



100 игр на Раннем Старте

Играйте с удовольствием!



Содержание

Горка	4
Сетка	15
Роликовая доска, скалодром, лестница-елочка	19
Веревочная лестница и роликовая дорожка.....	26
Канат	33
Диск-качели.....	39
Кольца	41
Трапеция	52
Игровые чехлы.....	55
Ранний Старт и другие комплексы.....	62
Ранний Старт и домашние животные	63

100 Игр на Раннем старте!

Каждая мама мечтает видеть своего ребенка здоровым и жизнерадостным, хорошо подготовленным физически, активным, ловким и смелым. Чтобы помочь малышу лучше овладеть своими движениями, важно создать активную подготовительную среду, предложить разнообразные игры и упражнения, способствующие развитию координации и совершенствованию двигательных навыков.

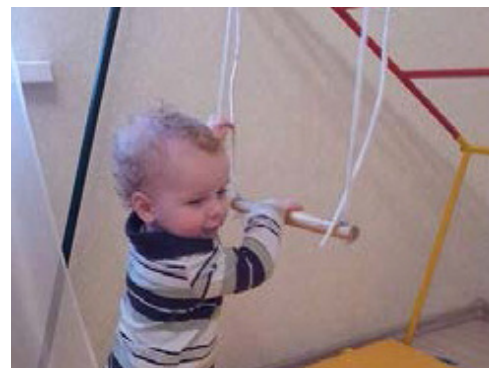


Наиболее полно развить ребёнка поможет спортивный комплекс Ранний Старт, специально предназначенный для детей первых лет жизни. Ранний Старт — пространство для активных занятий, физического развития ребенка и веселых игр. Чтобы ребенку всегда было интересно заниматься на Раннем Старте, важно привлекать внимание ребенка с помощью игр — занятия будут проходить весело и легко, а ваш малыш будет становиться все более сильным и ловким. В помощь опытным пользователям Раннего Старта, чтобы пополнить копилку спортивных и веселых игр, вдохновить и дать идеи тем, кто только знакомится со спорткомплексом, мы издаем книгу — 100 Игр на Раннем Старте!

Горка, кольца, скалодром, трапеция, многие другие аксессуары и чехлы — все открывает новые возможности использования любимого спорткомплекса, дает простор для занятий и даже творчества!

Вы узнаете, как можно разнообразить занятия на Раннем Старте, включить в игру самые неожиданные предметы и использовать Ранний Старт с другими спорткомплексами, когда ваш малыш подрастет.

Игры из этой книги подарят вам и вашему малышу множество эмоций, позволят ребенку стать более сильным, ловким, сообразительным и физически подготовленным. Вдохновляйтесь нашими идеями, присылайте отзывы, придумывайте новые варианты использования и пишите нам — обязательно опубликуем все самые неожиданные и полезные для физического развития детей игры!



ГОРКА



Первые движения ребенка — вместе с горкой от Раннего старта! Учимся ползать! Используйте горку как трек Домана: выкладывайте ребенка с самого раннего возраста (даже с первой недели жизни!) на живот на горку.

Малыш будет поднимать голову, стремиться сползать вниз. Совсем скоро расстояние, которое проползает ребенок, будет увеличиваться. Чем раньше вы начнете заниматься на горке с ребенком, тем раньше он самостоятельно поползет. Примерно с 5-6 мес., научившись заползать вверх, ребенок старается удерживать равновесие и поднимать ручки на перекладины спорткомплекса.

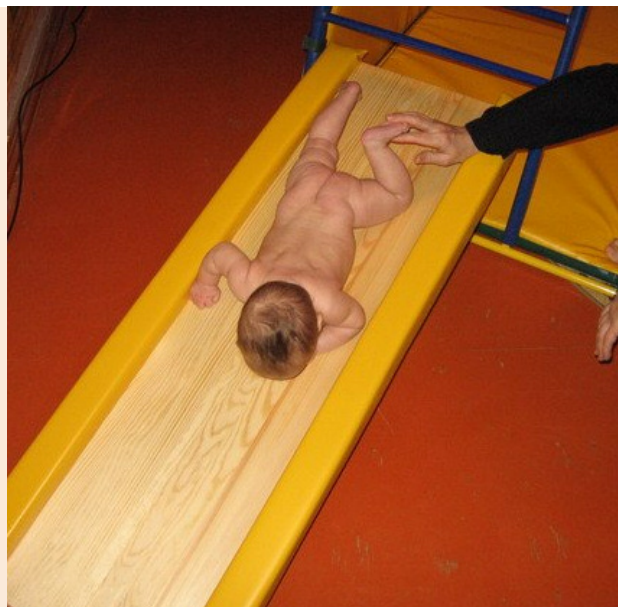
Гусеничка (сползаем по горке) возраст 2-4 мес.

ИГРА №1

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, выкладывайте малыша повыше на горке. Важно! Придерживайте свою руку перед лицом ребенка, чтобы он не ударился. При наличии положите в горку коврик.



ИГРА №2

Поднимаемся на горку



Поставьте горку на первую или вторую ступенькушведской стенки.

Важно!

Малыша ни в коем случае нельзя сажать наверх горки и скатывать. 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.

Посадите повыше любимую игрушку, положите трапецию или канат на горку и подтягивайте вверх.

Способов подъема на горку много — лицом вперед, на животе, на четвереньках, спиной вперед, боком — приставным шагом, держась за канат, за кольца, за сетку. Для усложнения увеличивайте угол наклона горки.

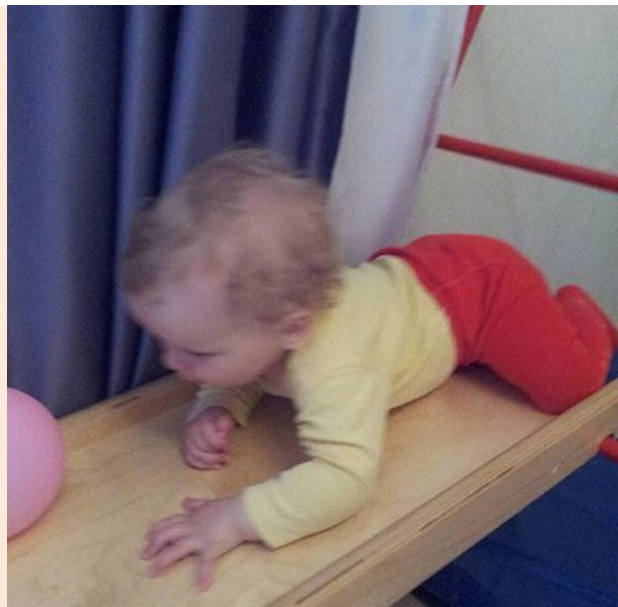
Подъем по горке — прекрасная профилактика плоскостопия.

Эх, скачусь! Скатывание с горки

ИГРА №3

Ставим комплекс в положение «на боку» и устанавливаем горку на одну из перекладин в середину. Показываем ребенку, что можно подползти или подойти к горке изнутри комплекса, встать, привалиться на горку животиком и съехать руками вперед. Пусть съезжает вслед за мячом, за машинкой и т.д. — догоняет их. Сначала малыш будет скатываться только на животе — ногами или руками вперед. Потом освоит катание на спине, лежа, сидя, на коленках, на четвереньках, как угодно.

Т.е. способов скатывания с горки очень много. Ребенок сам сможет эти способы изобрести. Горку можно поставить на любую перекладину, как снаружи, так и внутри комплекса.



ИГРА №4

Спуск с горки предметов



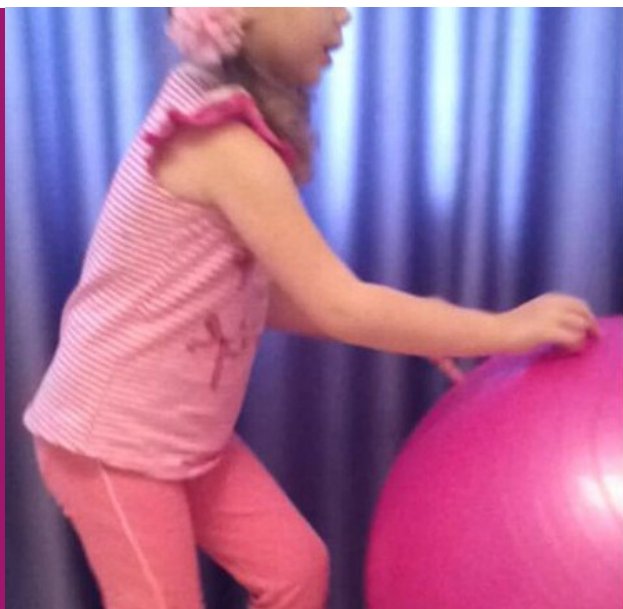
Скатывание с горки различных предметов.

Начинаем с простого — катаем мячи (разного размера). Варианты:

1. Спускаем сверху вниз. Пусть мячи будут разного размера и веса, понаблюдайте какие катятся быстрее.
2. Если опереть горку на лесенку, то можно сначала просовывать мячики (машинки) изнутри и спускать с горки. Потом подайте мяч (машинку) побольше — и посмотрите какой способ выберет ребенок, чтобы спустить мяч большего размера (выйдет из комплекса и положит снаружи, либо вообще отложит). Главное дайте малышу попробовать самому — не подсказывайте сразу!
3. Перед горкой на полу поставьте кегли или другие игрушки — и стараемся спустить мяч так, чтобы он сбил игрушки.
4. Сделайте «ворота» ногами (поставьте ноги на ширине плеч у основания горки). Пусть мячик попадет в ворота. Иногда ворота могут неожиданно закрыться. . .
5. Попробуйте скатить мяч и кубик. Опишите, почему кубик не катится так быстро и равномерно, как мячик. Переходим к цилиндрам (попробуем спускать разными сторонами)
6. Можно посадить малыша вверх на горку и постараться сделать так, чтобы скатывал мяч только по просьбе — развиваем внимание.
7. А теперь ребенок внизу — ловит мяч, который вы ему запускаете.
8. Устраиваем гонки на машинах — чья скатится быстрее?!

ИГРА №5

Закати мяч



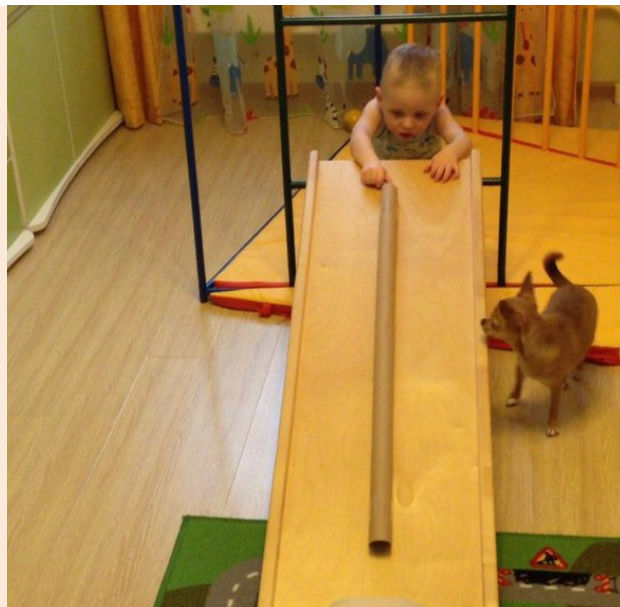
Ребенок старается вкатить мяч снизу вверх на горку.
Экспериментируйте - подбирайте мяч подходящего размера - средний надувной пляжный мяч, фитбол и т.д.

Туннель

ИГРА №6

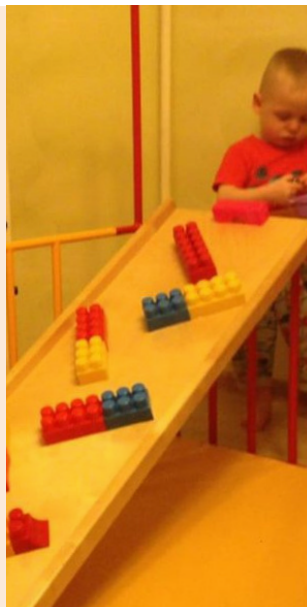
Крепим к горке трубу (на двусторонний скотч). Задача: попасть шариком в трубу. В ход кроме шариков идут все мелкие предметы: шишки, яички из Фикс-прайса, пуговицы, фасоль, горох и даже машинки проехали по туннелю.

В процессе развивается мелкая моторика, внимание, логика.
В конце туннеля поставьте коробочку, чтобы не собирать шарики по всей комнате.



ИГРА №7

Трек для запуска шариков



Для того, чтобы использовать горку ещё по прямому назначению, - перегородки сделаны на обратной стороне горки.

Препятствия можно делать из любых палочек, бутылок, трубочек, деталей от железной дороги и т.д. На фото использовали детали от конструктора и элементы необычной пирамидки-«радуги». Закреплены детали на скотч.

Подъемный кран (тренируем пресс)

ИГРА №8

Есть 2 варианта, как накачать пресс:

1. Поднимаем ноги, держась руками за перекладину:

- а) Закрепите повыше на перекладине воздушный шарик — нужно коснуться его ногами.
- б) У основания горки захватываем ногами кубик, маленькую мягкую игрушку и спускаем ее через окошко внутрь комплекса.

2. Поднимаем туловище. Это более сложный вариант. Держимся ногами за перекладину. Не забываем, что обязательно должна быть цель — коснуться руками перекладины (позвонить в колокольчик, дотронуться до ленты и т.п.)

Так качать пресс может и мама — покажите пример!
Сопровождайте движения звуками — так веселее!



ИГРА №9

Силач (тренируем руки)



Подтягиваемся на горке.

Оденьте удобную одежду, чтобы лучше скользило!

Задача: подтянуться, заглянуть в «окошко» и сказать «ку-ку!»

а) Можно повесить «шторку» на окошко а внутри сесть маме и строить смешные рожицы.

б) Для деток постарше: игра на внимание: поставить внутри 4-5 игрушек – пока ребенок спускается и подтягивается вновь с закрытыми глазами – одну игрушку спрятать или переставить местами. Вопрос: чего не стало? Или что изменилось?

Варианты:

а) Подтягиваться поочередно то на одной руке, то на другой.

б) Подтягиваться с утяжелением (сажать игрушки на спину).

Столик для игр

ИГРА №10

Горку устанавливаем внутри комплекса (Раннего старта – Люкс) параллельно полу.

У нас появился второй этаж в домике. Можно учиться залезать и спускаться, проползать под горкой, спускаться через отверстие в «крыше». Очень удобно использовать в качестве стола (для конструкторов, рисования, собирания мозаики) – бортики не дают рассыпаться мелким предметам по полу. Отличный атрибут для сюжетно-ролевых игр: «магазин», «больница», «аптека», «почта», «библиотека», «дом» (устроить чаепитие, отметить День рождения, расставлять мебель для кукол).



ИГРА №11

Пожарная башня



Горка внутри комплекса.

Ребенок опирается на нее ногами и пытается приподняться на руках. Игровой сюжет: Ты – пожарник, отдыхаешь (лежишь на горке). Раздается крик: «Пожар!» Тебе надо приподняться в наблюдательной башне и посмотреть: где пожар (роль пожара может выполнять красная или оранжевая атласная лента). Увидел – позвони в колокольчик (закрепите его на другой перекладине так, чтобы пришлось спуститься или перебраться внутри комплекса). А дальше к месту пожара отправляется пожарная машина

Дерево

ИГРА №12

Обе ноги надо расположить на перекладинах справа и слева. Задача: постепенно отпустить руки и удержать равновесие. В данной игре, ноги – корни дерева. Дереве растет – появляется 1 ветка (отпустить 1 руку), появляется вторая веточка (отпустить 2 руку). Затем усложняем – ветер подул на деревце (качаем- руками), пошел дождик («стряхиваем» капельки с листьев).

В таком положении есть отличное упражнение для растягивания: держась руками за перекладины присесть, сгибая ноги в коленях. Помогает тренироваться на шпагат садиться.



ИГРА №13

Прятки



Мама – тучка, ребенок – солнышко. Читаем стихотворение:

Тучка с солнышком опять
В прятки начали играть.

Только солнце спрячется, *(ребенок прячется под горку)*
Тучка вся расплчется. *(мама изображает плач)*

А как солнышко найдётся,
В небе радуга смеётся.
(В.Берестов)

(ребенок забирается на горку – высовывается в верхнее окошко, машет ручками и смеется – можно дать в руки атласные ленты радужных цветов).

Юный художник

ИГРА №14

Смело используйте горку в качестве мольберта.



ИГРА №15

Накорми дракона



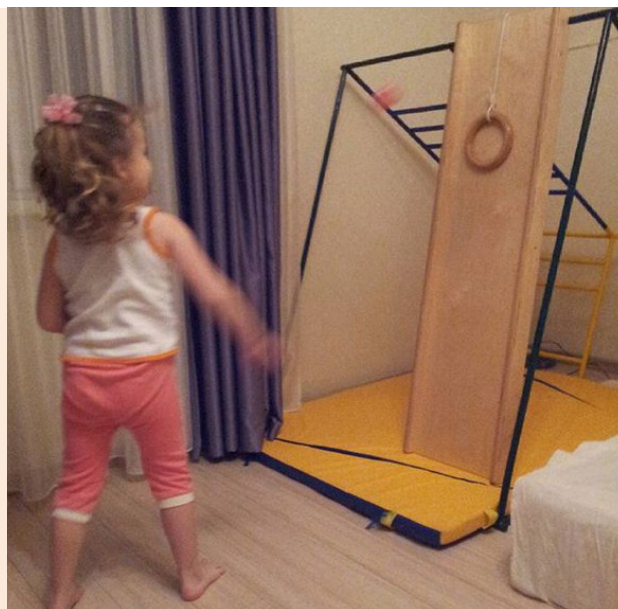
Горка ставится под наклоном. На горку приклеиваем дракона. Через трубочку дуем на «конфету». В данном случае это свернутый кусочек бумаги. Надо, чтобы «конфета» попала в рот дракону. При достаточно большом наклоне «конфета» то и дело скатывается вниз. Можно облегчить задачу и сделать наклон поменьше.

Попади в цель

ИГРА №16

На горку вешается кольцо. Для совсем маленьких упрощаем задачу: надо просто попасть в горку. Можно показать ребенку разные способы выполнения броска.

Для детей постарше и уже умеет бросать мячи нужно целиться в кольцо. Можно менять высоту кольца и варьировать расстояние от ребенка до горки. Хорошо кидать бумажные мячики-так безопасней.



ИГРА №17

Собери шарики ногами



Высыпаем шарики-попрыгунчики на горку, у которой есть замечательные бортики, не дающие шарикам укатываться в разные стороны. Катаем шарики ногами в разные стороны: вперед-назад, вправо-влево и по кругу.

Шарики небольшие — их можно, зажав пальцами, поднимать ногами, переносить и сортировать. Перекладина спорткомплекса помогает держать равновесие и не падать. Для переноса можно использовать небольшие камешки, нарезанную губку для посуды.

Перешагни через горку

ИГРА №18

Горку поставьте ребром (придерживайте ее, либо закрепите так, чтобы горка не упала). Задача: переступить через нее. Как вариант, держась за кольцо. А в дальнейшем можно попробовать перепрыгивать в таком положении через горку — тоже непростое упражнение.

В таком положении горка служит отличным укрытием при игре с мягкими мячиками или самодельными бумажными «снежками».

Чем не крепость? Используйте горку в качестве ширмы для кукольного театра.



ИГРА №19

Горка – дорожка



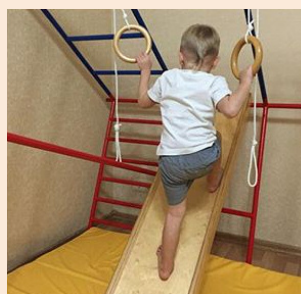
Пусть горка станет основой для создания необычных поверхностей. Внутрь можно положить массажную дорожку с наполнителями, веревочную лестницу, массажную роликовую дорожку.

Расставьте на горке кубики или положите массажные кочки. И в зависимости от наполнения горки ребенок должен будет либо наступать на предметы, либо наоборот обходить их аккуратно.

Полоса препятствий

ИГРА №20

Горка является одним из главных элементов полосы препятствий. Экспериментируйте! Помните, что усложнять надо постепенно. И главное для малыша конечно сюжетная линия – играйте в сказки, придумывайте свои истории с любимыми игрушками и героями рассказов и стихотворений! Пусть занятия на спорткомплексе станут праздником каждый день!



СЕТКА



С помощью сетки одна из сторон комплекса превращается в своеобразную полосу препятствий с перекладинами различных направлений.

Благодаря занятиям на сетке у малыша улучшается внимание, ловкость, координация, развивается вестибулярный аппарат, появляются навыки передвижения по неустойчивой поверхности, усиливается реакция.

С раннего возраста можно подносить малыша к сетке, чтобы он держался за неё ручками. Позже ребёнок начнёт вставать с опорой на канаты. Покажите малышу, как можно двигаться вдоль сетки, перебирая канат ручками.

Сетка хорошо тренирует свод стопы — надо только не надевать обувь или носки, а заниматься на комплексе босиком!

Знакомство с сеткой

ИГРА №21

Достаньте сетку, дайте ребенку потрогать и посмотреть.

1. Проведите ручкой малыша по сетке — дайте почувствовать гладкую поверхность и узелки. Если малыш уже встает на ножки — проведите его по сетке.
2. Проходим по сетке с заданиями — тренируемся:
 - не наступить на веревочки и узелки;
 - идем наоборот только по веревочкам и узелкам;
 - идем вперед, назад, по диагонали (от одного уголка к другому).



ИГРА №22

Играем в рыбака



Вспомните, в каких сказках вы уже встречались с сеткой.

« Всем известно, кто рыбак:

Без сетей нельзя никак!»

Поиграйте в рыбака и рыбку, покатайте ребенка на сетке.

Каких рыбок мы можем поймать сеткой, а каких нет?

(В качестве рыб можно использовать мячики разного размера)

Играем в паучка

ИГРА №23

На что еще похожа сетка? На паутину. Раскладываем сетку на полу, ребенок сидит недалеко от сетки («паучок» спит). Мы тихо подходим и кладем игрушку в сетку. Ребенок должен подбежать к сетке и успеть поймать игрушку (поднять сетку с игрушкой). Игрушка может быть ловкой и попытаться убежать из сетки

Паучок сплел паутинку
Кружевную пелеринку.
Очень чуток его сон.
Ждет добычу в сети он.
(Л.Рыбина)

Дальше закрепляем сетку на спорткомплексе, и ребенок сам превращается в паучка – перемещается по сетке в разных направлениях.



ИГРА №24

Забираемся по сетке



Ребенок учится вставать, держась за ячейки сетки. Постепенно учите ребенка передвигаться вдоль сетки, перехватывая ручки. После этого этапа покажите, как можно забраться на первый уровень сетки и спуститься с него.

Учите ребенка двигаться перекрестно: правая рука, затем левая нога. При этом комментируйте и на первых порах сами помогайте ребенку переставлять руку или ногу.

Основной навык, который приобретает ребёнок, занимающийся на сетке, — лазание по неустойчивой, колеблющейся поверхности.

Сетка-гнездо

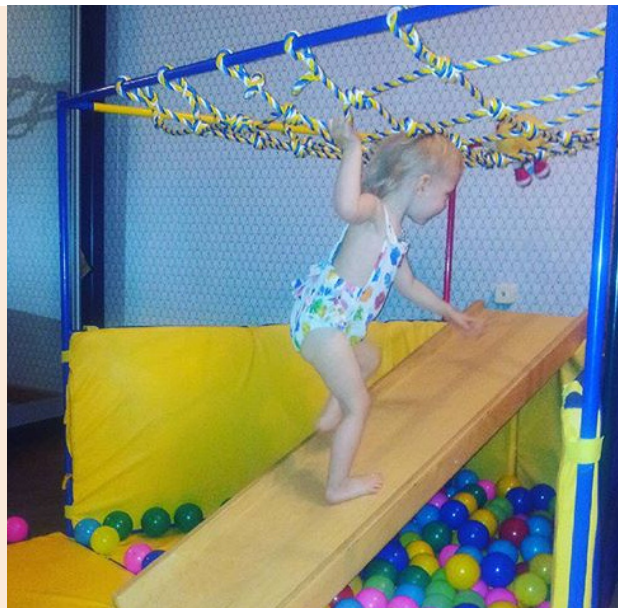
ИГРА №25

Закрепите сетку-гнездо в верхней части комплекса, либо используйте трапециевидную сетку (перевернув комплекс).

В этом положении у вас получается отличное гнездо, в котором ребенок может сидеть. Удлините удочку для магнитной рыбалки и начинайте играть!

Доставать можно не только рыбок, но и магнитные буквы (например составлять имя), разноцветные магниты (сначала желтые, потом красные и т.д.).

Также на стене рядом с комплексом можно повесить плакаты — ребенок будет сидеть и рассматривать изображения.



ИГРА №26

Игры на сетке для детей постарше



Трапецевидную сетку можно использовать для ориентирования в пространстве.

Для малышей : «Идем в гости».

Наверху комплекса располагаем игрушки (возле каждой ячейки 1 игрушка). Ребенок берет другую игрушку и передвигает ее по сетке, согласно вашим командам: например, 1 клетка вверх, 2 клетки вправо, 1 клетка вниз, 1 клетка влево, 4 клетки вверх. К кому в гости пришли?

Либо осваиваем порядковый счет: игрушка поднимается на лифте – считаем этажи: первый, второй, третий и т.д.

Дети постарше сами передвигаются согласно инструкции.

Развитие мелкой моторики

ИГРА №27

1. Учим крепить прищепки к сетке
2. Закрепляем конец широкой атласной ленты и начинаем «вышивать» - продевать сквозь ячейки в разных направлениях ленту.
3. Проталкиваем мячики (шарики от сухого бассейна)



РОЛИКОВАЯ ДОСКА, СКАЛОДРОМ, ЛЕСТНИЦА-ЕЛОЧКА



Популярный игровой и спортивный снаряд – скалодром теперь и у вас дома! Адаптирован для использования детьми с 2 лет без специальной подготовки в домашних условиях. Компактный и многофункциональный – этот скалодром не оставит равнодушным ни одного ребенка!

Аксессуар лесенка-елочка отлично развивает координацию, что немаловажно в дошкольном возрасте. Ступеньки лестницы расположены в шахматном порядке, что позволяет ребенку, весело играя, забираться по ним. Такое расположение ступенек поможет ребенку развить координацию, а перекрестное направление движения благотворно влияет на развитие обоих полушарий мозга, что немаловажно в раннем возрасте.

Преимущество роликовой доски в том, что массаж осуществляется без дополнительных усилий: как бы ребенок ни забирался или скатывался по роликовой доске, он невольно массирует стопу, икроножные мышцы, спину.

«Знакомство с роликовой доской»

ИГРА №28

Положите роликовую доску на пол.
Пусть ребенок проведет по ней руками, почувствует, как крутится каждый ролик, потом пройдет по ней ногами. Затем поставьте доску под небольшим углом — на этом этапе нужно страховать ребенка.



ИГРА №29

Еду, как хочу!



Дальше ребенок начнет скатываться и забираться на роликовую доску различными способами.

Преимущество данного аксессуара в том, что массаж осуществляется без дополнительных усилий: как бы ребенок ни забирался или скатывался по роликовой доске, он невольно массирует стопу, икроножные мышцы, спину.

Горка + роликовая доска

ИГРА №30

Располагая горку и массажную роликовую доску под разными углами, вы многократно увеличиваете варианты перемещения по комплексу.

Ребенок учится находить новые способы передвижения, развивается глазомер, тренируется способность рассчитывать свои силы. Получается отличная полоса препятствий



ИГРА №31

Сравниваем



Ставим горку и роликовую доску рядом.

Сравниваем:

- где забираться легче, где труднее;
- где быстрее можно съехать;
- запускаем мячики, машинки – анализируем результаты опытов.

Скалодром

ИГРА №32

При первом знакомстве обязательно покажите принцип лазания по скалодрому: одновременно ребенок должен касаться 3 точек (2 руки и нога, 2 ноги и рука). При перемещении необходимо отрывать от поверхности только одну опору – руку или ногу.

Усложняем задачу – нужно подняться:

- только наступая и держась за отверстия;
- только наступая и держась за выступы.



ИГРА №33

Тренируем руки



Ставим скалодром под небольшим углом (удобнее всего в положении «манеж»).

Задача: забраться наверх только подтягиваясь на руках.
Как вариант — потом спуститься внутрь (тренировка рук в упражнении «тачка»).

Скалодром — дидактическая доска, сортер

ИГРА №34

Отверстия скалодрома выполнены в виде геометрических фигур: треугольника, квадрата, многоугольника, а выступы — из разноцветной массы.

Комментируйте движения ребенка словами: «Ставь ножку в треугольное отверстие, держись за зеленый выступ». Тем самым вы параллельно будете изучать геометрические фигуры и цвета.

Дайте ребенку элементы лото, либо блоки Дьенеша — задача сортировать по типу фигуры.



ИГРА №35

Горка + скалодром



Сочетание двух аксессуаров открывает новые возможности!

Положение комплекса-манеж.

1. Поднимаемся в гору, зацепляясь пальчиками за отверстия скалодрома. Нужно дотянуться до отверстия той формы, которые называет родитель. Наверху обязательно надо повисеть. Надо быть аккуратным и не выпрямляться в полный рост, когда стоишь на горке, так как можно удариться головой!
2. Задача спуститься с горки, держась за отверстия скалодрома.

Можно дотянуться до скалодрома и с пола. Для этого надо чуть-чуть приподняться на носки. А потом повисеть.

Кукольный театр

ИГРА №36

Скалодром - кукольный театр. Например, спектакль «Теремок». Куклы перчатки стучались в домик и поселялись в нем. Большой медведь терем не разрушил. Все стали жить в большом тереме дружно и счастливо.

Спектакль может показать даже один человек, так как куколки удобно зацепляются за небольшие окошечки.



ИГРА №37

Шнуровка



Упражнение хорошо тренирует маленькие ручки.
Развивается мелкая и общая моторика.

Также задание направлено на развитие внимания, повторение геометрических фигур.

Шнуровать можно веревкой, скакалкой и пр. (на фото гирлянда).

Игры с мячами

ИГРА №38

Задача: катать или бросать мячи по скалодрому, попадая в отверстия.
Задача не из лёгких! Побеждает тот, кто первым попадёт в отверстие.

Упражнение направлено на развитие меткости, глазомера, координации и просто поднимает настроение. Игра для всей семьи!

А можно залезть под скалодром и выталкивать мячи наружу.



ИГРА №39

Елочка



Еще один тренажер для развития координации, ловкости и подвижности у детей старше 1,5 лет.

Ступеньки лестницы расположены в шахматном порядке, что позволяет ребенку, весело играя, забираться по ним.

Подниматься можно как наступая ногами, так и подтягиваясь руками (если установить горку практически вертикально).

Перекрестное направление движения благотворно влияет на развитие обоих полушарий мозга, что немаловажно в раннем возрасте.

Развлечения

ИГРА №40

1. «Твистер»: на перекладины «Елочки» развешиваем цветные кольца (резиночки для волос, браслеты, кольца от пирамидки) и превращаем ее в «Елочный твистер» (руки переставляем на перекладину с тем цветом, который называет мама).
2. «Кольцеброс»: бросаем колечки на перекладины.



Новые игры каждый день!