

Игрушки и игры для ребенка в возрасте до 0 до года

Игрушки

Главное качество, которым должна обладать игрушка для ребенка первого года жизни, – это ее безопасность. Другое непереносимое качество – соответствие возрасту. Ребенку до двух-трех месяцев важно, чтобы игрушку можно было взять руками, покусать, пососать, чтобы она была удобной, яркой и шумела. Такими игрушками могут быть погремушки, старые книги, льющаяся из яркой лейки вода и прочие вещи. Они занимают внимание малыша и служат развитию зрительно-моторной координации.

Развиваясь, малыш ждет от игрушки, кроме перечисленных, и других возможностей, например возможности манипулировать ею. Из успокаивающего средства игрушка превращается то в объект, то в инструмент исследования мира. Ту же погремушку можно не только ударить с тем, чтобы она зазвенела, но и бросить, посмотреть, как она падает, потом поднять и снова бросить. Так, красивый, яркий мяч можно «пнуть» или полежать на нем. А уж если это очень большой мяч!

Для развития зрения ребенка лучше использовать разноцветные, звучащие игрушки. Например, подвесную карусель: постоянное движение ярких пятен заставляет ребенка сосредоточиться на них и отслеживать их движения. А если карусель к тому же музыкальная, танец фигур завораживает и развлекает ребенка. Такой же эффект вы получите, если купите ребенку вибрирующие и звучащие заводные игрушки, однако звуки не должны быть угрожающими.

Игра с младенцем

Играть с ребенком можно лишь тогда, когда игра является для него наиболее предпочтительным занятием: до или после еды и сна. К году такого времени и таких желаний у ребенка становится много, родителям иногда кажется, что слишком много. Игра – это форма существования маленького человека, и его игровое поле должно быть безопасно.

Дети очень любят игры со своим телом: ручками, ножками, лицом и пр. Кроме удовольствия, в ощущениях ребенок получает знания о себе и своем теле. К таким играм относятся и традиционные «По кочкам, по кочкам...», «Сорока-белобока», «Точка, точка, запятая...».

Малыши не прочь и «потанцевать». Возьмите ребенка под мышки и, напевая веселую песенку, позвольте ему попрыгать, отталкиваясь ножками от поверхности. Или, прижав ребенка спинкой к вашей груди, покружитесь вместе с ним или потанцуйте под музыку. Такие игры развивают

координацию, чувство ритма, слух, в том числе музыкальный, а главное, помогают малышу ощутить себя. С таким же успехом можно поиграть в летающий самолетик, соблюдая при этом правила безопасности.

Возможности общения, взаимодействия с собой и другими людьми развиваются в играх, где два или несколько участников. Это прежде всего игра в прятки. Дети очень любят и в то же время боятся прятаться. Особенно им страшно, когда прячутся родители. Поэтому, играя в прятки с маленьким сыном или дочерью, вам придется постоянно водить или иногда прятаться так, чтобы вас было видно. Темнота, когда малыш закрывает глазки, для него означает небытие, и оно должно быть непродолжительным. Играя с вами в прятки, ребенок постепенно привыкает к постоянству предметов, к тому, что предмет не обязательно исчез, если малыш его не видит. Кроме того, чувство радости при нахождении предмета сродни чувству радости при успешном завершении творческого труда.

Игры для младенца

УПРАЖНЕНИЕ-ТЕСТ «РОЖИЦА»

Из всех зрительных объектов, предметов младенцы предпочитают лицо человека. Это тоже одна из врожденных программ, направленных на лучшую адаптацию и развитие ребенка, неосознанное стремление установить контакт с самым близким человеком – мамой. Малышей больше всего привлекает лицо анфас, чем в профиль, – этот интересный факт был установлен психологами, отслеживающими длительность фиксации взгляда ребенка.

Возраст: с первых дней.

Цель: определить, какой из зрительных объектов предпочтет ваш малыш. Развитие зрительного восприятия, социальных навыков общения.

Инструкция по выполнению.

Приготовьте картинку. Сделать ее можно самостоятельно, так как она очень проста: помните детскую считалочку «Точка, точка, запятая – вышла рожица кривая!»? Вот таким примерно и должен получиться ваш рисунок на обычном альбомном листе.

После этого найдите другой рисунок, который тоже должен быть черно-белым, но изображать он будет что-то иное. Например, животное или игрушку.

Покажите оба рисунка на достаточно близком – 40-50 сантиметров – расстоянии вашему малышу. Понаблюдайте, на который из них он будет смотреть дольше и внимательнее?

Скорее всего, вы убедитесь, что малыш отдаст предпочтение рожице. Это объясняется тем, что существует своеобразная генетическая «запрограммированность» на социальное предпочтение человеческого лица любым другим зрительным раздражителям.

Повторяйте это упражнение каждый день.

УПРАЖНЕНИЕ «ЧТО СИЛЬНЕЕ?»

Сигналы от разных анализаторов ребенком первого месяца жизни воспринимаются одинаково, если они равны по интенсивности. Это явление вызвано как относительной примитивностью уровня восприятия, так и действием защитного механизма: младенец из двух равных по интенсивности стимулов может сосредоточиться только на одном, что вызвано недифференцированностью его мозговых центров. Убедитесь в этом сами.

Возраст: с первых дней.

Цель: убедиться в том, что восприятие ребенка первых месяцев жизни недифференцировано, «одноканально»; развитие зрительного и слухового восприятия.

Инструкция по выполнению.

Попробуйте положить малыша на матрасик и при этом позвоните колокольчиком так, чтобы звук был почти непрерывным. Добейтесь того, чтобы ребенок привык к этому звуку. Если в этот момент вы зажжете свет, например яркую настольную лампу, то это перебьет привыкание и ваш малыш обязательно отреагирует на изменение раздражителя. Он повернет голову в сторону света или зажмурится. В ходе эксперимента раздражители можно менять.

УПРАЖНЕНИЕ «ДРАЗНИЛКИ»

Сразу после рождения, в первые дни, малыш может имитировать мимику взрослого и простые звуки («у-у»), которые он слышит!

Цель: развитие зрительного восприятия ребенка и его социальное развитие, поощрение к установлению контакта со взрослым.

Возраст: с первых дней.

Инструкции по выполнению.

Положите ребенка перед собой так, чтобы расстояние от его лица до вашего было примерно 30 см. После этого, ласково обратившись к малышу, попробуйте изменить выражение вашего лица, но так, чтобы это изменение было ощутимым и нарочито ярко выраженным:

- а) «удивитесь», приподняв брови и округлив рот буквой «о»;
- б) улыбнитесь;
- в) «испугайтесь».

Вы увидите, что ваш малыш копирует вас, имитируя ваши мимические движения. Это тоже программа. Программа имитации, являющаяся врожденной и помогающая ребенку в приобретении первого социального опыта.

Кроме того, это упражнение поможет установить близкий контакт с младенцем и вообще принесет массу удовольствия и малышу, и вам, и вашим близким!

УПРАЖНЕНИЕ «ТОП-ТОП НОЖКИ ПО ДОРОЖКЕ!»

Возраст: с первых дней.

Ваш малыш от рождения имеет в своем «арсенале» ряд врожденных программ, помогающих ему адаптироваться к миру. Если их не

поддерживать, они останутся невостребованными и скоро угаснут. Доказано, что «подтверждение» необходимости этих программ ребенку, то есть их использование на практике путем повторов, тренировок, способствует формированию необходимых навыков, таких как ходьба, ползание, речь, намного раньше и эффективнее, чем если бы эти программы были невостребованы вообще. Природа мудра: то, что не используется, – не нужно, оно исчезает. И появится только, когда потребуется, но с большими усилиями. Так что не дайте исчезнуть тому, что уже предусмотрено природой и дано в подарок вашему младенцу.

Цель: не дать угаснуть врожденному рефлексу ходьбы (шагательному рефлексу).

Инструкция по выполнению.

Осторожно поддерживая малыша под мышки и фиксируя его головку, опустите его ножками на любую упругую поверхность: диван, стол или даже на собственный живот. Убедитесь, что ваш ребенок начинает отталкиваться от поверхности ступнями ног. Его движения кажутся вполне скоординированными и похожи на ходьбу.

Повторите это упражнение несколько раз. При регулярном использовании шагательный рефлекс поможет сформироваться настоящему навыку ходьбы.

УПРАЖНЕНИЕ «УХВАТИ ПОКРЕПЧЕ!»

Возраст: с первых дней.

Так же как и шагательный рефлекс, рефлекс хватания является одной из врожденных программ. И если его поддерживать, тренируя, это поможет развитию вашего ребенка.

Цель: не дать угаснуть врожденному рефлексу хватания, закреплять и развивать его.

Инструкция по выполнению.

Положите свои большие пальцы в ладошку малыша. Вы должны почувствовать, что он крепко их сжимает в своих кулачках. Бывает, что это сжатие настолько сильно, что позволяет даже поднимать ребенка, держащегося за ваши пальцы, в воздух. Но не торопитесь! Начните просто с потягиваний и приподниманий и лишь, затем попробуйте поднять малыша, но обязательно попросите кого-либо из близких вас подстраховать: поддержать ребенку головку и вообще – не дать ему соскользнуть.

Если это упражнение повторять в ходе обычной ежедневной гимнастики и массажа, вы вскоре убедитесь, что ваш «гимнаст» прекрасно висит на ваших руках довольно долгое время – до минуты, а то и более.

УПРАЖНЕНИЕ «КАЧЕЛИ»

Возраст: с первых дней.

Цель: развитие рефлекса хватания.

Инструкция по выполнению.

Папа, подстраховывая малыша, повисшего на больших пальцах мамы, осторожно ладонью покачивает его, но так, чтобы амплитуда раскачивания не была слишком большой.

УПРАЖНЕНИЕ «ГЛЯДЕЛКИ»

Возраст: с первых дней.

Сразу после рождения младенец в состоянии фиксировать свой взгляд «глаза в глаза» на взрослом. Объясняется эта способность следствием «гормональной бури», сопровождающей процесс родов и рождения. Обычно способность фиксировать взгляд, смотреть в глаза угасает примерно в 1—1,5 месяца, чтобы, снова вернувшись, остаться уже навсегда. Можно попробовать продлить это состояние, но уже путем тренировок.

Цель: поддерживать врожденную программу сосредоточения взгляда «глаза в глаза».

Инструкция по выполнению.

Положите малыша перед собой примерно на расстоянии 40 сантиметров. Это можно сделать, расположив его прямо на своих коленях. Поймайте его взгляд, ласково поговорите, не давайте взгляду уйти надолго, ловите его снова, все так же ласково прикасаясь и приговаривая.

УПРАЖНЕНИЕ «ДАВАЙ УЛЫБНЕМСЯ!»

Возраст: с первых дней.

Созерцание маминого (или папиного) лица очень нужно вашему малышу для развития его будущих коммуникативных «талантов» и для установления близкого контакта.

Цель: социальное развитие малыша, налаживание контакта с мамой; развитие зрительного и слухового восприятия.

Инструкция по выполнению.

Положите ребенка перед собой на расстоянии 30-40 сантиметров. Поймав его взгляд, зафиксировав его, попытайтесь продлить этот контакт как можно дольше. Улыбайтесь малышу, старайтесь вызвать его ответную улыбку: если вашему младенцу уже месяц – это вполне возможно!

Ласково разговаривайте, изменяйте интонацию, длительность звучания слов, слогов, звуков.

УПРАЖНЕНИЕ «ДОСТАНЬ ИГРУШКУ»

Возраст: с пяти месяцев.

Цель: развитие мелкой моторики рук – «хватания» предмета; развитие крупных мышц; координация движений и зрения.

Инструкция по выполнению.

Умение захватывать предмет – одно из первых умений ребенка. Оно подразумевает достаточно высокий уровень развития восприятия величины, удаленности предмета и вообще – хорошее развитие зрительно-двигательной

координации. Для тренировки этих умений положите малыша на ровную поверхность на животик.

Перед ним, так, чтобы он видел, поместите яркую, но лучше уже знакомую (для начала) игрушку. Лежать она должна на расстоянии, достаточном для того, чтобы ребенок, протянув ручку и сделав усилие, мог ее захватить.

Сначала помогите своему малышу: «нечаянно» натолкните его ручку на игрушку. Затем постарайтесь сделать так, чтобы ребенок этого добился уже самостоятельно.

УПРАЖНЕНИЕ «ДОТЯНИСЬ»

Возраст: с четырех месяцев.

Цель: развитие мелкой моторики рук и координации движений.

Инструкция по выполнению.

Эту игру можно использовать, когда ребенок лежит в коляске или в кроватке на спине.

Подвесьте игрушку в пределах досягаемости для ребенка. Даже непроизвольные прикосновения к ней вызовут ее движения – кручение или раскачивание, что поможет развитию зрительного восприятия и активизирует сознательные попытки дотянуться до игрушки и захватить ее.

УПРАЖНЕНИЕ «ГДЕ ВЫБЕЖИТ ЗАЙЧИК?»

Возраст: от трех месяцев.

Ваш малыш способен следить даже за движением исчезающего предмета, то есть у него может быть сформирована способность к предвосхищению того, что должно произойти!

Цель: продолжать развивать зрительное восприятие и умение фиксировать взгляд на движущемся предмете, развивать реакцию предвосхищения.

Инструкция по выполнению.

Возьмите игрушку-зайчика (мишку и т. д.) яркой расцветки, величиной не менее 10 сантиметров. Покажите ее малышу и, двигая перед его глазами, заведите ее за непрозрачный экран (это может быть обычный лист белой бумаги, расположенный горизонтально).

Так же равномерно передвигая зайчика за экраном, покажите его «выбегающим» с другой стороны.

Повторите это действие несколько раз. Будет очень хорошо, если ваш ребенок сможет после нескольких повторов передвигать свой взгляд в ту точку, откуда снова «выбежит» зайчик.

УПРАЖНЕНИЕ «МАМА СПРЯТАЛАСЬ»

Возраст: с пяти месяцев.

Цель: развитие умения сосредоточиваться на слуховом раздражителе, умения слушать; развитие внимания.

Инструкция по выполнению.

Спрячьтесь за простынку и поговорите ласково, негромко с ребенком. Это поможет ему сосредоточиться на восприятии вашего голоса, будет способствовать развитию его внимания.

УПРАЖНЕНИЕ «ЛАСКОВЫЙ РАЗГОВОР»

Возраст: с двух месяцев.

Эмоционально ваш ребенок очень зависит от вас. Поддержание лично-ориентированного контакта не только помогает сформировать у ребенка ощущение радости, удовольствия от общения с мамой, но и напрямую влияет на формирование его отношения к миру («опасен – безопасен») и даже к себе самому!

Цель: побудить малыша к контакту с мамой, вызвать радость, оживление, улыбку, желание общаться, развитие эмоциональных реакций и чувства любви, нужности.

Инструкция по выполнению.

Для проведения этой игры положите малыша в манежике или кроватке так, чтобы он хорошо видел ваше лицо. Можно положить его и к себе на колени.

Улыбаясь, поговорите с ребенком ласково, изменяя интонацию, сопровождая свою речь частыми и легкими прикосновениями к грудке малыша, «потормошите» его, обращаясь к нему по имени. Это повысит эмоциональный тонус и будет способствовать возникновению ответных голосовых реакций.

Обратите внимание на выразительность вашей мимики и артикуляцию (произнесение) звуков. Они должны быть утрированно-усиленными.

Так как первые звуки, которые легче всего даются в произношении малышу, – это гласные, то и вокализации, «гуление» лучше инициировать, произнося в общении с ребенком сначала именно эти звуки: *а, у, о, и* и т. д.

УПРАЖНЕНИЕ «СПОЕМ ПЕСЕНКУ»

Возраст: от трех месяцев.

Цель: развитие предпосылок речи, лепета, установление контакта со взрослым, развитие артикуляционного аппарата и слухового восприятия, формирование позитивного отношения к миру.

Инструкция по выполнению.

Чередуйте звуки, меняя интонацию, громкость и высоту: «Птичка пела: и-и-и» или «Медвежонок рычал: ы-ы-ы»; или «Ветер дует: у-у-у»; или «Девочка пела: а-а». Пропойте эти звуки нараспев, улыбнитесь малышу, если он попытается имитировать ваши движения и звуки. Похвалите его.

После пяти месяцев упражнение лучше проводить, используя согласные звуки и даже слоги с согласными «да», «ба», «ту» и т. д. Это тренирует детский лепет, создает предпосылки развития речи в дальнейшем.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОМОЛЧИМ В ТИШИНЕ»

Возраст: от пяти месяцев.

Цель: поощрение ребенка к самостоятельным занятиям; развитие и поддержание чувства безопасности и в то же время чувства самостоятельности; развитие дальнейшей автономизации ребенка от матери; побуждение к речевому общению.

Обязательно наступает момент, когда ребенок будет в состоянии самостоятельно заниматься чем-либо. Лучше, если он при этом сможет ощущать присутствие матери. Важно, чтобы ребенок знал, что мама рядом, даже когда ее нет в поле зрения, и всегда может прийти на помощь. Малыш еще не в состоянии это понять, поэтому важно помочь ему обрести уверенность в «подконтрольности» (а значит – безопасности!) окружающего мира через тренировки.

Инструкция по выполнению.

Спокойное, радостное состояние мамы легко передается и ее ребенку. Важно, чтобы мама, находясь молча рядом, периодически взглядывала на малыша, посылала ему доброжелательную улыбку.

А если до этого она достаточно долго говорила с малышом, ее взгляд и улыбка могут вызвать у него желание снова вступить в контакт, услышать мамин голос, о чем младенец обязательно даст знать гуканьем или гулением.

УПРАЖНЕНИЕ «ГДЕ НАШ АНДРЮША?»

Возраст: с восьми месяцев.

Цель: Развитие умения слушать и сосредоточиваться; эмоциональное развитие, развитие чувства доверия и безопасности.

Инструкция по выполнению.

Накройте голову сидящего ребенка легким (на первых занятиях – полупрозрачным) платком. Спросите удивленно: «А где же наш Андрюша? (Оленька, Даша, Сережа)» – и тут же сдерните платок, радостно воскликнув: «Вот он, наш Андрюша!», и погладьте или поцелуйте его.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОГЛЯДИ-КА, КТО ПРИШЕЛ!»

Возраст: с полутора-двух месяцев.

Если к концу первого месяца жизни малыш уже может фиксировать взгляд на лице мамы, то ко второму месяцу он уже в состоянии следить за двигающимся человеком от центра к периферии поля зрения и обратно.

Цель: продолжать развивать зрительное восприятие младенца и формировать умение фиксировать взгляд на предмете, отслеживать взглядом его движение.

Инструкция по выполнению. Возьмите яркую игрушку и перемещайте ее перед глазами малыша на расстоянии примерно 30 сантиметров. Игрушка должна быть достаточно крупной – размером примерно 10 сантиметров. Двигать игрушку можно и в горизонтальном, и в вертикальном направлении,

и даже по кругу. «Смотри-ка, кто пришел! Зайчик (медвежонок, котик и т. д.)».

УПРАЖНЕНИЕ «КТО, КТО ВЫГЛЯНЕТ В ОКОШКО?»

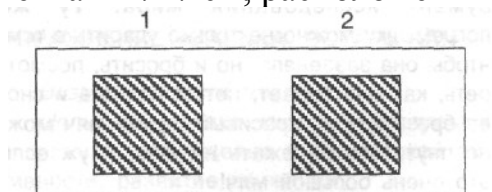
Возраст: начиная с двух с половиной месяцев.

Это упражнение тренирует реакцию предвосхищения, то есть умения предугадать последующие действия предмета.

Цель: развитие зрительного восприятия и продолжение формирования реакции предвосхищения.

Инструкция по выполнению.

Перед лицом малыша на расстоянии 50 см помещают непрозрачный экран (это может быть часть листа ватмана с прорезанными в нем окошечками 7х7 см, расположенными на расстоянии 10 см друг от друга:



В окошечках поочередно с интервалом в 4-6 секунд вы должны показать яркую звучащую игрушку размером до 7 сантиметров. Игрушка должна появиться сначала в окошке 1, а через 4-6 секунд – в окошке 2.

После нескольких попыток малыш научится перемещать взгляд от окошка, где игрушка уже была, к окошку, где она должна появиться, и останавливать свой взгляд, ожидая ее.

УПРАЖНЕНИЕ «ГДЕ КИСКА?»

Возраст: от трех месяцев.

Цель: развитие зрительного и слухового восприятия.

Инструкция по выполнению.

Покажите малышу яркую интересную игрушку. Хорошо, если она к тому же будет и звучащей – гремит, пищит, звенит и т. д.

Поманипулировав ею на глазах у ребенка, погремев, спрячьте ее за спину или за пеленку, висящую на кровати. При этом снова погремите. Спросите малыша: «Где же наша киска?» И снова покажите игрушку, достав ее из-за спины: «Вот она, наша киска!» Повторите игру несколько раз.

Рекомендуется постепенно усложнять и изменять игру, например позволяя ребенку самому прятать иногда от вас игрушку. Ваше удивление принесет ему огромное удовольствие.

УПРАЖНЕНИЕ «ВАНЬКА, ВСТАНЬ-КА!»

Возраст: с шести месяцев.

Цель: тренировка мышц, участвующих в сидении; побуждение к физической активности, развитие движений.

Инструкция по выполнению.

К шести месяцам ребенок при потягивании за ручки уже может сесть. Можно его потренировать в этом. Положите свои большие пальцы в ладошку малышу, придержите остальными пальцами его запястье. Потяните на себя со словами: «Ванька! Встань-ка!» – и посадите. Затем скажите: «Посидели – посидели! Опять полежать захотели». С каждым разом поощряйте самостоятельные попытки ребенка выполнить движение.

УПРАЖНЕНИЕ «ГДЕ СПРЯТАЛАСЬ ПТИЧКА?»

Возраст: с семи месяцев.

Цель: развитие зрительного и слухового восприятия.

Инструкция по выполнению.

Возможны варианты:

1) ребенок видит, как и куда прячут игрушку, но спрятанная игрушка не звучит;

2) ребенок не видит, а только слышит игрушку: погремите погремушкой, «попищите» или постучите так, чтобы, прислушавшись, малыш мог бы определить, где находится игрушка. Если он правильно найдет это место (вы это поймете по фиксации взгляда) – достаньте радостно игрушку со словами: «Вот где птичка!»

УПРАЖНЕНИЕ «ВОЗЬМИ, НЕ УРОНИ!»

Возраст: с восьми месяцев.

Цель: развитие координации движений, умения захватывать и держать предмет; развитие дифференциации восприятия.

Инструкция по выполнению.

Если совсем маленькому ребенку сначала протянуть одну игрушку, а затем – другую, скорее всего, что, взяв вторую, первую он выронит. Но уже к восьмому месяцу малыш может уверенно держать игрушку двумя руками и даже не ронять первую игрушку, захватывая при этом вторую. По очереди подавайте малышу игрушки и приговаривайте: «Возьми, не урони!»

УПРАЖНЕНИЕ «ПОЛЗУНОК»

Возраст: с восьми-девяти месяцев.

Цель: развитие моторики, координации, умения двигаться в пространстве.

Инструкция по выполнению.

Когда ваш малыш будет готов к ползанию, поощряйте его к этому, все более расширяя зону «походов» и подкладывая в разные концы комнаты интересные для него предметы. То же самое можно делать и тогда, когда малыш начнет передвигаться вдоль опоры и даже ходить.

УПРАЖНЕНИЕ «ЛАДУШКИ»

Возраст: игру в «Ладушки» можно проводить даже с совсем маленьким ребенком, обхватив своими ладонями ручки малыша.

Цель: развитие речевого и слухового восприятия, массаж ладони для активизации речевых центров и мелкой моторики рук, налаживание эмоционально-позитивного отношения к окружающему.

Инструкция по выполнению.

Пропевая:

Ладушки, ладушки! Где были? – У бабушки! Что ели? – Кашку. Что пили? – Бражку. Кашка сладенька, Бабушка добренька! – улыбайтесь и прикасайтесь своими ладонями к ладошкам малыша, приветствуя движение его ручек навстречу вашим рукам.

УПРАЖНЕНИЕ «СОРОКА-ВОРОНА»

Возраст: от двух месяцев.

Цель упражнения: развитие слухового и речевого восприятия, массаж ладони для активизации речевых центров и мелкой моторики рук, установление положительного эмоционального контакта.

Инструкция по выполнению.

Водя своим пальцем по ладошке малыша (круговыми движениями), приговаривайте:

Сорока-ворона

Кашку варила, деток кормила.

Загибая его пальчики:

Этому дала, этому дала,

Этому дала и этому дала,

А вот этому – не дала! «Ты воду не носил. Ты кашу не варил!»

УПРАЖНЕНИЕ «ГУЛИ»

Возраст: от двух до семи месяцев при помощи взрослого, после семи – самостоятельно.

Цель: формирование и совершенствование моторных навыков.

Инструкция по выполнению.

Приговаривая потешку:

Гули летели, На головку сели, Посидели, посидели – Фр-р-р! Полетели!

Сопровождайте потешку сначала своими движениями рук, затем «рука в руке» вместе с малышом, постепенно побуждая его проделывать упражнение самостоятельно.