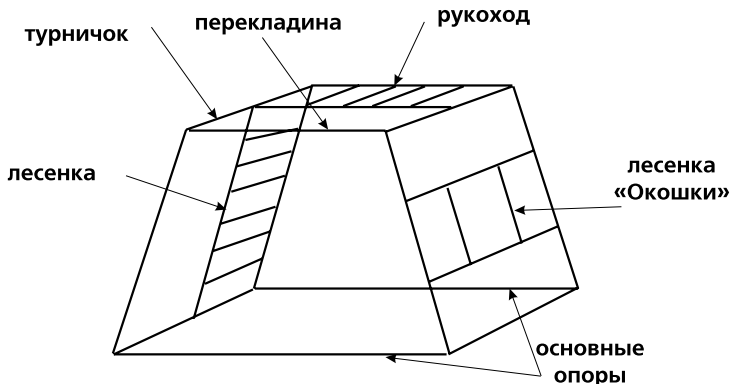


КРАТКАЯ ИНСТРУКЦИЯ К КОМПЛЕКСУ ДЛЯ НАЧАЛА СХЕМА КОМПЛЕКСА В ОСНОВНОМ ПОЛОЖЕНИИ.



УПРАЖНЕНИЯ:

Поднимаем голову **Возраст: 2-3 месяца**

Во время бодрствования малыша с первого же месяца жизни необходимо регулярно класть на животик: перед кормлением или через 10-15 минут после него. На нижних ступеньках лестницы развесьте интересные игрушки, желательны звучащие – погремушки, колокольчики. Положите ребенка лицом к игрушкам, встряхните одну, привлекая внимание ребенка, побуждая его поднять голову и удерживать ее в таком положении, разглядывая игрушки, для начала хотя бы несколько секунд.

Иногда вешайте игрушки повыше, чтобы побуждать малыша поднимать голову выше.

Сползаем по горке **Возраст: 2-4 месяца**

В два-три месяца по-настоящему ребенок ползать на четвереньках еще не может. Он еще не способен даже подняться на четвереньки. Но мы можем помочь малышу понять, что его движения, хоть и хаотичные пока, приводят к перемещению тела в пространстве.

Установите горку на самую нижнюю ступеньку лестницы, в то место, где горка упирается в пол, положите мат. Положите малыша на живот на горку лицом в сторону нижней части. Перед малышом на мат можете положить игрушку. Наклон получится небольшой, но малыш будет потихоньку сползать вниз. Прибавит чуть-чуть усилий и сползет еще быстрее. Устанавливая горку под небольшим углом, вы добиваетесь плавного ползания, а не "соскальзывания" вниз.

Нужно постоянно следить, чтобы ребенку было легко двигаться, чтобы ничто ему не мешало, например, сковывающая одежда, иначе младенец потеряет вкус к этому занятию. Лучше всего класть малыша на горку совсем голенького, если температура в комнате позволяет, или в хлопчатобумажной футболке.

Кладите малыша сначала близко к краю горки, постепенно увеличивая расстояние, которое он проползает, выкладывая малыша повыше на горке.

Придерживайте свою руку перед лицом ребенка, чтобы он не ударился лицом.

Из мягкого туристического коврика вы можете сделать узкий матрасик и класть его внутрь горки. Тогда малышу будет удобнее ползать.

Играем под комплексом

Возраст: 3–4 месяца

Повесьте на ступеньки лестниц или рукохода, на расстоянии, до которого дотягиваются ручки малыша, лежащего на спине, на веревочках хорошо привязанные (чтоб не упали и не напугали) две-три игрушки, желательно издающие звуки при встряхивании. Положите ребенка так, чтобы он попадал руками по игрушкам и начинал понимать, что его действия приводят к движениям и к звукам. То же самое можно проделывать, перекладывая малыша так, чтобы он попадал по игрушкам своими ножками, которыми он тоже любит размахивать.

Висим на перекладине

Возраст: 3–4 месяца

Положите мат под перекладину (перекладину смотри на Рисунке 1). Сядьте или встаньте на колени под комплексом, возьмите малыша в руки и приложите его руки к перекладине. Если ребенок не хватается за перекладину, попросите кого-то из взрослых членов вашей семьи помочь малышу ухватиться за нее. Надо просто вложить перекладину в руки ребенку.

Улыбайтесь малышу, разговаривайте с ним. Постепенно ослабьте поддержку так, чтобы малыш повис на перекладине, но, конечно, продолжайте поддерживать его под мышками или за бедра. Внимание: как только хватка малыша ослабеет, поддержите его! Возьмите крепко руками и снимите со снаряда.

Начинать висение можно с 2 секунд по 3-4 повтора в течение дня. Постепенно доведите длительность висения до 10 секунд. При количестве повторений в течение дня от 5 до 10 по желанию.

Обязательно хвалите ребенка во время выполнения упражнения.

Осваиваем новые движения (на мате)

Возраст: 3–5 месяцев

Расположитесь с малышом на мате. Положите его на животик. Одной рукой поднимите туловище малыша, подставив руку под грудь, второй рукой подогните ножки малыша под животик, поставив его на четвереньки. Дайте постоять так несколько секунд, после чего ребенок плюхнется на мат на животик. Чтобы малыш не испугался, подставьте свою руку под подбородок малыша, чтобы он, опуская резко на мат, не ударился лицом, не испугался.

Своими руками показывайте малышу, как переворачиваться с живота на спину и со спины на живот.

Если малыш научился вставать на четвереньки, он может начать садиться самостоятельно. Из положения «на четвереньках» учите его присаживаться в бок, продолжая держать руки на мате.

Учимся хвататься за ступеньку

Возраст: 4–5 месяцев

Разместите мат с наружной стороны комплекса около лесенки. Положите на него малыша лицом к лесенке. Положите одну ручку малыша на нижнюю ступеньку, помогите ухватиться. Опустите ручку обратно на мат. То же самое проделайте с другой ручкой. В другой раз положите обе ручки на ступеньку и помогите ухватиться. Затем опустите одну за другой.

Стоим на коленках **Возраст: 4–5 месяцев**

Своими руками поставьте малыша на коленки около лестницы, подложив мат. Помогите ухватиться за одну из ступенек руками. Дайте постоять в таком положении несколько секунд без поддержки (не убирайте свои руки далеко, держите их около туловища малыша).

Потом своими руками поставьте ручки малыша обратно на мат одну за другой.

Это упражнение ускорит самостоятельно вставание на четвереньки.

Перед выполнением этого упражнения можете намотать на середину ступеньки, которая окажется на уровне лица малыша, старый шарфик или что-то другое, чтобы смягчить возможные прикосновения лбом к ступеньке.

Переставляем ручки по ступенькам **Возраст: 4–5 месяцев**

Расположите мат с наружной стороны комплекса около лесенки. Положите на него малыша лицом к лесенке. Положите одну ручку малыша на нижнюю ступеньку, помогите ухватиться. Вторую ручку поставьте рядом. Помогите малышу своими руками пододвинуть ножки ближе к лестнице (подползти ногами). Затем переставьте ручки по очереди на следующую ступеньку.

Опустите ручки по очереди на нижнюю ступеньку, а затем обратно на мат.

Стоим около лестницы «Окошки» **Возраст: 4–5 месяцев**

Учите малыша стоять, придерживая под мышками, когда ножки окрепнут, попробуйте ставить, давая ему ухватиться за ваши большие пальцы, ладонями придерживая его за запястья.

Если малыш уже хорошо стоит при поддержке, попробуйте ставить его у неподвижной опоры, например, около нижней ступеньки лестницы «Окошки» (смотри Рисунк 1). Здесь стоять удобнее, так как ногам не мешают другие ступеньки.

Учимся вставать и опускаться, держась за ступеньки **Возраст: 4–5 месяцев**

Как только малыш стал стоять, конечно, держась за руки или за палочку, начните его учить вставать самостоятельно.

Поставьте его на четвереньки или просто положите на мат около лестницы с наружной стороны комплекса.

Перемещайте его руки своими руками со ступеньки на следующую ступеньку, постепенно ставя его на корточки, потом на ноги. Таким же образом, по этапам учите его возвращаться обратно на мат, это очень важно для дальнейшей безопасности ребенка, когда он научится вставать, но не совсем будет представлять себе, как вернуться в более безопасное положение, и, устав, просто упадет.

Повторяйте все новые движения много раз вместе с ним, пока это не станет автоматическим движением.

Для увеличения интереса можно повесить очень интересную игрушку, например, колокольчик, на ступеньки так, чтобы ее можно только стоя. Когда вы будете опускать малыша обратно, снимите эту игрушку и положите ее на пол рядом с лесенкой. Когда малыш до нее доберется, дайте ему наиграться с добычей столько, сколько он захочет.

Встаем с коленок Возраст: 4–5 месяцев

Поставьте ребенка около лестницы, руки на ступеньке на уровне груди. Своими руками согните колени и опустите его пониже: он снова встает на ноги. Делайте это раз за разом, чтобы добиться согласования работы рук и ног.

Это и следующее упражнения могут быть материалом нескольких занятий в день, но их нужно и можно проводить, только когда вы полностью уверены, что ребенку не тяжело стоять.

Подходим к лестнице – учимся делать шаг вперед Возраст: 4–5 месяцев

Поставьте ребенка около лестницы, руки на ступеньке на уровне груди. Отставьте ноги ребенка на один шаг дальше от лестницы, чтобы он был вынужден сделать один – два шага к лесенке.

Передвигаемся вдоль перилец Возраст: 5–7 месяцев

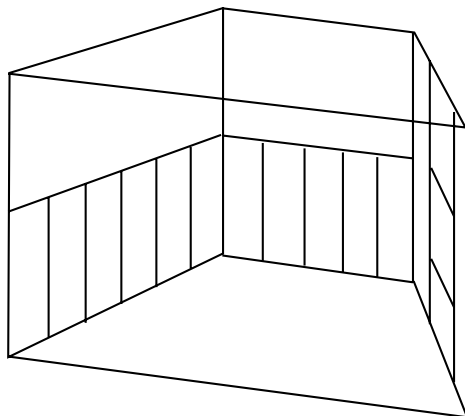
Теперь, когда ребенок уже может стоять у опоры самостоятельно, нужно, чтобы он понял: стоя тоже можно передвигаться.

Поставьте комплекс в положение «на боку», внутрь положите трапециевидный мат или без него.

Положение «на боку»:

Рукоход и лесенка образуют удобные перильца.

Поставьте ребенка к перильцам, например, около рукохода. На бортике лесенки развесьте интересные игрушки. Привлекая внимание к игрушкам, побуждайте ребенка переносить руку с одного бортика перил на другой и сделать шаг в сторону игрушек. Если ребенок затрудняется сделать шаг, помогите ему своими руками.



Учимся залезать на лестницу и слезать с нее Возраст: 6–8 месяцев

Как только малыш начнет уверенно ползать на четвереньках, научите его залезать на лесенку. Мат разместите под лесенкой с наружной стороны комплекса.

К верхним ступенькам лестницы подвесьте интересные игрушки.

Когда малыш подползет к лесенке, поставьте его ручки на первую ступеньку. Научите переставлять руки вверх-вниз по ступенькам (об этом подробнее выше). Когда он сможет сам это делать, научите его ставить ножку на первую ступеньку (как правую, так и левую), а потом ставить ее обратно на пол. Когда вы несколько раз проделаете это вместе с ним, вполне вероятно, что он станет пытаться сделать это сам. А, так как он уже умеет ползать, то попытается залезть и вверх по лесенке. Если пока не получается сделать это самостоятельно, продолжайте помогать ему, пройдет две-три недели и у него получится.

Не забывайте уделять особое внимание спуску вниз, потому что залезать гораздо проще. А, не умея слезать самостоятельно, малыш может упасть.

Начинаем осваивать горку

Возраст: 6–8 месяцев

Поставьте горку на вторую или третью ступеньки лесенки.

Внимание: малыш ни в коем случае нельзя сажать наверх горки и скатывать. Он должен сам разобратся, что с нею делать.

Когда малыш ползет по полу мимо, направьте его на горку, пусть он попробует заползти на нее. Это получится не сразу. Но когда он научится хотя бы немного (на один-два «шага») на нее забираться, он сам плюхнется на животик и съедет на нем с горки. Получив удовольствие от скатывания с горки, он захочет делать это снова и снова.

Поставьте комплекс в положение «на боку» (рисунок 2). Установите горку на нижнюю перекладину в середину. Покажите ребенку, что можно подползти к горке изнутри комплекса, встать, привалиться на горку животиком и съехать руками вперед.

Встаем под лесенкой

Возраст: 6–9 месяцев

Когда малыш научится вставать, хватаясь за ступеньки лесенки снаружи комплекса, предложите ему попробовать вставать, хватаясь за ступеньки лесенки внутри комплекса – под лесенкой. Для привлечения ребенка, разместите игрушки на ступеньках так, чтобы их можно было достать только стоя под лесенкой.

Осваиваем кольца

Возраст: 6–9 месяцев

На двух центральных ступеньках рукохода повесьте кольца, так, чтобы они не скользили по ступенькам. Кольца должны находиться на уровне поднятых рук малыша, но не вытянутых до предела, а немного согнутых.

Чтобы малышу было интересно заниматься с кольцами, прикрепите на одном из них небольшой звучащий предмет, например, колокольчик. Под комплексом обязательно должен лежать мат.

Поднесите малыша к кольцам и аккуратно, сначала одно, потом другое, вложите их в ладони малыша, при этом постарайтесь все время придерживать его за туловище, создавая ощущение устойчивости. Как только малыш отпустит кольца, возьмите его на руки.

Во второй и последующие разы постепенно уменьшайте свое участие в поддержании малыша в устойчивом положении. Через пару дней малыш сможет сам стоять, держась руками за кольца.

Постепенно ослабляйте страховку при завершении упражнения, то есть, если сначала вы ловили малыша в свои руки, когда он уставал, то в последующие разы дайте ему начать падать, а в конце подстрахуйте. Главная задача в этом случае, научить его мягко и безопасно приземляться, так как, освоив кольца, он не будет спрашивать, вставать ему к ним, поднявшись с помощью ступенек лестницы или нет.

Научите ребенка переставлять руки с колюч на ступеньки лесенки с внутренней стороны. И опускаться, перехватываясь за ступеньки, вниз на мат.

И наоборот, малыша, научившегося вставать под лесенкой, научите перецепляться за кольца и стоять с ними.

Через некоторое время, простояв немного с кольцами, малыш приподнимет ноги, и повиснет. Некоторые малыши умудряются висеть даже на одной руке. Учить этому не нужно, малыш научится этому сам случайно.

Стоя с кольцами в руках, малыш будет время от времени отпускать одно или два кольца и оказываться стоя на своих ногах без опоры, совершенно неожиданно для себя.

Ходим вдоль перилец

Возраст: 7–8 месяцев

Как только малыш освоит хождение приставными шагами вдоль перилец лежащего на боку комплекса (Рисунок 2), побуждайте его делать это снова и снова как можно больше. Рекорд – пройти от начала до конца перил и обратно. На расстоянии вытянутой руки подвесьте одну интересную игрушку, за ней, на таком же расстоянии – другую, далее третью, побуждая малыша, исследовав одну, продвигаться к следующей.

Юный теннисист

Возраст: 7–10 месяцев

Если ребенок уже умеет стоять около опоры, повесьте на веревочке на рукоходе на высоте поднятой руки малыша одну из игрушек. Поставьте его около висящей игрушки. Толкните игрушку его рукой. Малыш будет пытаться сам толкать игрушку, будет пытаться схватить ее. Возможно, попытается стоять без опоры, пытаясь ухватить игрушку обеими руками. Через некоторое время повесьте игрушку выше, дайте малышу в руку длинный легкий предмет, например, пустую пластиковую бутылку от лимонада. Покажите ему, как можно бить бутылкой по висящей игрушке.

Кацаемся на перекладине

Возраст: 8–12 месяцев

Плотно обхватите ребенка за бедра и талию, держа лицом к себе. Поднимите его к перекладине, чтобы он мог ухватиться за нее. Начните постепенно опускать ребенка вниз, так чтобы его руки полностью выпрямились. Крепко держа малыша, покачайте его вперед-назад. Как только ручки ребенка ослабеют, опустите его на мат.

Играем в мяч

Возраст: 1–3 года

Для многих игр, о которых мы будем говорить, желательно уметь два абсолютно одинаковых мяча, чтобы вы могли играть одновременно, а не передавать его друг другу, потому что малыши не любят ждать.

Катаем мяч руками

Простая игра, которая увлечет годовалого кроху. Возьмите один мяч среднего размера, сядьте на пол друг напротив друга, разведите ноги в стороны. Двумя руками покатайте мяч к малышу, а он пусть катит его обратно – вам в руки. По ходу игры можете приговаривать: «кати», «лови», «к тебе», «ко мне»... Постепенно переходите на мячи других размеров – совсем маленький – теннисный мяч или большой надувной – это уже новая игра.

Когда малыш научится катать мячи двумя руками, пусть пробует делать это одной рукой – то правой, то левой – прямо от себя или в бок.

Потом учите его катать мяч руками стоя, наклонившись. Но мяч должен именно катиться, а не прыгать по полу – катать нужно аккуратно.

Встаньте друг напротив друга на небольшом расстоянии (удобнее играть в коридоре, так как мяч не укатится далеко в сторону). Несильно толкайте мяч ногой малышу. Пусть он отбивает его назад. Постарайтесь толкать мяч тихонько, чтобы он почти останавливался у ног малыша, тогда ему легче будет отбивать.

Подвесьте мяч на веревочке на перекладину комплекса (мяч с петлей).

Предложите ребенку попадать ногой по качающемуся мячу.

Когда малыш освоится с мячом, предложите ему поиграть в футбол или гандбол – забивать мяч в ворота ногами или руками. Воротами будет комплекс.

Кидаем мяч

Научите малыша кидать мяч. Для начала, именно просто кидать, безо всяких дополнительных условий. Годовалый карапуз, глядя на вас, будет так же вы размахиваться, а потом просто выпустит мяч из рук. Или, наоборот, зажмет его со всей силы и не выпустит в нужный момент.... Помогите ему своей рукой – положите его ладошку на вашу, зажмите мяч (некрепко) вместе, размахнитесь и киньте мяч. После нескольких показов, малыш будет с удовольствием кидать мяч сам.

Учите малыша кидать мяч двумя руками – от себя вперед: от груди, из-за головы, снизу из-под ног. Вверх: снизу или держа мяч над головой.

Одной рукой – и правой, и левой – вперед или вверх: от плеча, снизу прямой рукой, из-за головы.

Когда малыш будет легко кидать мяч туда, куда захочет, а не туда, куда мяч сам полетит, усложняйте задания.

Предложите малышу забрасывать мяч в отверстия лестницы «Окошки». Или забрасывать в верхнее пустое отверстие – около рукохода, стоя с разных сторон комплекса.

Когда ребенок освоит метание в цель с небольшого расстояния, увеличьте его.

Осваиваем рукоход

Возраст: от 1,5 лет

О пользе горизонтальной лестницы (ее еще называют “рукоход”) очень много написано в книгах Глена Домана.

Глен Доман подробно разработал систему упражнений на таком снаряде, подвешенном под самым потолком. Но для малыша одного-двух лет это не приемлемо, потому что, оказавшись висющим на такой высоте, малыш просто теряется и отпускает руки. Он не хочет заниматься висением под потолком снаряде, потому что ему просто страшно.

В нашем комплексе оборудован небольшой рукоход для самых маленьких, который готовит малыша к занятиям на большом рукоходе, подвешенном высоко.

Побуждайте ребенка залезая по ступеням лестницы с внутренней стороны комплекса, хвататься за ближайшую ступеньку рукохода и висеть. Потом малыш может возвратиться ножки на лесенку и спуститься.

Предложите ребенку, повисев на ступеньке, прыгнуть на мат.

Поиграйте в игру «Достань игрушку». Сначала на первой, а потом и на второй, третьей или четвертой ступеньке рукохода повесьте игрушку так, чтобы ее легко было снять. Ребенок, стоя на ступеньке лесенки, держась за лесенку одной рукой должен дотянуться до игрушки и снять ее (или просто коснуться), а затем прыгнуть вниз.

Когда игрушка висит не на первой ступеньке, малышу надо ухватиться сначала за первую ступеньку одной рукой, потом до второй другой рукой. А ноги при этом остаются на наклонной лесенке. Толкнув или сняв игрушку (бросив вниз) малыш может повиснуть руками на двух ступеньках и прыгнуть вниз или попробовать переставить первую руку ко второй с после этого, повисев, прыгнуть.

Одновременно с этим можно научить малыша, повиснув на двух руках, отпустить одну и толкнуть ею игрушку. Или попробовать поставить ее вперёд на следующую ступеньку.

- Так, постепенно, малыш научиться главному:
- уверенно висеть на двух и на одной руке, на двух или одной ступеньке;
- не бояться отпускать одну руку, зная, что он всегда может спрыгнуть вниз, ничем не рискуя;
- переставлять руку вперед.

Осваиваем турник

Возраст: от 1,5 лет

Предложите малышу, забравшись на лесенку (с наружной или с внутренней стороны) перехватиться сначала одной, а затем и двумя руками за турник (смотри рисунок 1) и повисеть. Потом можно или спрыгнуть вниз или вернуться на лесенку.

Когда ребенок освоит висы на двух руках, предложите ему попробовать висеть на одной руке.

Когда малыш уверенно будет висеть на турнике, покачайте его туловище своими руками или предложите помахать ногами и покачаться туда-сюда.

Катаемся с горки по-разному

Возраст: от 1,5 лет

Горку ставьте на спорткомплекс на несколько дней, потом убирайте, чтобы не надоела.

Заниматься на горке удобнее без обуви – так легко заходить на горку ногами.

Сначала малыш, будет скатываться только на животе – ногами или руками вперед. Потом освоит катание на спине, лежа, сидя, на корточках, на коленках, на четвереньках, стоя на ногах, как угодно. Т.е. способов скатывания с горки очень много. Ребенок сам сможет эти способы изобрести. Главное, ему не мешать.

Ходим на руках по перекладине

Возраст: от 2 лет

Когда ребенок освоит висение и качание на турнике и начнет осваивать рукоход, предложите ему повисеть на перекладине комплекса (туда он может забраться с помощью лесенки «Окошки») и передвигать руки вдоль по перекладине, переставляя их приставными «шагами».

Лазаем по всему комплексу

Возраст: от 2 лет

Малыш двух лет и старше сам научится перелезть с лесенки на лесенку, цепляться на разные ступеньки руками и ногами. Не мешайте малышу, пусть пробует сам. Но не стоит просить ребенка делать какое-то упражнение, которое делает пятилетний соседский мальчик на большом комплексе, это может закончиться испугом и падением на пол.

Мы рады, что Вы приобрели наш комплекс и желаем Вам и Вашему малышу здоровья и удачи.