

МАРТ 2005

специальный журнал для мам и пап

# МОЙ РЕБЕНОК®

Издательский дом „Бурда“

**Счастье  
на двоих**

Подружитесь  
с будущим крохой

**Носите  
малыша  
на руках**

Это очень важно!

**Ролевые игры:**

полезно и весело

**А я уже подрос!**

Как развивается младенец

Сделаем  
прочными  
зубки  
МОЛОЧНЫЕ



# „Звериная“



Чтобы малыш полюбил утреннюю зарядку, придется придумать что-то особенно интересное. Может, пригласить на помощь животных?

**В**аша задача — увлечь ребенка, ведь просто делать какие-то упражнения не интересно, а если вы будете превращаться в забавных животных и показывать эти упражнения, малыши согласятся побыть дублером. Главное — выбрать животных, которые будут приходить по утрам на зарядку, найти сочетание между их повадками и физической нагрузкой. Сначала воспользуйтесь нашим сценарием, а потом придумаете свой.

## Разминка

Начинает зарядку Петушок-Золотой гребешок. Он важно ходит по кругу, размахивает крыльями и высоко поднимает ноги. *(Во время ходьбы поднимаем ноги и машем руками. Следим, чтобы ребенок ровно держал спину.)* На полянку пришел из Африки Жираф и начал раскачивать из стороны в сторону свою длинную шею. *(Круговые движения головой в одну и в другую сторону.)*

**Упражнения для стоп.** Из тайги вышел Мишка косолапый. Походил, поглядел, сказал, что он слишком неповоротлив для гимнастики, и ушел обратно в тайгу. *(Ходим по кругу на внешней стороне стопы.)* А из Антарктиды пришел Пингвин. *(Ходим на внутренней стороне стопы, разведя носки врозь.)*

**Упражнения для спины.** „Ходить я быстро не умею, зато пловец из меня отменный“, — сказал Пингвин, нырнул и поплыл. *(Ложимся на живот, руки*

# ГИМНАСТИКА

вдоль туловища, начинаем одновременно поднимать и опускать грудь и голову.) Пингвин поплыл через весь океан на Землю Королевы Мод, а из моря приплыл Дельфин и сказал: „Посмотрите, как я выгибаю спину и поднимаю хвост! Попробуйте как я!” (Лежа на животе, поднимаем одновременно голову, грудь и ноги. Задерживаемся в этом положении на 5 секунд и опускаемся.) На прощание Дельфин махнул несколько раз хвостом (лежа на животе, поднимаем и опускаем только ноги, держа их вместе) и уплыл в Черное море (в том же положении интенсивно поднимаем, опускаем верхнюю часть туловища и ноги одновременно). А из Красного моря приплыла Морская Черепаха: „Твердый панцирь не позволяет мне изгибаться, как Дельфину, но у

меня есть лапы, похожие на ласты. Ими я гребу вот так и плыву. А ты можешь так?” (Лежа на животе, поднимая голову и грудь, гребем руками как при плавании брассом и заводим их за спину.) **Упражнения для ног.** „Я тоже плаваю брассом в воде. А еще я скачу вот так по траве”, — квакнул неожиданно появившийся Лягушонок и начал весело скакать. (Садимся на корточки и выпрыгиваем вперед и вверх как можно дальше и как можно выше — во время прыжка тело выпрямляется. Приземляемся на корточки.) Пришел на полянку серый Гусенок. (Ходим вприсядку.) Сказал: „Выходи, Лягушонок! Цапля в болото свое ушла, а нам в догонялки играть пора!” И Лягушонок с Гусенком начали догонять друг друга. (Чередуем ходьбу гуськом и

прыжки из положения „полуприсед”. Например, четыре шага, три прыжка.)

## Держим равновесие

Вдруг в небе появилось розовое пятнышко. Лягушонок закричал: „Смотри, в небе распускается розовый цветок!” „Это Фламинго, — ответил Гусенок. — Эй, лети сюда! Будем вместе играть”. Фламинго приземлился, посмотрел на их веселую игру и промолвил: „Я так бегать не могу, уж лучше постою”. (Встаем на одну ногу, другую поджимаем и упираемся стопой в бедро опорной. Немного постояв, меняем ноги.) „Ну, тогда мы позовем играть с нами Ласточку, — сказал Гусенок, — во-он, она летит в нашу сторону совсем низко”.

**Multi-tabs**  
**LEGO duplo**  
Умные витамины для умных игр  
игрушки  
**ЛЕГО**  
И приглашение  
на праздник  
в подарок!

покупателям витаминов

**МУЛЬТИ-ТАБС® ЮНИОР\***

**МУЛЬТИ-ТАБС® МАЛЫШ\***

**МУЛЬТИ-ТАБС® МАЛЫШ Кальций+\***

**МУЛЬТИ-ТАБС®**



**МАЛЫШ**

Кальций+

Безвкусный вкус

2-7 лет 60 таблеток

витамино-минеральный комплекс

**МУЛЬТИ-ТАБС®**



**ЮНИОР**

Малиново-яблочный вкус

4 лет 60 таблеток

витамино-минеральный комплекс

Подробности по телефону

**8-800-200-2110**

(звонок по России бесплатный)

и на сайте

[www.multi-tabs.ru](http://www.multi-tabs.ru)

Торопитесь! Количество подарков ограничено!

## МОЙ ЧЕЛОВЕЧЕК

(Выполняем упражнение „ласточка“: разведя руки в стороны, медленно наклоняем туловище вперед и отрываем от пола одну ногу. Продолжаем наклоняться, пока туловище и вытянутая нога не окажутся на одной линии параллельно полу. Максимально задержавшись в этой позе, возвращаемся в исходное положение.) Но Ласточка крикнула: „Если низко я летаю, о дожде предупреждаю! Убегайте все домой — дождь летит за мной косо!“ Бегом в ванную, устройте там дождь из прохладного душа!

### Виброгимнастика

Когда дождь кончился, выглянуло солнце, на полянку стали выползать букашечки. Одна Букашка радостно полетела (бежим на цыпочках и машем ладонями), но вдруг с листика на нее упала дождевка — с перепугу Букашка упала на землю, перевернулась вверх брюшком и затрясла лапками. (Ложимся на спину, поднимаем вверх руки-ноги и трясем ими.) Букашечка подумала, что опасность миновала, полетела дальше. (Встаем, бегаем по кругу на цыпочках и машем ладонями.) Но вдруг на нее опять попала капелька, и она опять упала, перевернулась и затрясла лапками. Так повторялось несколько раз, пока ветер не сдул с листиков все дождевки.

**Упражнения для спины, ног, рук и для развития координации.** Выполз из укрытия Паучок и отправился проверять свои хитро расставленные во всех углах комнаты сети. (Бегаем, согнувшись пополам и касаясь ладонями пола. Ноги держим прямо. Пробуем ползать по-разному: сначала „вместе идут“ правая нога с правой рукой, потом — правая нога с левой рукой, и наоборот.)

Паучок проверил сети и уполз в свое укрытие. На полянку выбежал Ежик. (Быстро бегаем на четвереньках.) Он был счастлив, что ветром сдуло много яблок и после дождя выросло много грибов. Ежик бегал и собирал яблоки и грибочки на свои иголки. (Садимся на корточки и, обняв себя за колени, прокатываемся спиной по тому месту, где лежит воображаемый гриб или яблоко.) Неподалеку маленький Котенок нежился и потягивался в травке. (Делаем упражнение „кошечка“: стоя на четвереньках, тянемся вперед и назад.) Он изящно прогибал спинку и мурлыкал. (Стоя на четвереньках, прогибаем спину вниз, а голову при этом поднимаем.) Котенок увидел, как Ежик собирает яблоки, и подумал: „Какой пушистый шарик ката-



Главное, чтобы зарядка вызывала у малыша положительные эмоции

ется по полянке! Пойду-ка им поиграю”. Он подбежал к свернувшемуся клубочком Ежику, толкнул его лапкой и укололся. Котенок рассердился, выгнул спину так, что она стала почти круглой, и грозно фыркнул: „Фррр!“ (Стоя на четвереньках, выгибаем спину, делая ее полукруглой, голову при этом опускаем.) А Ежик развернулся и дружески сказал: „Не сердись, Котенок, я — маленький еще. На спине моей иголки, а иголки — колки. Играть со мною можно, но очень осторожно”. И Котенок стал опять добрым. Вдруг он увидел Ящерицу, проворно перебирающую лапками и виляющую хвостом. (Быстро ползем по-пластунски.) „А вот и Мышка“, — подумал несмышленый Котенок, догнал Ящерицу, схватил ее за хвост, да с ним и остался. А Ящерица без хвоста юркнула в норку, не очень-то переживая о потере — новый вырастет. Котенок с досады заплакал. К нему подсказал Зайчик и стал утешать: „Не плачь, Котик. Это ведь была не Мышка, а Ящерица”. „Кто-кто...рица?“ — переспросил Котенок. „Ящерица. Она, как крокодил, только гораздо меньше него”. — „Кроко... кто?“ — „Крокодил. Он похож на ящерицу, но гораздо больше нее. Зеленый, огромный, зубастый Крокодил. А живет он в реке Нил. Ползает он вот так. (Зайчик показал, как ползает Крокодил.) В общем, кое-как”. (Попросите ребенка лечь на пол на живот, приподнимите его ноги, и пусть он попытается походить, опираясь только на руки.) Зайка продолжал: „Это еще ничего. Ты бы видел, как передвигается Краб. Обхохочешься!“ (Ложимся на спину, опираясь на согнутые в коленях ноги и на прямые руки, поднимаем туловище от

пола так, чтобы оно было параллельно полу, и пробуем ходить вперед и назад.) „Смешно! А кто ты на самом деле — Крокодил или Краб? И как ты ползаешь?“ — „Ха-ха! Я — Зайчик. Я вовсе не ползаю, а прыгаю. За это меня и прозвали Попрыгайчиком. Давай прыгать вместе”.

### Расслабляемся

Вдруг на полянку пришел африканский Страус. Он удивленно посмотрел, как прыгают неведомые зверушки. А когда они позвали его прыгать вместе с ними, он испугался, добежал до ближайшей песочницы и сунул голову прямо в песок. (Наклоняемся как можно ниже, кладем ладони на пол и стоим в таком положении как можно дольше — растягиваемся и расслабляемся.) Напрыгавшись, Зайчонок и Котенок побежали умываться капельками росы, а Страус убежал к себе домой, в Африку. Зарядка окончена! Теперь можно на карте показать ребенку Африку, куда убежал Страус, реку Нил, в которой живет Крокодил, Землю Королевы Мод — родину Пингвина, и Красное море, где плавает Черепаха. Достаточно показать ребенку пару раз подобные упражнения. Вскоре наступит момент, когда он начнет сам придумывать истории. „Звериная“ гимнастика — это не просто физические упражнения, это и знакомство с разными животными, с их повадками, местом их обитания, это и сюжетно-ролевая игра, это снятие эмоциональных зажимов, избавление от скованности, хорошая актерская практика для малыша и свобода самовыражения.

Анастасия Краснощек