечи, и дайте ребёнку самому попробовать приподнять и повернуть голову.

СКОЛЬКО

Несколько коротких подходов в день; увеличивайте суммарное время постепенно, без принуждения.

СЛЕДИТЕ

Голова не запрокидывается, грудная клетка лежит симметрично, лицо и дыхательные пути свободны.

Развиваем: голова • опора • контакт

ОСТАНОВИТЕСЬ

Остановитесь, если малыш плачет, засыпает или ему трудно дышать.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Выкладывайте малыша на живот только во время бодрствования и под непрерывным наблюдением. Если он заснул, сразу переложите его на спину в безопасное место для сна.

3



Развиваем: предплечья • плечи • опора

Небольшой валик под грудью

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Сверните маленькое полотенце и положите валик поперёк под верхнюю часть груди, но не под шею.
2. Выведите локти немного вперёд и оставайтесь перед малышом, чтобы валик только облегчал опору, а не фиксировал позу.

СКОЛЬКО

Используйте короткими подходами, если на ровной поверхности ребёнку пока слишком трудно.

СЛЕДИТЕ

Валик не давит на шею и живот, лицо не касается ткани, ребёнок может свободно двигать головой.

ОСТАНОВИТЕСЬ

Остановитесь, если малыш плачет, засыпает или ему трудно дышать.

4



Развиваем: взгляд • шея • перенос веса

Игрушка на уровне глаз

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Когда малыш уже опирается на предплечья, положите лёгкую игрушку перед ним на уровне взгляда.
2. Медленно перемещайте её по небольшой дуге, позволяя ребёнку самому поворачивать голову и переносить вес.

СКОЛЬКО

2–4 спокойные попытки в обе стороны; закончите до того, как ребёнок заметно устанет.

СЛЕДИТЕ

Игрушка остаётся близко и не заставляет малыша резко запрокидывать голову или заваливаться на бок.

ОСТАНОВИТЕСЬ

Остановитесь, если малыш плачет, засыпает или ему трудно дышать.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Пока ребёнок плохо удерживает голову, взрослый всё время поддерживает голову, шею, плечевой пояс и таз. Малыша держат близко к своему телу и не поднимают за руки.

1



«Колыбель» у груди

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Подведите одно предплечье под голову, шею и плечи малыша так, чтобы голова спокойно лежала в сгибе локтя.
2. Второй рукой поддерживайте спину и таз, затем прижмите ребёнка ближе к своему корпусу.

КОГДА ПОДХОДИТ

Подходит для спокойного бодрствования и переноса на небольшое расстояние; периодически меняйте сторону.

ПРОВЕРЬТЕ

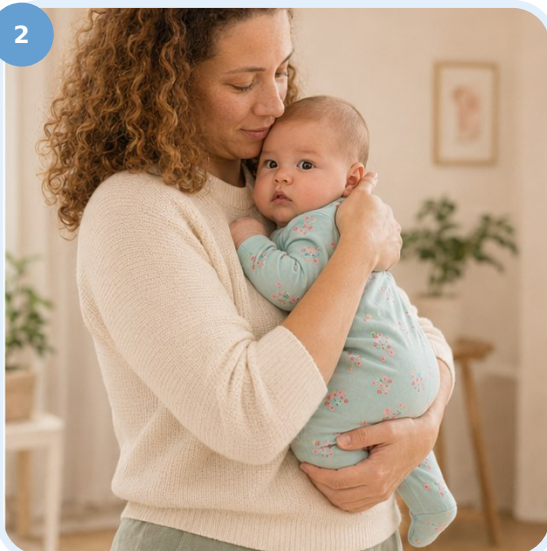
Голова, шея и корпус находятся на одной линии; лицо видно, подбородок не прижат к груди.

Развиваем: близость • поддержка головы

ОСТАНОВИТЕСЬ

Сразу смените положение, если голова запрокидывается или лицо прижато к одежде.

2



Вертикально у груди

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Разместите малыша грудью к себе и поверните его голову набок.
2. Одной ладонью широко поддерживайте верхнюю часть спины, шею и затылок, второй рукой — таз и нижнюю часть корпуса.

КОГДА ПОДХОДИТ

Используйте для контакта или короткого ношения, пока взрослый уверенно контролирует положение головы.

ПРОВЕРЬТЕ

Нос и рот открыты, голова не падает назад и не сгибается резко вперёд, обе руки взрослого заняты поддержкой.

Развиваем: контакт • шея • корпус

ОСТАНОВИТЕСЬ

Смените положение при шумном дыхании, изменении цвета кожи или потере поддержки головы.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Пока ребёнок плохо удерживает голову, взрослый всё время поддерживает голову, шею, плечевой пояс и таз. Малыша держат близко к своему телу и не поднимают за руки.

3



Развиваем: плечи • корпус • контакт

Животом на предплечье

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Уложите малыша животом вдоль своего предплечья так, чтобы грудная клетка имела опору, а голова и шея поддерживались возле сгиба локтя.
2. Поверните лицо ребёнка наружу, второй рукой удерживайте таз и прижимайте корпус ближе к себе.

КОГДА ПОДХОДИТ

Подходит для короткого ношения бодрствующего малыша, если взрослому удобно устойчиво держать ребёнка.

ПРОВЕРЬТЕ

Нос и рот ничем не закрыты, предплечье не давит на горло, голова не свисает и не запрокидывается.

ОСТАНОВИТЕСЬ

Сразу измените позу, если лицо прижимается к руке или дыхание становится затруднённым.

4



Развиваем: бережный подъём • симметрия

Подъём через бок

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Поверните малыша на бок, не тянув его за кисти или предплечья.
2. Подведите одну руку под голову, шею и плечи, вторую — под таз; приблизьте ребёнка к своему корпусу и поднимите всё тело как единое целое.

КОГДА ПОДХОДИТ

Используйте при подъёме с ровной поверхности, особенно пока ребёнок плохо удерживает голову.

ПРОВЕРЬТЕ

Голова не отстаёт от корпуса, руки и ноги ребёнка не служат рычагами, движения взрослого плавные.

ОСТАНОВИТЕСЬ

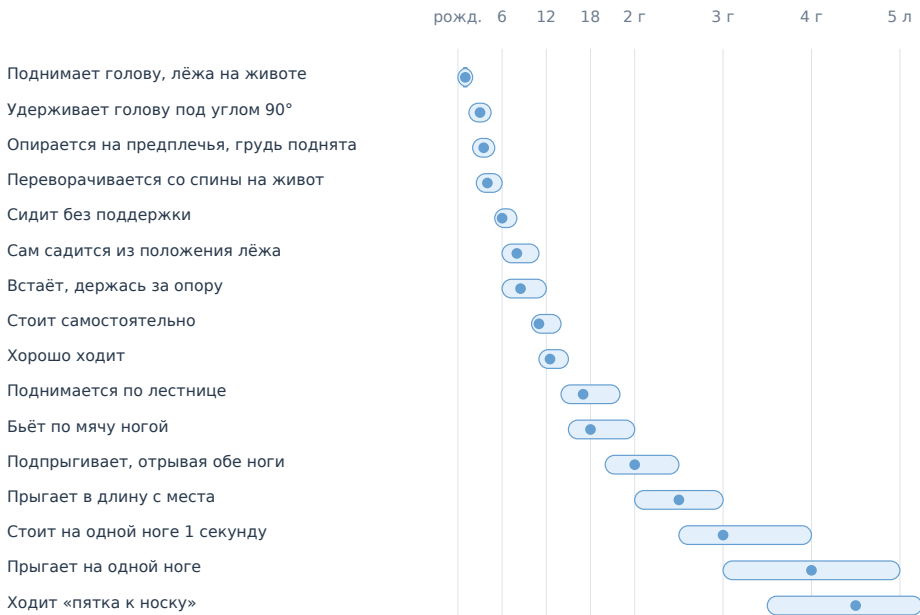
Не продолжайте движение, если опора под головой потеряна или ребёнок резко выгибается.

Возрастные ориентиры развития

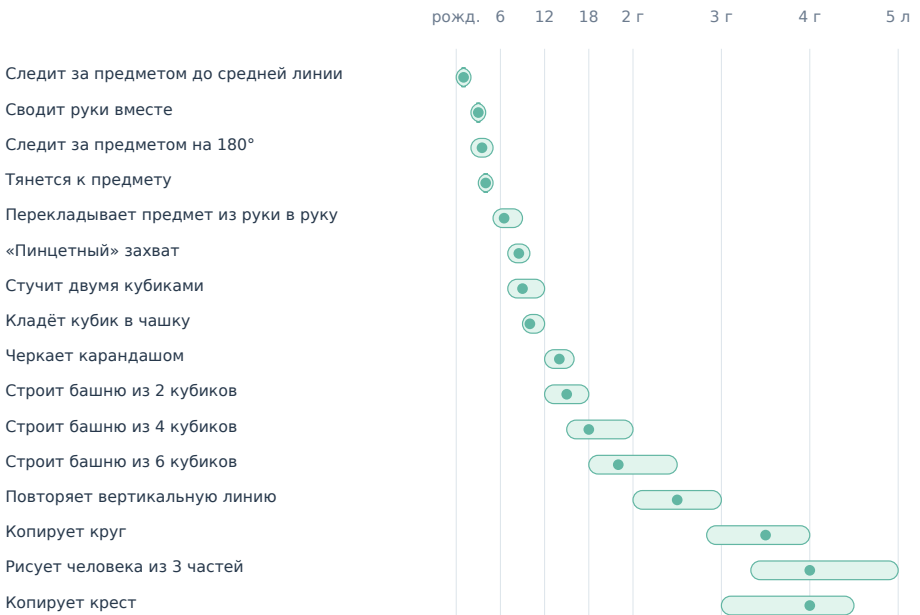
Страница 1 из 2 • движения тела и рук

Полоса показывает широкий возрастной диапазон появления навыка; точка — медианный возраст. Это ориентир, а не срок и не диагноз.

Крупная моторика



Мелкая моторика



Адаптация диапазонов Denver II. Для недоношенных детей в раннем возрасте специалист может учитывать скорректированный возраст.

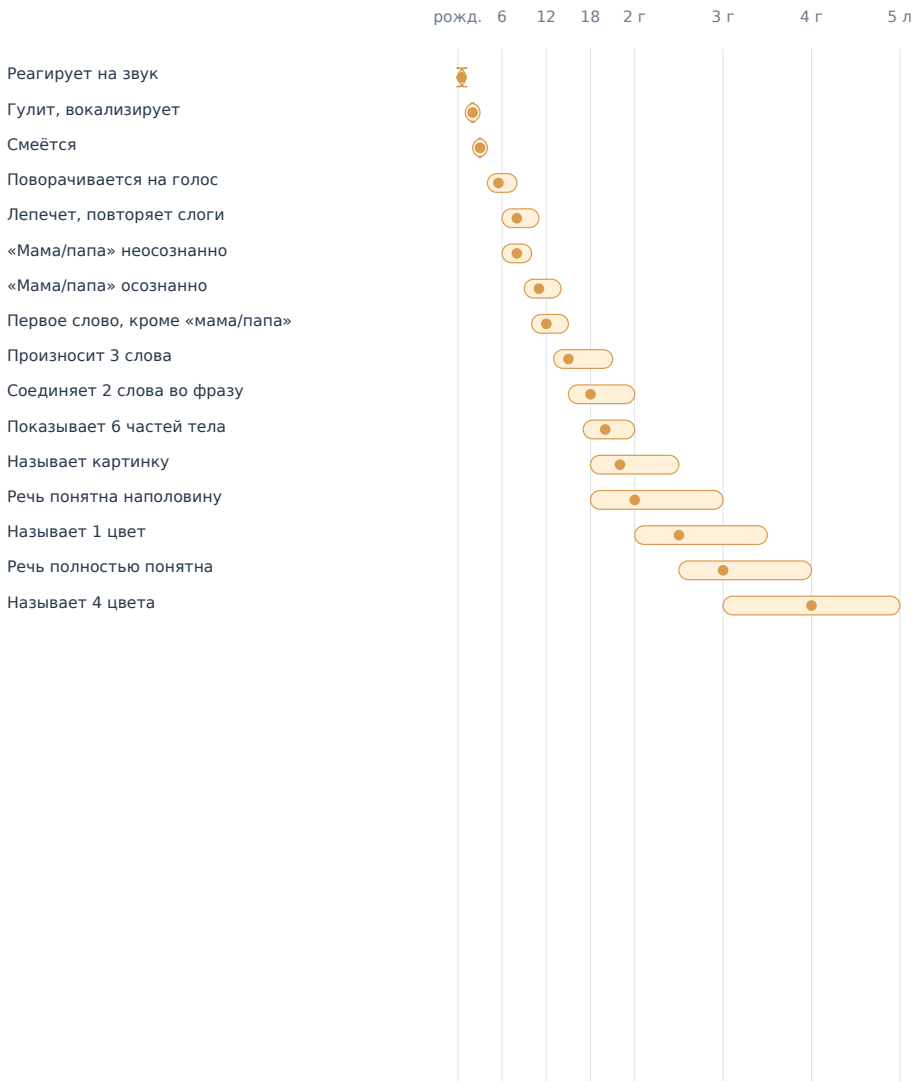
Источник: Frankenburg et al., 1992 • Denver II

Возрастные ориентиры развития

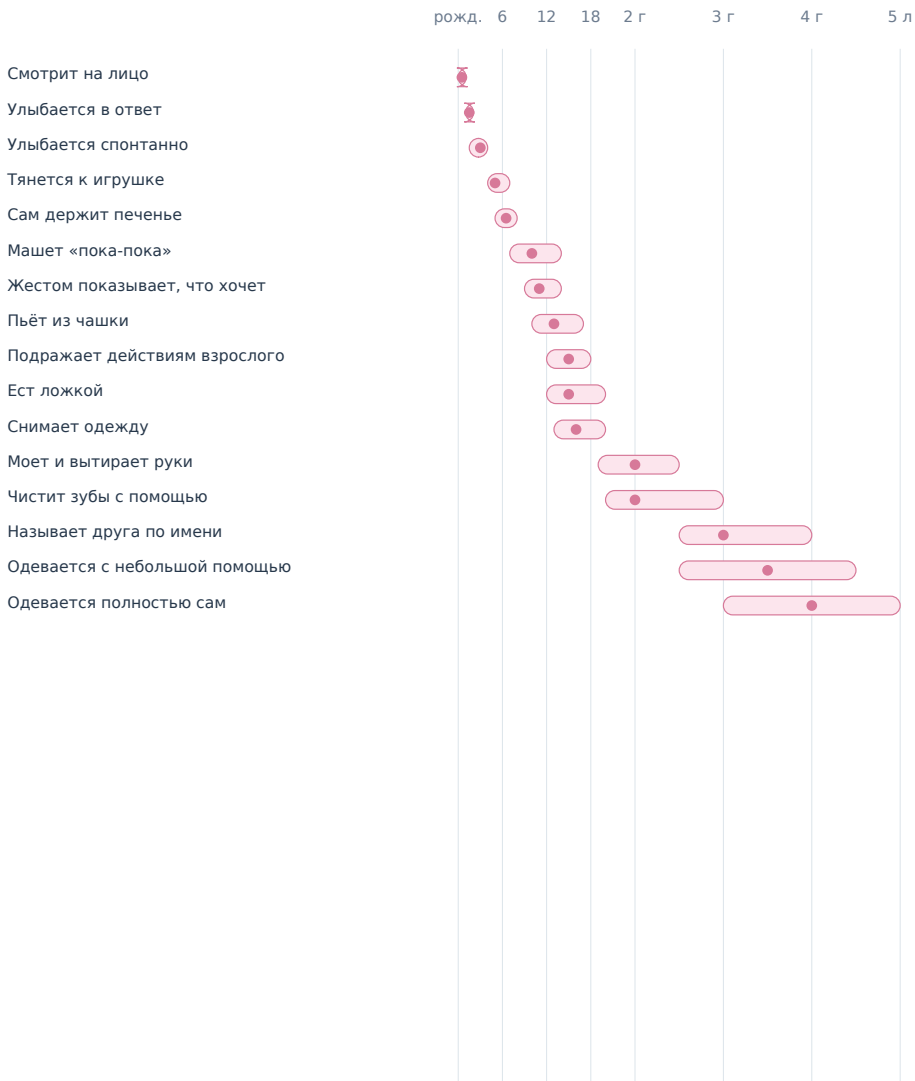
Страница 2 из 2 • коммуникация и самостоятельность

Полоса показывает широкий возрастной диапазон появления навыка; точка — медианный возраст. Это ориентир, а не срок и не диагноз.

Речь и язык



Личностно-социальные навыки



Адаптация диапазонов Denver II. Для недоношенных детей в раннем возрасте специалист может учитывать скорректированный возраст.

Источник: Frankenburg et al., 1992 • Denver II

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Когда пробовать: малыш бодрствует и спокоен. Только под непрерывным наблюдением; начинайте с очень коротких подходов.



Развиваем: слуховое внимание • поворот головы

Голос справа и слева

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Положите малыша на спину и расположитесь рядом, чтобы он видел ваше лицо.
2. Спокойно позовите его сначала с одной стороны, затем с другой. Дайте время повернуть голову самому.

СКОЛЬКО

2-3 раза в каждую сторону, пока малыш спокоен и сохраняет интерес.

СЛЕДИТЕ

Не поворачивайте голову ребёнка руками; двигайтесь медленно и чередуйте стороны.

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.



Развиваем: слух • осязание • ощущение тела

Ритм для стоп

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Положите малыша на спину и тихо напевайте знакомую мелодию.
2. В такт легко касайтесь ладонью или пальцами то одной, то другой стопы, ожидая ответного движения.

СКОЛЬКО

2-3 коротких повтора для каждой стопы; закончите, пока ребёнок спокоен.

СЛЕДИТЕ

Касания очень лёгкие: не щекочите, не давите и не удерживайте ноги.

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Когда пробовать: малыш бодрствует и спокоен. Только под непрерывным наблюдением; начинайте с очень коротких подходов.

3



Развиваем: средняя линия • симметрия

Игра на боку

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Уложите малыша на бок, слегка согнув ноги.
2. При необходимости положите валик за спиной и предложите лёгкое кольцо перед грудью; чередуйте стороны.

СКОЛЬКО

1-3 очень коротких подхода во время бодрствования; увеличивайте время только при спокойной реакции.

СЛЕДИТЕ

Лицо и дыхательные пути свободны; голова, грудная клетка и таз лежат без резкого скручивания.

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

4



Развиваем: взгляд • руки вместе

Игрушка над грудью

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. На спине держите лёгкую игрушку прямо над грудью.
2. Подождите, пока малыш посмотрит, поднимет руки и попытается коснуться предмета обеими ладонями.

СКОЛЬКО

1-3 очень коротких подхода во время бодрствования; увеличивайте время только при спокойной реакции.

СЛЕДИТЕ

Лицо и дыхательные пути свободны; голова, грудная клетка и таз лежат без резкого скручивания.

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Важно: игры на животе и боку — только во время бодрствования. Для сна ребёнка всегда укладывают на спину.



Развиваем: свободные движения • координация

Свободно двигаемся на спине

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Положите бодрствующего малыша на спину на ровный плотный коврик, убрав лишние предметы.
2. Оставайтесь рядом и дайте ему свободно двигать руками и ногами; можно тихо разговаривать.

СКОЛЬКО

Несколько минут несколько раз в день, пока ребёнок спокоен.

СЛЕДИТЕ

Одежда не стесняет движений, поверхность ровная, лицо остаётся открытым.

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

2



Развиваем: голова • вестибулярный опыт

«Самолётик» на руках

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Переносите малыша животом вниз на предплечье, второй рукой надёжно поддерживая корпус.
2. Двигайтесь медленно; голова и дыхание должны оставаться свободными.

СКОЛЬКО

1-3 очень коротких подхода во время бодрствования; увеличивайте время только при спокойной реакции.

СЛЕДИТЕ

Лицо и дыхательные пути свободны; голова, грудная клетка и таз лежат без резкого скручивания.

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Важно: игры на животе и боку — только во время бодрствования. Для сна ребёнка всегда укладывают на спину.

3



Ладони встречаются

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. На спине помогите привлечь внимание к собственным рукам: говорите лицом к лицу, касайтесь ладошкой ладошки, но не удерживайте руки силой.

СКОЛЬКО

1-3 очень коротких подхода во время бодрствования; увеличивайте время только при спокойной реакции.

СЛЕДИТЕ

Лицо и дыхательные пути свободны; голова, грудная клетка и таз лежат без резкого скручивания.

Развиваем: средняя линия • кисти

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

4



Следим по дуге

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Медленно ведите контрастную игрушку слева направо на расстоянии, удобном для взгляда.
2. Остановитесь, если ребёнок теряет интерес или устаёт.

СКОЛЬКО

1-3 очень коротких подхода во время бодрствования; увеличивайте время только при спокойной реакции.

СЛЕДИТЕ

Лицо и дыхательные пути свободны; голова, грудная клетка и таз лежат без резкого скручивания.

Развиваем: взгляд • поворот головы

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Когда пробовать: ребёнок уже лучше удерживает голову. Помощь должна лишь направлять движение, а не выполнять его за малыша.

1



Развиваем: шея • плечевой пояс

Опора на предплечья

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. На животе положите игрушку перед ребёнком.
2. Локти располагаются примерно под плечами; дайте время поднять грудь и осмотреться.

СКОЛЬКО

2–4 спокойные попытки; если движение направлено в сторону, чередуйте правую и левую стороны.

СЛЕДИТЕ

Голова не запрокидывается, ладони и предплечья не подворачиваются, движение остаётся плавным.

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.



Развиваем: перенос веса • опора

Дотянись сбоку

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Покажите игрушку немного сбоку.
2. Малыш переносит вес на одну руку и тянется другой; повторите с обеих сторон без фиксации позы.

СКОЛЬКО

2–4 спокойные попытки; если движение направлено в сторону, чередуйте правую и левую стороны.

СЛЕДИТЕ

Голова не запрокидывается, ладони и предплечья не подворачиваются, движение остаётся плавным.

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Когда пробовать: ребёнок уже лучше удерживает голову. Помощь должна лишь направлять движение, а не выполнять его за малыша.

3



Поворот через бок

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Ведите игрушку по дуге от груди к боку.
2. Если нужно, слегка направьте таз, но не тяните ребёнка за кисть, предплечье или стопу.

СКОЛЬКО

2–4 спокойные попытки; если движение направлено в сторону, чередуйте правую и левую стороны.

СЛЕДИТЕ

Голова не запрокидывается, ладони и предплечья не подворачиваются, движение остаётся плавным.

Развиваем: поворот • координация

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

4



Руки к стопам

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. На спине покажите ребёнку стопы или наденьте мягкое кольцо на носок.
2. Пусть он тянется, касается коленей и стоп обеими руками.

СКОЛЬКО

2–4 спокойные попытки; если движение направлено в сторону, чередуйте правую и левую стороны.

СЛЕДИТЕ

Голова не запрокидывается, ладони и предплечья не подворачиваются, движение остаётся плавным.

Развиваем: корпус • руки к средней линии

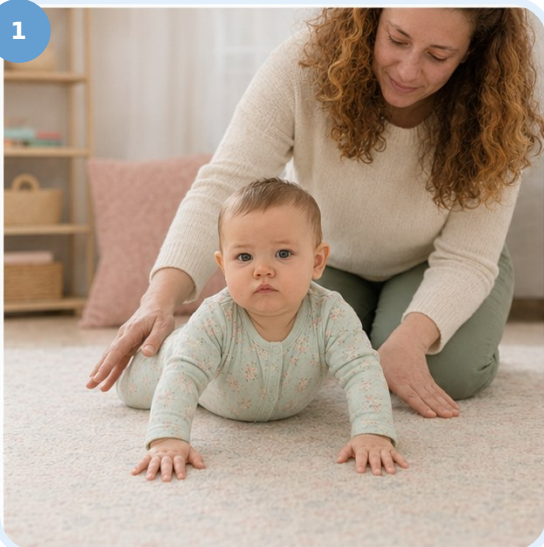
ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Для игр сидя и вертикально нужен уверенный контроль головы. Поддерживайте корпус и делайте короткие паузы; не усаживайте между подушками.

1



Развиваем: плечи • прямые руки

Мини-отжимания

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. На животе поднимите игрушку чуть выше уровня глаз.
2. Если ребёнок готов, он выпрямит руки и приподнимет грудь; ладони остаются раскрытыми.

СКОЛЬКО

2–4 спокойные попытки; если движение направлено в сторону, чередуйте правую и левую стороны.

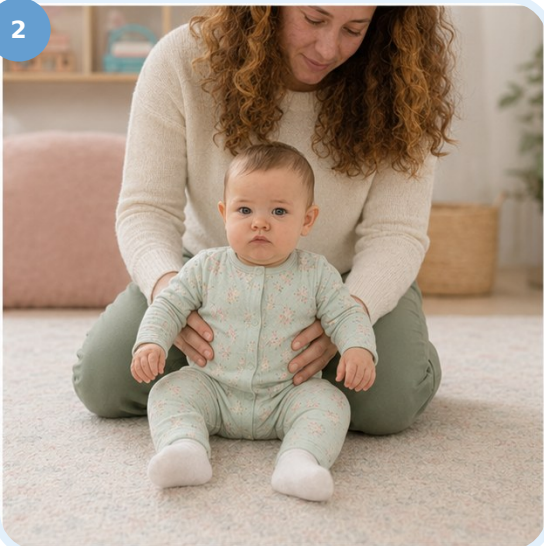
СЛЕДИТЕ

Голова не запрокидывается, ладони и предплечья не подворачиваются, движение остаётся плавным.

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

2



Развиваем: контроль головы • контакт

Игра на коленях у взрослого

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Когда малыш уверенно удерживает голову, расположите его у себя на коленях под небольшим наклоном, полностью поддерживая грудную клетку и таз.
2. Это не тренировка сидения: не фиксируйте ребёнка подушками и не оставляйте в позе, которую он не может удерживать.

СКОЛЬКО

2–4 спокойные попытки; если движение направлено в сторону, чередуйте правую и левую стороны.

СЛЕДИТЕ

Голова не запрокидывается, ладони и предплечья не подворачиваются, движение остаётся плавным.

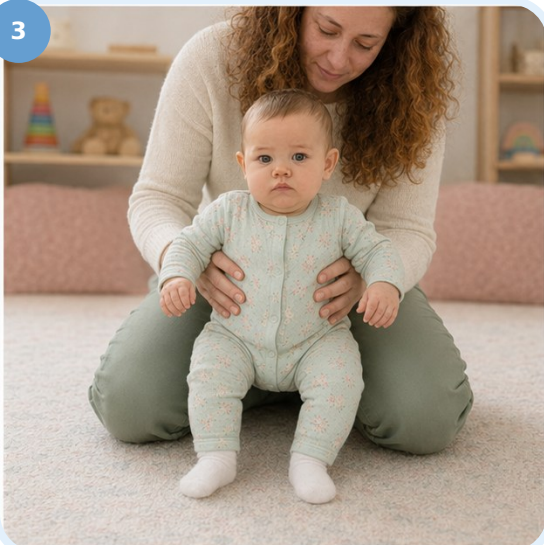
ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Для игр сидя и вертикально нужен уверенный контроль головы. Поддерживайте корпус и делайте короткие паузы; не усаживайте между подушками.

3



Стопы чувствуют опору

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. В положении полулёжа поднесите стопы малыша к своим бёдрам или к устойчивой поверхности и позвольте ему мягко оттолкнуться.
2. Не ставьте ребёнка вертикально и не переносите на его ноги вес тела.

СКОЛЬКО

2–4 спокойные попытки; если движение направлено в сторону, чередуйте правую и левую стороны.

СЛЕДИТЕ

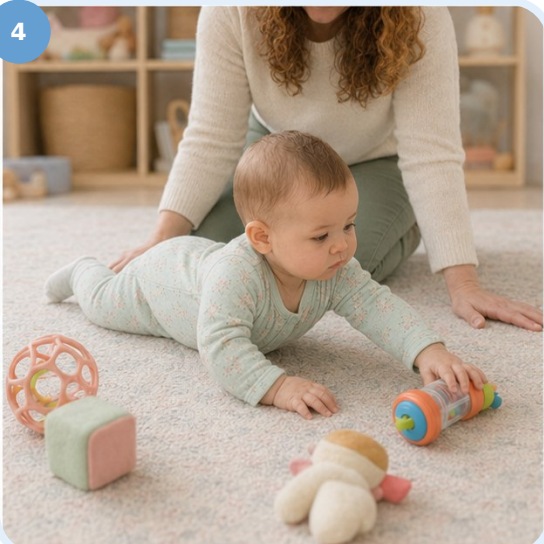
Голова не запрокидывается, ладони и предплечья не подворачиваются, движение остаётся плавным.

Развиваем: стопы • ощущение опоры

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

4



Разворот на животе

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Разложите игрушки полукругом вокруг ребёнка.
2. Интерес к предмету сбоку побуждает переносить вес и понемногу разворачиваться на животе.

СКОЛЬКО

2–4 спокойные попытки; если движение направлено в сторону, чередуйте правую и левую стороны.

СЛЕДИТЕ

Голова не запрокидывается, ладони и предплечья не подворачиваются, движение остаётся плавным.

Развиваем: поворот • подготовка к ползанию

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Когда пробовать: ребёнок удерживает голову, опирается руками и пытается выпрямить корпус. Страхуйте низко, не фиксируя позу силой.

1



Развиваем: опора рук • корпус

Сидение с опорой вперёд

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Когда ребёнок уже сам удерживает положение сидя, предложите ему поставить ладони на коврик перед собой.
2. Взрослый остаётся рядом, но не фиксирует позу, если малыш сохраняет её самостоятельно.

СКОЛЬКО

3–5 попыток или несколько минут свободной игры, пока сохраняются интерес и точность движений.

СЛЕДИТЕ

Ребёнок сам удерживает часть веса и может выйти из позы; взрослый страхует у корпуса или таза.

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

2



Развиваем: равновесие • возврат в центр

Игрушка чуть впереди

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Поддерживая таз, поставьте игрушку немного впереди.
2. Позвольте ребёнку слегка наклониться, коснуться предмета и вернуться в центр.

СКОЛЬКО

3–5 попыток или несколько минут свободной игры, пока сохраняются интерес и точность движений.

СЛЕДИТЕ

Ребёнок сам удерживает часть веса и может выйти из позы; взрослый страхует у корпуса или таза.

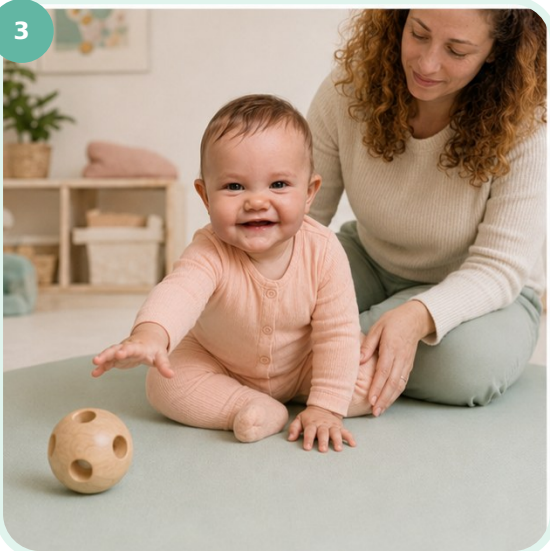
ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Когда пробовать: ребёнок удерживает голову, опирается руками и пытается выпрямить корпус. Страхуйте низко, не фиксируя позу силой.

3



Тянемся через среднюю линию

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. В устойчивом положении сидя медленно переносите игрушку с одной стороны на другую, предлагая ребёнку дотянуться до неё противоположной рукой.

СКОЛЬКО

3–5 попыток или несколько минут свободной игры, пока сохраняются интерес и точность движений.

СЛЕДИТЕ

Ребёнок сам удерживает часть веса и может выйти из позы; взрослый страхует у корпуса или таза.

Развиваем: поворот корпуса • две стороны

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

4



Боковое сидение

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Поставьте игрушку сбоку и помогите повернуть колени в ту же сторону.
2. Одна ладонь остаётся на полу — это удобная подготовка к переходу на четвереньки.

СКОЛЬКО

3–5 попыток или несколько минут свободной игры, пока сохраняются интерес и точность движений.

СЛЕДИТЕ

Ребёнок сам удерживает часть веса и может выйти из позы; взрослый страхует у корпуса или таза.

Развиваем: переходы • боковая опора

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Когда пробовать: малыш уверенно опирается на прямые руки и пытается поднимать живот. Больше свободной игры на полу, меньше времени в креслах и прыгунках.

1



Развиваем: плечи • таз • опора

Опора на ладони и колени

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Помогите ребёнку выйти в положение на ладонях и коленях на нескользком коврике.
2. Если поза пока неустойчива, мягко страхуйте по бокам или у таза и постепенно уменьшайте помощь.

СКОЛЬКО

3-5 попыток или несколько минут свободной игры, пока сохраняются интерес и точность движений.

СЛЕДИТЕ

Ребёнок сам удерживает часть веса и может выйти из позы; взрослый страхует у корпуса или таза.

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

2



Развиваем: корпус • перенос веса

Качаемся вперёд-назад

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Когда ребёнок удерживается на четвереньках, слегка страхуйте его по бокам.
2. Дайте малышу самостоятельно покачаться вперёд-назад в небольшом диапазоне.

СКОЛЬКО

3-5 попыток или несколько минут свободной игры, пока сохраняются интерес и точность движений.

СЛЕДИТЕ

Ребёнок сам удерживает часть веса и может выйти из позы; взрослый страхует у корпуса или таза.

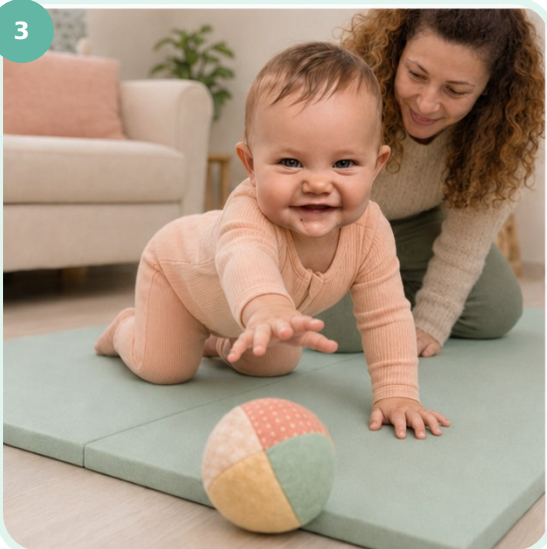
ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Когда пробовать: малыш уверенно опирается на прямые руки и пытается поднимать живот. Больше свободной игры на полу, меньше времени в креслах и прыгунках.

3



Развиваем: опора одной рукой

Одна рука к игрушке

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Поставьте игрушку близко перед плечом.
2. Ребёнок переносит вес на одну ладонь и ненадолго освобождает другую; чередуйте стороны.

СКОЛЬКО

3-5 попыток или несколько минут свободной игры, пока сохраняются интерес и точность движений.

СЛЕДИТЕ

Ребёнок сам удерживает часть веса и может выйти из позы; взрослый страхует у корпуса или таза.

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

4



Развиваем: мотивация • перемещение

Цель впереди

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Положите любимую игрушку немного дальше, чем ребёнок может дотянуться рукой, и опуститесь на пол рядом.
2. Поддерживайте любую попытку двигаться: поворот, подтягивание или небольшое продвижение на четвереньках.

СКОЛЬКО

3-5 попыток или несколько минут свободной игры, пока сохраняются интерес и точность движений.

СЛЕДИТЕ

Ребёнок сам удерживает часть веса и может выйти из позы; взрослый страхует у корпуса или таза.

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Когда пробовать: ребёнок сам выходит на четвереньки или активно перемещается. Все препятствия низкие, устойчивые, а взрослый остаётся рядом.

1



Развиваем: плечи • таз • планирование

Через низкую подушку

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Положите одну плотную невысокую подушку на коврик и игрушку за ней.
2. Страхуйте сбоку, позволяя ребёнку самому выбрать, как переползти.

СКОЛЬКО

3-5 попыток или несколько минут свободной игры, пока сохраняются интерес и точность движений.

СЛЕДИТЕ

Ребёнок сам удерживает часть веса и может выйти из позы; взрослый страхует у корпуса или таза.

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

2



Развиваем: маршрут • решение задачи

Обойди препятствие

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Поставьте мягкий блок между ребёнком и игрушкой.
2. Предложите обойти его сбоку, не направляя руками каждое движение.

СКОЛЬКО

3-5 попыток или несколько минут свободной игры, пока сохраняются интерес и точность движений.

СЛЕДИТЕ

Ребёнок сам удерживает часть веса и может выйти из позы; взрослый страхует у корпуса или таза.

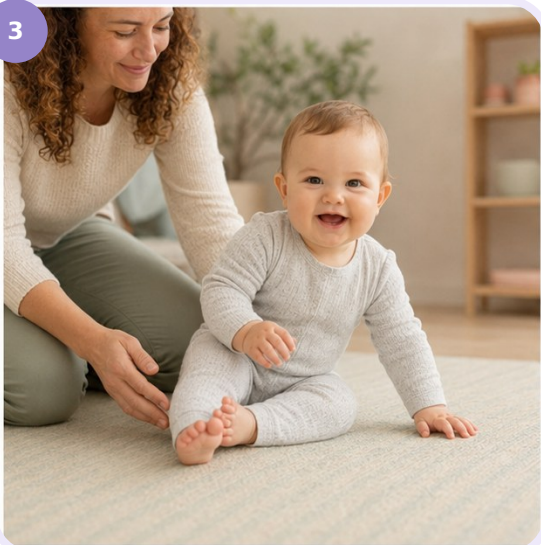
ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Когда пробовать: ребёнок сам выходит на четвереньки или активно перемещается. Все препятствия низкие, устойчивые, а взрослый остаётся рядом.

3



Развиваем: самостоятельный переход

Из положения на четвереньках — в положение сидя

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Покажите игрушку сбоку.
2. Ребёнок переносит таз в одну сторону, проходит через боковую опору и садится; помощь взрослого — только лёгкая страховка.

СКОЛЬКО

3-5 попыток или несколько минут свободной игры, пока сохраняются интерес и точность движений.

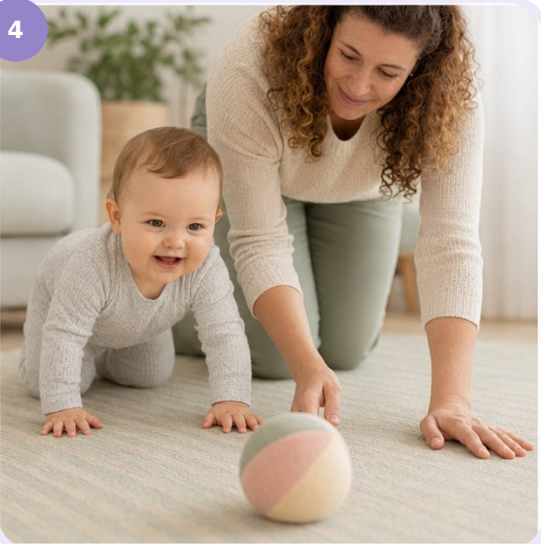
СЛЕДИТЕ

Ребёнок сам удерживает часть веса и может выйти из позы; взрослый страхует у корпуса или таза.

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

4



Развиваем: подражание • координация

Ползём вместе

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Встаньте на четвереньки рядом и медленно ползите к мягкому мячу.
2. Паузы помогают ребёнку наблюдать и пробовать свой способ движения.

СКОЛЬКО

3-5 попыток или несколько минут свободной игры, пока сохраняются интерес и точность движений.

СЛЕДИТЕ

Ребёнок сам удерживает часть веса и может выйти из позы; взрослый страхует у корпуса или таза.

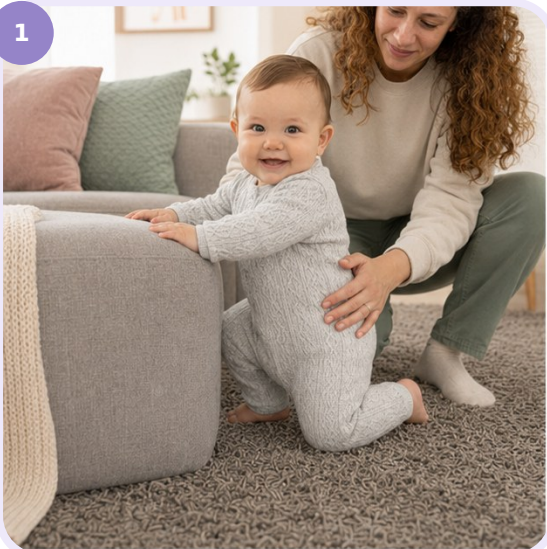
ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Когда пробовать: ребёнок сам подтягивается вверх и принимает вес на стопы. Используйте только тяжёлую устойчивую мебель без острых краёв.

1



Развиваем: ноги • переход вверх

Встаём с опорой на одно колено

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Положите игрушку на низкую устойчивую опору.
2. Дайте ребёнку самому подтянуться, вынести одну стопу вперёд и подняться, опираясь на одно колено.

СКОЛЬКО

3-5 попыток или несколько минут свободной игры, пока сохраняются интерес и точность движений.

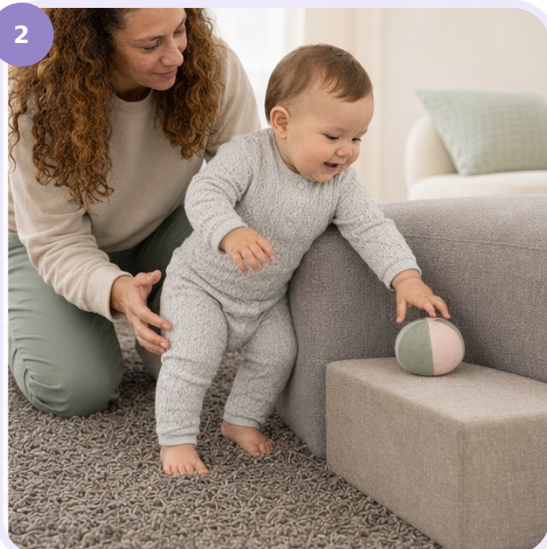
СЛЕДИТЕ

Ребёнок сам удерживает часть веса и может выйти из позы; взрослый страхует у корпуса или таза.

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

2



Развиваем: контроль коленей • безопасность

Учимся опускаться

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Положите игрушку ниже уровня рук.
2. Покажите, как согнуть колени и присесть, оставив одну ладонь на опоре; не опускайте ребёнка в положение сидя своими руками.

СКОЛЬКО

3-5 попыток или несколько минут свободной игры, пока сохраняются интерес и точность движений.

СЛЕДИТЕ

Ребёнок сам удерживает часть веса и может выйти из позы; взрослый страхует у корпуса или таза.

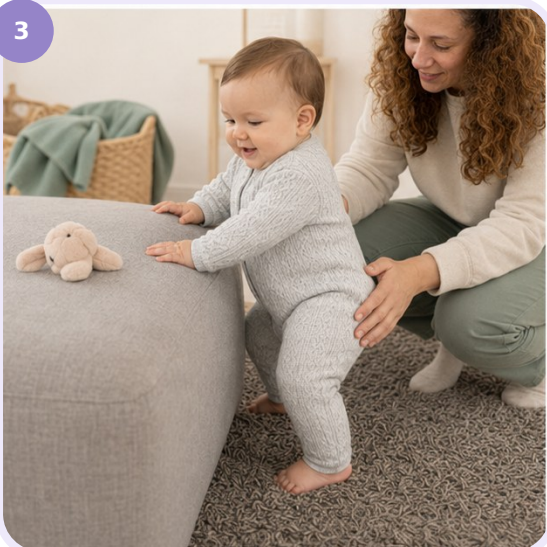
ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Когда пробовать: ребёнок сам подтягивается вверх и принимает вес на стопы. Используйте только тяжёлую устойчивую мебель без острых краёв.

3



Развиваем: баланс • боковые шаги

Шаги вдоль опоры

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Разместите игрушки на разных концах дивана.
2. Ребёнок переносит вес с ноги на ногу и делает боковые шаги, держась обеими руками при необходимости.

СКОЛЬКО

3-5 попыток или несколько минут свободной игры, пока сохраняются интерес и точность движений.

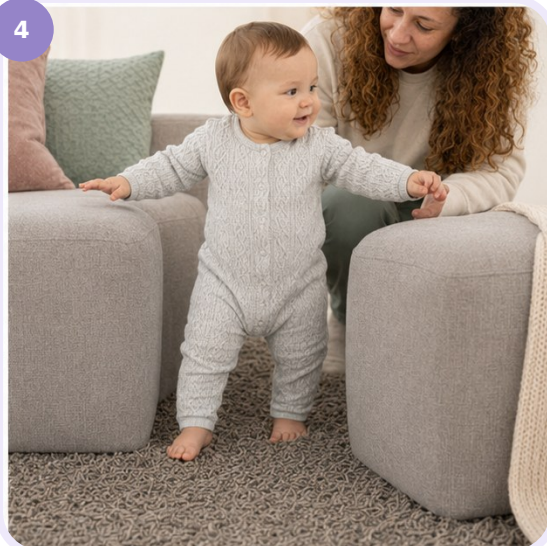
СЛЕДИТЕ

Ребёнок сам удерживает часть веса и может выйти из позы; взрослый страхует у корпуса или таза.

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

4



Развиваем: поворот • перенос веса

Между двумя опорами

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Поставьте две устойчивые поверхности очень близко.
2. Предложите повернуться и перенести одну руку, затем шагнуть к следующей опоре; страхуйте сзади.

СКОЛЬКО

3-5 попыток или несколько минут свободной игры, пока сохраняются интерес и точность движений.

СЛЕДИТЕ

Ребёнок сам удерживает часть веса и может выйти из позы; взрослый страхует у корпуса или таза.

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Выбирайте игры по текущему навыку: ребёнок может сначала выполнять их у опоры или с одной рукой взрослого.

1



Развиваем: ходьба • координация

Несу и складываю

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Предложите перенести одну лёгкую игрушку из корзины в корзину.
2. Расстояние небольшое, дорожка свободная, предмет не закрывает обзор.

СКОЛЬКО

3-5 повторов, затем пауза или другая игра. Помощь постепенно уменьшайте.

СЛЕДИТЕ

Опора не скользит, путь свободен, взрослый рядом и не тянет ребёнка вверх за обе руки.

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

2



Развиваем: баланс • шаги вперёд

Толкаем устойчивую каталку

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Подойдёт тяжёлая медленная каталка с широкой базой или утяжелённая коробка на нескользком полу.
2. Взрослый идёт рядом.

СКОЛЬКО

3-5 повторов, затем пауза или другая игра. Помощь постепенно уменьшайте.

СЛЕДИТЕ

Опора не скользит, путь свободен, взрослый рядом и не тянет ребёнка вверх за обе руки.

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Выбирайте игры по текущему навыку: ребёнок может сначала выполнять их у опоры или с одной рукой взрослого.

3



Присядь за игрушкой

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Положите игрушку на пол.
2. Дайте ребёнку присесть, взять её и самостоятельно подняться; не тяните вверх за обе руки.

СКОЛЬКО

3-5 повторов, затем пауза или другая игра. Помощь постепенно уменьшайте.

СЛЕДИТЕ

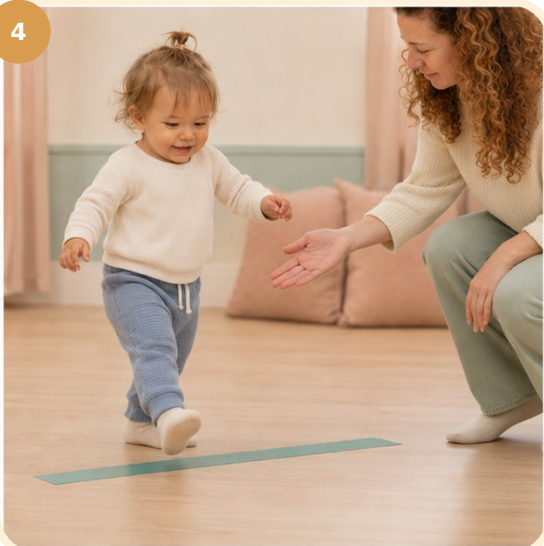
Опора не скользит, путь свободен, взрослый рядом и не тянет ребёнка вверх за обе руки.

Развиваем: ноги • корпус • равновесие

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

4



Перешагни линию

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Наклейте на пол полосу малярной ленты.
2. Сначала перешагивайте рядом или за одну руку, затем предложите попробовать самому.

СКОЛЬКО

3-5 повторов, затем пауза или другая игра. Помощь постепенно уменьшайте.

СЛЕДИТЕ

Опора не скользит, путь свободен, взрослый рядом и не тянет ребёнка вверх за обе руки.

Развиваем: подъём стопы • баланс

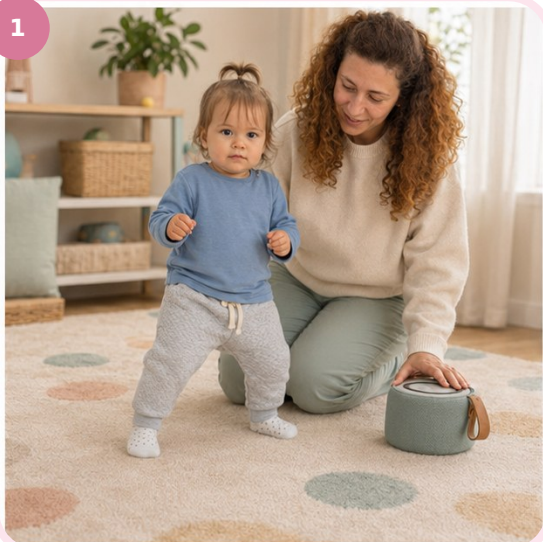
ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Усложняйте по одному элементу: сначала медленно и рядом со взрослым, затем чуть дальше или самостоятельное.

1



Развиваем: контроль движения • ритм

Танцуем и замираем

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Двигайтесь под музыку, а во время паузы вместе останавливайтесь.
2. Не требуйте полной неподвижности: важно заметить паузу и остановиться.

СКОЛЬКО

3-5 повторов, затем пауза или другая игра. Помощь постепенно уменьшайте.

СЛЕДИТЕ

Опора не скользит, путь свободен, взрослый рядом и не тянет ребёнка за руки.

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.



Развиваем: координация • очередность

Катаем мяч друг другу

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Сядьте на пол напротив ребёнка и мягко покатайте к нему большой лёгкий мяч.
2. Предложите остановить мяч руками и покатайте его обратно; сначала помогайте показом.

СКОЛЬКО

3-5 обменов, затем пауза или другая игра.

СЛЕДИТЕ

Мяч катится по свободной дорожке; ребёнок сидит устойчиво, взрослый остаётся рядом.

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Усложняйте по одному элементу: сначала медленно и рядом со взрослым, затем чуть дальше или самостоятельное.

3



Дорожка из подушек

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Разложите две плотные низкие подушки.
2. Ребёнок проходит по ним, а взрослый страхует сбоку, не удерживая постоянно за обе руки.

СКОЛЬКО

3-5 повторов, затем пауза или другая игра. Помощь постепенно уменьшайте.

СЛЕДИТЕ

Опора не скользит, путь свободен, взрослый рядом и не тянет ребёнка вверх за обе руки.

Развиваем: неустойчивая опора • баланс

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

4



Низкая ступенька

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Используйте одну невысокую устойчивую платформу.
2. Помогите за одну руку подняться и спуститься; показывайте, куда ставить стопу.

СКОЛЬКО

3-5 повторов, затем пауза или другая игра. Помощь постепенно уменьшайте.

СЛЕДИТЕ

Опора не скользит, путь свободен, взрослый рядом и не тянет ребёнка вверх за обе руки.

Развиваем: подъём • контроль шага

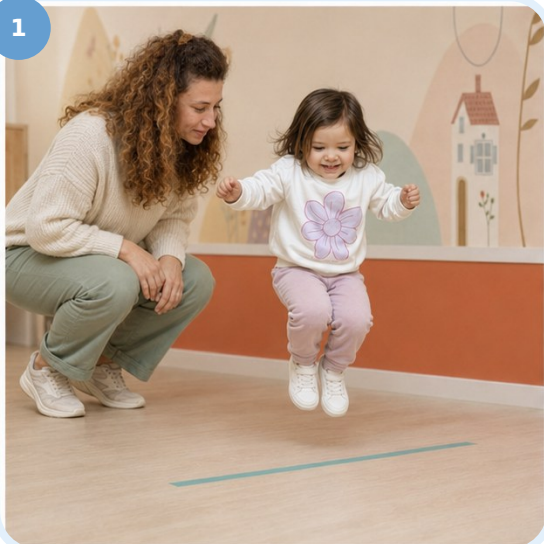
ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Достаточно 5-10 минут активной игры. Останавливайтесь раньше, если движения становятся неаккуратными из-за усталости.

1



Развиваем: две ноги • баланс

Прыжок через линию

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Покажите прыжок на двух ногах через полосу на полу.
2. Если пока сложно, сначала перешагивайте или подпрыгивайте на месте.

СКОЛЬКО

4-6 попыток с короткими паузами. Закончите до того, как движения станут неаккуратными.

СЛЕДИТЕ

Приземление мягкое, колени смотрят вперёд, вокруг достаточно места и нет скользких предметов.

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

2



Развиваем: точность • сила удара

Мяч в широкие ворота

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Пинайте большой мягкий мяч между двумя коробками или блоками.
2. Начните с очень близкого расстояния.

СКОЛЬКО

4-6 попыток с короткими паузами. Закончите до того, как движения станут неаккуратными.

СЛЕДИТЕ

Приземление мягкое, колени смотрят вперёд, вокруг достаточно места и нет скользких предметов.

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Достаточно 5-10 минут активной игры. Останавливайтесь раньше, если движения становятся неаккуратными из-за усталости.

3



Развиваем: плечи • корпус • воображение

Ходим как медведь

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Предложите пройти несколько шагов на ладонях и стопах.
2. Можно менять животных: кошка на четвереньках, утка в приседе.

СКОЛЬКО

4-6 попыток с короткими паузами. Закончите до того, как движения станут неаккуратными.

СЛЕДИТЕ

Приземление мягкое, колени смотрят вперёд, вокруг достаточно места и нет скользких предметов.

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

4



Развиваем: глаз-рука • дозирование силы

Бросок в корзину

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Поставьте широкую невысокую корзину близко.
2. Бросайте большой мягкий мяч двумя руками, постепенно отодвигая цель.

СКОЛЬКО

4-6 попыток с короткими паузами. Закончите до того, как движения станут неаккуратными.

СЛЕДИТЕ

Приземление мягкое, колени смотрят вперёд, вокруг достаточно места и нет скользких предметов.

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Сначала используйте широкую линию и большой мягкий мяч. Точность не обязательна — важны интерес и повторение.

1



Развиваем: динамический баланс

Идём по линии

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Наклейте широкую прямую линию.
2. Ребёнок идёт обычным шагом, разводя руки в стороны; позже можно сделать мягкий поворот.

СКОЛЬКО

4-6 попыток с короткими паузами. Закончите до того, как движения станут неаккуратными.

СЛЕДИТЕ

Приземление мягкое, колени смотрят вперёд, вокруг достаточно места и нет скользких предметов.

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

2



Развиваем: прыжок • планирование

Прыгаем по кружкам

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Разложите 3-4 крупные цветные метки.
2. Прыгайте на двух ногах с одной метки на другую, оставляя достаточно места для приземления.

СКОЛЬКО

4-6 попыток с короткими паузами. Закончите до того, как движения станут неаккуратными.

СЛЕДИТЕ

Приземление мягкое, колени смотрят вперёд, вокруг достаточно места и нет скользких предметов.

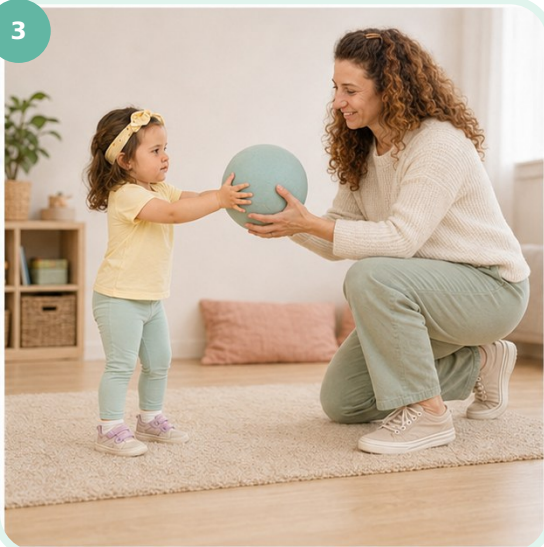
ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Сначала используйте широкую линию и большой мягкий мяч. Точность не обязательна — важны интерес и повторение.

3



Развиваем: ловля • глаз-рука

Лови большой мяч

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Встаньте близко и мягко бросайте большой мяч на уровне груди ребёнка.
2. Сначала он может прижимать мяч руками к корпусу.

СКОЛЬКО

4-6 попыток с короткими паузами. Закончите до того, как движения станут неаккуратными.

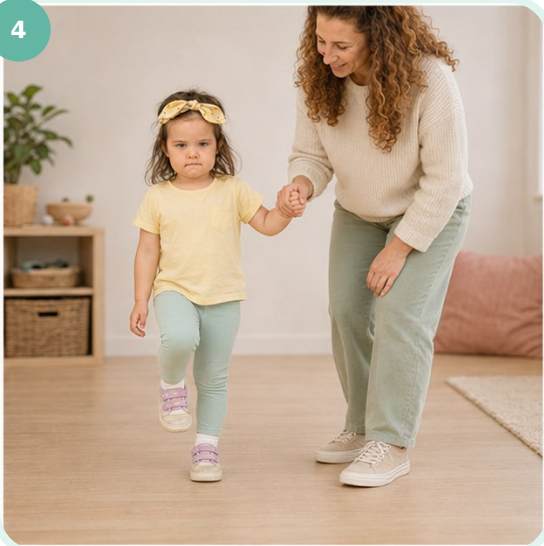
СЛЕДИТЕ

Приземление мягкое, колени смотрят вперёд, вокруг достаточно места и нет скользких предметов.

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

4



Развиваем: равновесие • две стороны

Баланс на одной ноге

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Предложите поднять одну стопу на секунду рядом с опорой.
2. Считайте вслух и обязательно меняйте ногу.

СКОЛЬКО

4-6 попыток с короткими паузами. Закончите до того, как движения станут неаккуратными.

СЛЕДИТЕ

Приземление мягкое, колени смотрят вперёд, вокруг достаточно места и нет скользких предметов.

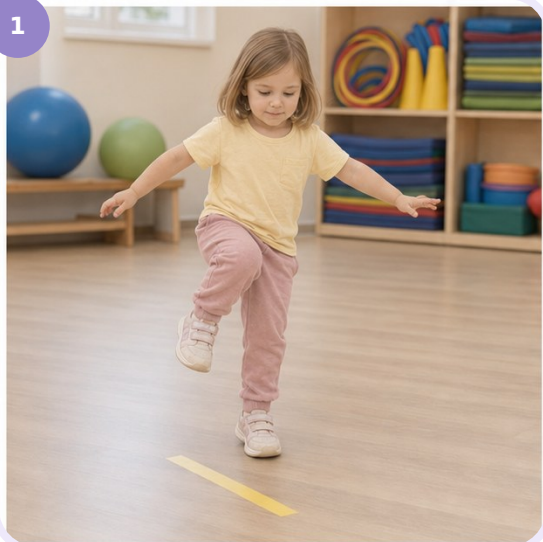
ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Игры остаются игровыми: не сравнивайте результат с другими детьми и не добивайтесь идеальной техники через усталость.

1



Развиваем: одна нога • приземление

Прыжок на одной ноге

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Начните с одного прыжка через короткую линию или на месте.
2. Руки свободно помогают удержать равновесие; чередуйте ноги.

СКОЛЬКО

4-6 попыток с короткими паузами. Закончите до того, как движения станут неаккуратными.

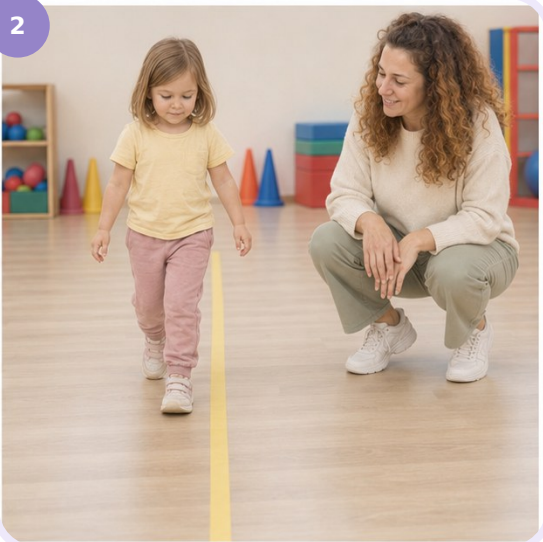
СЛЕДИТЕ

Приземление мягкое, колени смотрят вперёд, вокруг достаточно места и нет скользких предметов.

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

2



Развиваем: точный баланс • стопы

Пятка к носку

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Идя по широкой линии, ставьте пятку одной ноги почти вплотную к носку другой.
2. Сначала достаточно 3-4 медленных шагов рядом со взрослым.

СКОЛЬКО

4-6 попыток с короткими паузами. Закончите до того, как движения станут неаккуратными.

СЛЕДИТЕ

Приземление мягкое, колени смотрят вперёд, вокруг достаточно места и нет скользких предметов.

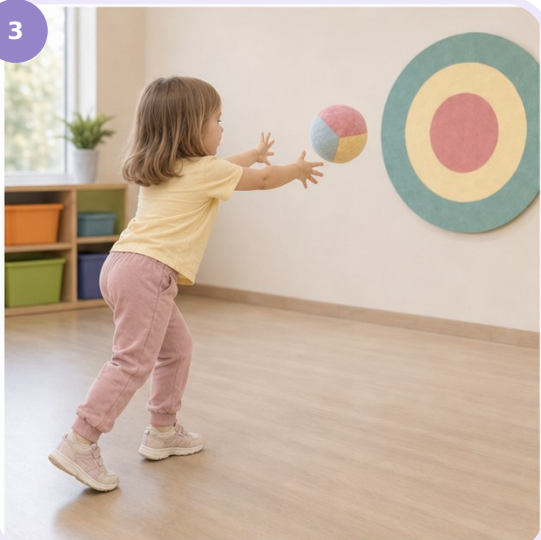
ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Игры остаются игровыми: не сравнивайте результат с другими детьми и не добивайтесь идеальной техники через усталость.

3



Развиваем: бросок • точность

Попади в мишень

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Бросайте мягкий мяч в большую мишень, закреплённую на свободной стене.
2. Меняйте расстояние только после нескольких уверенных попаданий.

СКОЛЬКО

4-6 попыток с короткими паузами. Закончите до того, как движения станут неаккуратными.

СЛЕДИТЕ

Приземление мягкое, колени смотрят вперёд, вокруг достаточно места и нет скользких предметов.

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

4



Развиваем: ритм • прыжки • память

Простые классики

КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Сделайте дорожку из крупных квадратов.
2. Чередуйте приземление на две ноги и на одну ногу; начинайте с короткой последовательности.

СКОЛЬКО

4-6 попыток с короткими паузами. Закончите до того, как движения станут неаккуратными.

СЛЕДИТЕ

Приземление мягкое, колени смотрят вперёд, вокруг достаточно места и нет скользких предметов.

ОСТАНОВИТЕСЬ

При боли, резком плаче, затруднённом дыхании или резкой потере устойчивости.

Оставайтесь рядом

Канал для родителей о развитии и детской неврологии



детский невролог

и мама

TELEGRAM-КАНАЛ

StopADHD

Детская неврология без запугивания: развитие, СДВГ, ДЦП и спастичность, эпилепсия, задержки развития и поддержка родителей.



Наведите камеру на QR-код

ПЕРЕЙТИ В TELEGRAM

t.me/StopADHD

Спасибо, что замечаете маленькие шаги ребёнка

И спасибо, что бережёте себя на этом пути.