

ЦЕНТР⁺
ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ

Автономная некоммерческая организация
Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
www.coz27.ru



*Методические
рекомендации*



Двигательные навыки и упражнения для детей от 1 до 12 месяцев



1 месяц

1 Упражнения в горизонтальном положении (способствуют развитию мышц шеи, спины, живота, конечностей, совершенствуют двигательные умения в горизонтальном положении):

- *Рефлекторное ползание на животе;*
- *Рефлекторное ползание в полувертикальном положении;*
- *Рефлекторное ползание на спине;*
- *Рефлекторные повороты вправо, влево;*
- *Вызывание зрительных сосредоточений в положении на спине.*



2 Упражнения, развивающие акт хватания и способствующие развитию мышц спины, плечевого пояса:

- *Обхватывание (рефлекторное) игрушки.*



2 месяца

1 Упражнения в горизонтальном положении (способствуют развитию мышц шеи, спины, живота, конечностей, совершенствуют двигательные умения в горизонтальном положении):

- *Рефлекторное ползание на спине;*



- *Вызывание зрительных сосредоточений в положении на спине;*
- *Вызывание слуховых сосредоточений из положения на спине;*
- *То же из положения на животе;*
- *Рассматривание игрушки с приподниманием плечевого пояса.*



2 Упражнения, развивающие акт хватания и способствующие развитию мышц спины, плечевого пояса:

- *Захватывание разных по форме игрушек и упражнение на «сопротивление».*

3 Упражнения, способствующие развитию акта стояния, ходьбы:

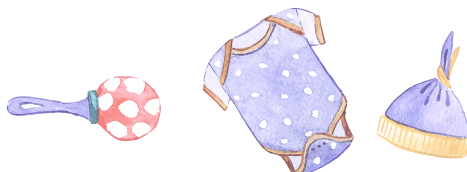
- *Упражнение на «сопротивление» (рефлекторное и активное).*

4 Упражнения, способствующие развитию акта сидения:

- *Попытка присаживания за плечи.*



3 месяца



1 Упражнения в горизонтальном положении (способствуют развитию мышц шеи, спины, живота, конечностей, совершенствуют двигательные умения в горизонтальном положении):

- *Вызывание слуховых сосредоточений из положения на спине;*
- *То же из положения на животе;*
- *Рассматривание игрушки с приподниманием плечевого пояса;*
- *Повороты на живот с помощью вправо, влево.*



2 Упражнения, развивающие акт хватания и способствующие развитию мышц спины, плечевого пояса:

- *Захватывание разных по форме игрушек и упражнение на «сопротивление».*

3 Захватывание разных по форме игрушек и упражнение на «сопротивление»:

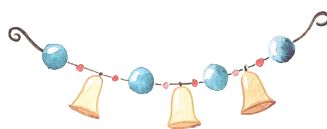
- *Пританцовывание;*
- *Из положения лежа на спине встать в упор с большой помощью.*

4 Упражнения, способствующие развитию акта сидения:

- *Попытка к присаживанию за руки.*



4 месяца



1 Упражнения в горизонтальном положении (способствуют развитию мышц шеи, спины, живота, конечностей, совершенствуют двигательные умения в горизонтальном положении):

- *Рассматривание игрушки с приподниманием плечевого пояса;*
- *Повороты на живот с помощью вправо, влево;*
- *Активные повороты вправо, влево;*
- *Ползание за игрушкой с помощью.*

2 Упражнения, развивающие акт хватания и способствующие развитию мышц спины, плечевого пояса:

- *Захватывание разных по форме игрушек и упражнение на «сопротивление»;*
- *Захватывание игрушек на разных расстояниях одной, двумя руками из положения лёжа на спине.*

3 Упражнения, способствующие развитию акта стояния, ходьбы:

- *Из положения лежа на спине встать в упор с большой помощью;*
- *Из положения лежа на животе встать в упор с большой помощью.*



4 Упражнения, способствующие развитию акта сидения:

- Попытка к присаживанию за руки;
- Неполное присаживание за руки.



5 месяцев

1 Упражнения в горизонтальном положении (способствуют развитию мышц шеи, спины, живота, конечностей, совершенствуют двигательные умения в горизонтальном положении):

- Повороты на живот с помощью вправо, влево;
- Активные повороты вправо, влево;
- Ползание за игрушкой с помощью;
- Ползание за игрушкой без помощи.

2 Упражнения, развивающие акт хватания и способствующие развитию мышц спины, плечевого пояса:

- Захватывание игрушек на разных расстояниях одной, двумя руками из положения лёжа на спине;
- Захватывание игрушек на разных расстояниях одной, двумя руками из положения лёжа на животе.

3 Упражнения, способствующие развитию акта стояния, ходьбы:



- Из положения лежа на спине встать в упор с большой помощью;
- Из положения лежа на животе встать в упор с большой помощью.

4 Упражнения, способствующие развитию акта сидения:

- Неполное присаживание за руки;

6 месяцев

1 Упражнения в горизонтальном положении (способствуют развитию мышц шеи, спины, живота, конечностей, совершенствуют двигательные умения в горизонтальном положении):

- *Ползание за игрушкой без помощи.*

2 Упражнения, развивающие акт хватания и способствующие развитию мышц спины, плечевого пояса:

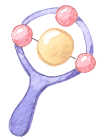
- *Захватывание игрушек на разных расстояниях одной, двумя руками из положения лёжа на животе.*

3 Упражнения, способствующие развитию акта стояния, ходьбы:

- *Из положения лежа на животе встать в упор с большой помощью;*
- *Упражнения сесть – встать.*

4 Упражнения, способствующие развитию акта сидения:

- *Неполное присаживание за руки;*
- *Присаживание за руки.*



7 месяцев

1 Упражнения, развивающие акт хватания и способствующие развитию мышц спины, плечевого пояса:

- *Захватывание игрушек на разных расстояниях одной, двумя руками из положения лёжа на животе;*



- *Вползание на наклонную плоскость за игрушкой.*

2 Упражнения, способствующие развитию акта стояния, ходьбы:

- *Упражнения сесть – встать;*
- *Доставание из положения стоя игрушки, находящейся на столе;*
- *Доставание из положения стоя игрушки, находящейся на высоте вытянутых рук ребёнка.*

3 Упражнения, способствующие развитию акта сидения:

- *Присаживание за руки.*



8 месяцев

1 Упражнения, развивающие акт хватания и способствующие развитию мышц спины, плечевого пояса:

- *Вползание на наклонную плоскость за игрушкой.*

2 Упражнения, способствующие развитию акта стояния, ходьбы:

- *Упражнения сесть – встать;*
- *Доставание из положения стоя игрушки, находящейся на столе;*
- *Доставание из положения стоя игрушки, находящейся на высоте вытянутых рук ребёнка.*

3 Упражнения, способствующие развитию акта сидения:

- *Присаживание за небольшую опору;*
- *Присаживание за предмет.*



9 месяцев



1 Упражнения, развивающие акт хватания и способствующие развитию мышц спины, плечевого пояса:

- *Вползание на наклонную плоскость за игрушкой.*

2 Упражнения, способствующие развитию акта стояния, ходьбы:

- *Доставание из положения стоя игрушки, находящейся на столе;*
- *Доставание из положения стоя игрушки, находящейся на высоте вытянутых рук ребёнка;*
- *Вставание на кубик и сходжение с кубика.*

3 Упражнения, способствующие развитию акта сидения:

- *Присаживание за небольшую опору;*
- *Присаживание за предмет;* • *Присаживание по слову.*



10 месяцев

1 Упражнения, способствующие развитию акта стояния, ходьбы:

- *Вставание на кубик и сходжение с кубика.*

2 Упражнения, способствующие развитию акта сидения:

- *Присаживание за предмет;*
- *Присаживание по слову.*



11 месяцев

1 Упражнения, способствующие развитию акта стояния, ходьбы:

- Вставание на кубик и схождение с кубика;
- Приседание.

2 Упражнения, способствующие развитию акта сидения:

- Присаживание за предмет;
- Присаживание по слову.



12 месяцев

1 Упражнения, способствующие развитию акта стояния, ходьбы:

- Вставание на кубик и схождение с кубика;
- Приседание;
- Влезание на стремянку;
- Ходьба с поддержкой по доске.



Материал подготовлен на основании учебного пособия
«Гимнастика и закаливание здоровых детей раннего возраста»,
авт. Скочычева Л. Д., Колесникова С. М.

«Счастливым ребенком – это,
прежде всего, ребенок здоровый
и только потом уже умеющий
читать и играть на скрипке»

Евгений Коновалов

