

А. В. Елисева, И. Ю. Никитенко



Всё, что должен  
уметь малыши  
от 1 до 4 лет



ИЗДАТЕЛЬСТВО  
АСТ



УДК 372.3/4  
ББК 74.102  
Е51

*Серия «Всё, что нужно знать малышам» основана в 2015 году*

**Елисеева, Антонина Валерьевна.**

Е51      **Всё, что должен уметь малыш от 1 до 4 лет / А. В. Елисеева, И. Ю. Никитенко. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 160 с. : ил. — (Всё, что нужно знать малышам).**

ISBN 978-5-17-096291-4.

Если вашему малышу от 1 до 4 лет и вы хотите всегда видеть его умным, весёлым и активным, советуем взять в помощники книгу «Всё, что должен уметь малыш от 1 до 4 лет». В ней вы найдёте все рекомендации, которые помогут развить у вашего ребёнка различные умения: рисовать, лепить и мастерить, справляться с повседневными обязанностями без помощи взрослых, считать и сравнивать и, конечно же, говорить свои первые слова, а потом составлять из них предложения. Выполняя упражнения, ваш малыш станет более развитым физически и эстетически. Рифмованные считалочки и потешки, забавные задания и подвижные игры подобраны тематически так, что ребёнок без труда освоит основные умения и навыки, соответствующие его возрасту. А грамотная подача материала, крупный шрифт, красивые картинки помогут вам эффективно заниматься с маленьким непоседой.

Успехов вам и вашему ребёнку!

Для дошкольного возраста.

УДК 372.3/4  
ББК 74.102

ISBN 978-5-17-096291-4

© Оформление, обложка, иллюстрации  
ООО «Интеджер», 2016.

Дизайн обложки Резько И. В.

© ООО «Издательство АСТ», 2016

© В оформлении использованы материалы,  
предоставленные Фотобанком Shutterstock, Inc.,  
Shutterstock.com, 2016

© В оформлении использованы материалы,  
предоставленные Фотобанком Dreamstime, Inc.,  
Dreamstime.com, 2016

© В оформлении использованы материалы,  
предоставленные Фотобанком Fotolia, Inc.,  
Fotolia.com, 2016

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## Я умею бегать, прыгать и играть

Ходим как...	4
Выполняем упражнения	6
Слушаем потешки и делаем всё без спешки	12
Идём по дорожке	20
Перепрыгиваем и перешагиваем	22
Играем и веселимся	24
Широко шагаем	28
Собираем пирамидку	30
Ползаем и лазаем	32
И опять играем	34
Бросаем мяч	38
Прыгаем наперегонки	40
Достаём шарики	42
Контрольные задания	44

## Я умею рисовать, лепить и мастерить

Печатаем ладошками и ножками	50
Рисуем простые элементы	52
Лепим печенье и блинчик	54
Создаём аппликации	56
Рисуем и раскрашиваем	58
Лепим предметы и картинки	60
Конструируем	64
Создаём необычные картины	66
Делаем снежинку и лебедя	68
Контрольные задания	70

## Я умею говорить правильно

Слушаем и повторяем	74
«Говорим» как зверята	76
Произносим первые слова	78
«Дай—на»	80

Называем цвета	82
Смотрим и рассказываем	86
Называем предметы	88
Вспоминаем сказки	90
Показываем и произносим	92
Называем животных	94
Что это за животные?	96
Контрольные задания	98

## Я умею сравнивать, считать и размышлять

Один—много	102
Большой—маленький	104
Выше—ниже	106
Больше—меньше	108
Раз, два, три, четыре, пять	110
Изучаем пространство	112
Различаем фигуры	114
Считаем	116
Контрольные задания	118

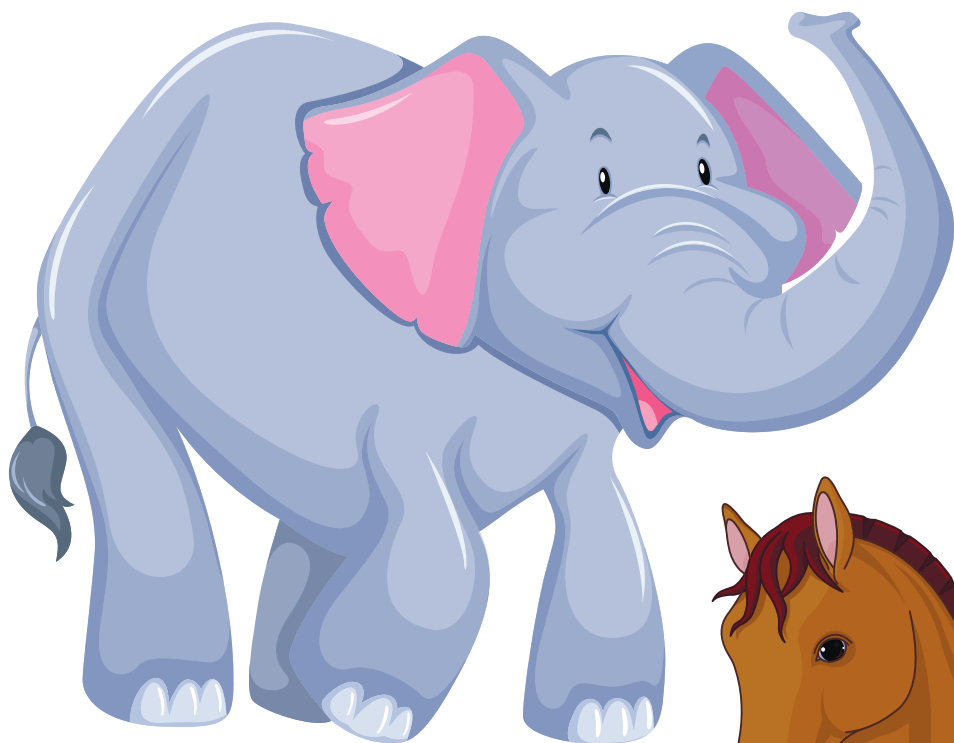
## Я умею ориентироваться в окружающем мире

Я и моя семья	122
Простые предметы	124
Животные и растения	126
Природные явления	128
Определяем время суток	130
Различаем времена года	132
Овощи и фрукты	140
Животные и их детёныши	142
Ухаживаем за животными и растениями	144
Одеваемся правильно	146
Знакомимся с профессиями	148
Хорошо—плохо	150
Транспорт	152
Виды спорта	154
Контрольные задания	156

# ХОДИМ КАК...

Посмотри на картинки. Правда, здесь изображены забавные животные? А ты знаешь, кто они такие и как двигаются? Сейчас мама будет называть животных и показывать, как они ходят. Ты тоже не ленись, повторяй все движения за мамой.

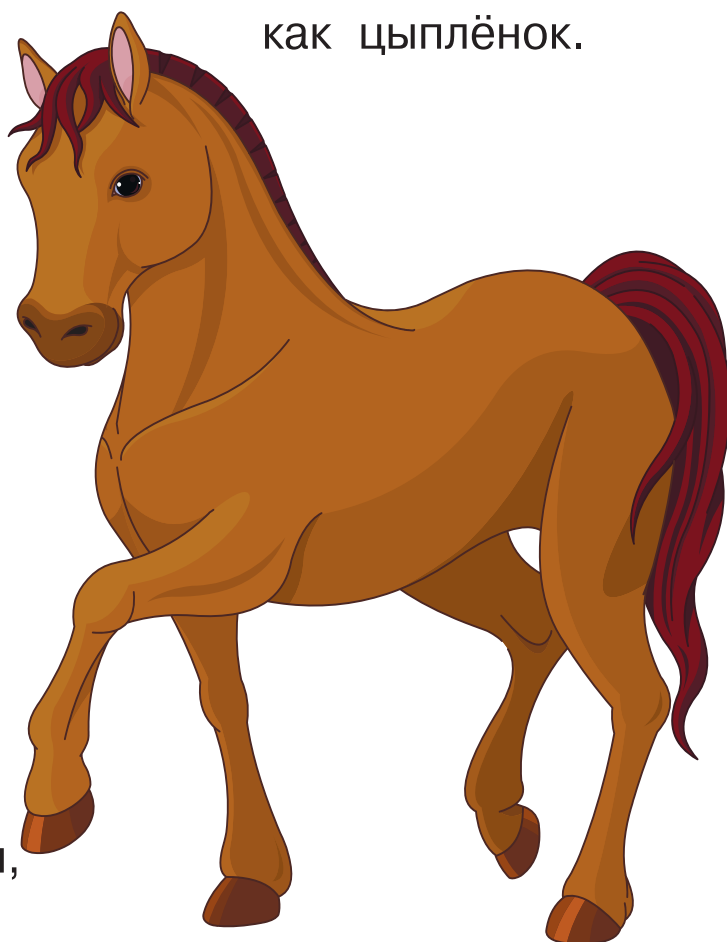
Топай громко и сильно, как слоник.



Ходи на цыпочках, как цыплёнок.



Ходи мягко и тихо, как котик.



Поднимай высоко коленки, как лошадка.



## Я умею бегать, прыгать и играть



Расскажите и покажите ребёнку, как тихо и мягко ходит кот, как медленно топает медведь, как тяжело передвигается слон, как быстро на цыпочках бегают цыплёнок и так далее. Попросите малыша повторить все эти движения за вами.

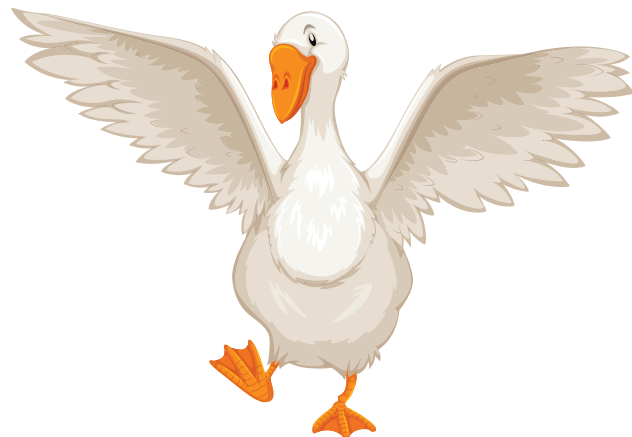


Тяни носочек,  
как цапля.




Ходи медленно, переваливаясь  
с ноги на ногу, как медведь.

Передвигайся вразвалочку,  
как утёнок.



Прыгай высоко,  
как заяка.



 Ребёнок в возрасте от года до двух лет должен уметь выполнять простые движения вслед за взрослым: тянуть носочки, топтаться на месте, поднимать вверх колени, громко топать, становиться на цыпочки. При выполнении малышом заданий придерживайте его за ручки.

# ВЫПОЛНЯЕМ УПРАЖНЕНИЯ

Посмотри на картинки. Здесь ты видишь девочку, которая занимается физкультурой. А ты любишь делать зарядку? Сейчас мама будет показывать тебе, как выполняются эти упражнения. И ты не сиди, а повторяй все движения за мамой.



## «МАЯТНИК»



Займи исходное положение: поставь ноги на ширину плеч, а руки — на пояс.



Подними левую руку и наклонись вправо.



Вернись в исходное положение.





## Я умею бегать, прыгать и играть



Подними правую руку и наклонись влево.



Займи исходное положение.

Покажите малышу, как нужно встать, поставив ноги на ширину плеч, руки — на пояс. Поднимите левую руку и наклонитесь вправо, займите исходную позицию, затем поднимите правую руку и наклонитесь влево, вернитесь в исходное положение. Попросите ребёнка повторять за вами каждое упражнение.



В год-два ребёнок должен уметь повторять простые движения за взрослым: ставить руки на пояс, наклоняться и другие. Такие занятия очень нравятся малышу. Они вызывают у него только положительные эмоции, а также развивают умение ориентироваться в пространстве. Если у ребёнка что-то не получается, ничего страшного, пусть делает так, как может. Хвалите малыша за старание!

# ВЫПОЛНЯЕМ УПРАЖНЕНИЯ

## «ПОСЛУШНЫЙ МЯЧИК»

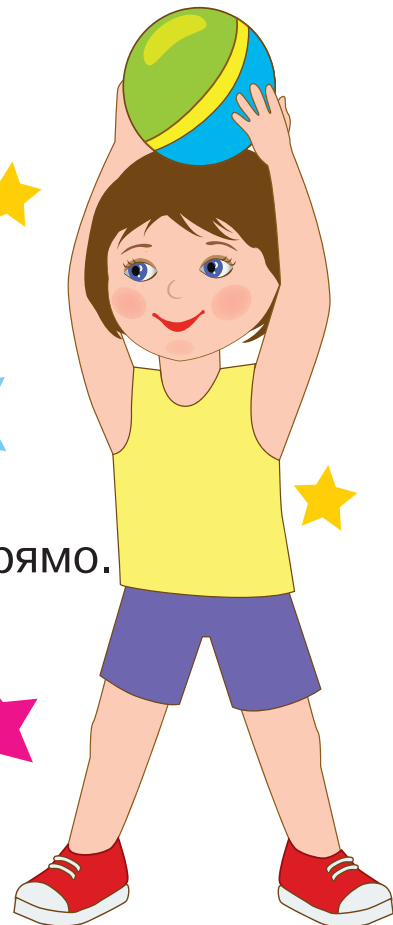
Возьми мяч и, удерживая его обеими руками, подними над головой, ноги — на ширине плеч.



Наклонись вправо.



Встань прямо.



Физическая нагрузка в виде зарядки и игры с мячом не должна утомить малыша, поэтому занимайтесь не более пяти минут. Это упражнение можно выполнять как с мячом, так и без него. Сначала покажите малышу, как делать упражнение без мяча. Встаньте прямо, ноги — на ширине плеч, поднимите руки вверх, наклонитесь вправо, снова встаньте прямо, наклонитесь влево, встаньте прямо, присядьте, встаньте. После того как малыш усвоит движения без мяча, повторите то же самое, но уже с мячом.



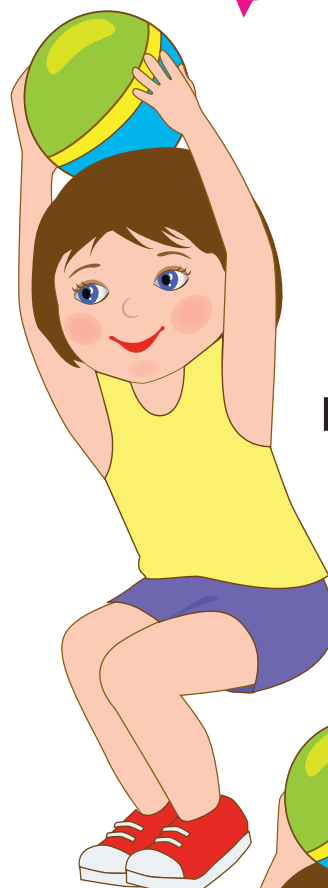
# Я умею бегать, прыгать и играть



Наклонись влево.



Встань прямо.



Присядь.



И снова встань.



Малыш в возрасте от года до двух лет должен уметь выполнять самые простые упражнения: поднимать и опускать руки, приседать, вставать, а также заниматься с мячом: удерживать его над головой обеими руками, одной рукой, бросать взрослому, катить по полу.

# ВЫПОЛНЯЕМ УПРАЖНЕНИЯ

## «КАТАЛОЧКА»

Встань ровно. Ноги поставь на ширину плеч, руки — на пояс. Наклонись и положи мяч возле правой ноги.

Наклонись и подними мяч. Займи исходное положение: прижми мяч к груди.



Займите исходное положение, переместите мяч к правому плечу, вернитесь в исходное положение, перекатите мяч к правому плечу, займите исходное положение, положите мяч на пол. Помимо этих упражнений вы также можете предложить ребёнку подбросить мяч вверх, покатавать его по полу, скатить с какой-либо наклонной поверхности, бросить мяч взрослому.

Перекаати мяч вправо, удерживая его обеими руками.



# Я умею бегать, прыгать и играть



Вернись в исходное положение.

Перекажи мяч влево, удерживая его обеими руками.



Вернись в исходное положение.

Наклонись и положи мяч у правой ноги. Встань, руки поставь на пояс.



Малыш в возрасте от года до двух лет должен уметь выполнять различные упражнения с мячом: поднимать и опускать его, удерживать руками, перекачивать.

# СЛУШАЕМ ПОТЕШКИ И ДЕЛАЕМ ВСЁ БЕЗ СПЕШКИ

Ты любишь играть? Послушай потешки и разучи движения вместе с мамой. С этими потешками ты будешь просыпаться, умываться, делать зарядку, кушать, купаться, ложиться спать. Это так весело!

## СОРОКА-ВОРОНА

Сорока-ворона  
Кашку варила,  
Деток кормила.

Этому дала,  
Этому дала,  
Этому дала,  
Этому дала,

А этому не дала:  
— Ты дров не пилил!  
Ты воду не носил!\*

(водим пальчиком по ладошке)

(загибаем один пальчик и так далее,  
не доходя до пятого пальчика)



\* Потешки из русского народного творчества в обработке А.В. Елисеевой.



## ЛАДУШКИ

- Ладушки, ладушки,  
Где были?
- У бабушки.
- Что ели?
- Кашку.
- Что пили?
- Чая чашку.
- Что на десерт?
- Много конфет.

Попили, поели, полетели.  
На головку сели.

(хлопаем в ладоши)



(поднимаем ручки высоко над головой)

(опускаем ручки на голову)



В год малыш должен уметь играть в простейшие игры: «Ладушки», «Сорока-ворона», «Ку-ку», «Пока-пока». Деткам очень нравится играть, когда действия сопровождаются потешками. Повторяйте их и показывайте ребёнку, что нужно при этом делать. Такие занятия развивают мелкую моторику, а также способствуют речевому развитию ребёнка.

# СЛУШАЕМ ПОТЕШКИ И ДЕЛАЕМ ВСЁ БЕЗ СПЕШКИ

## ДОБРОЕ УТРО!

Мы проснулись!

Потянулись,

С боку на бок повернулись,

В потягушках растянулись.

Где игрушки малыша?

Погремушки крепыша?

Ты, игрушка, погреми,

Нашу кроху подними!

(зееаем, похлопывая по рту ладошкой)

(потягиваемся)

(без резких движений перекатываемся с одного бочка на другой)

(потягиваемся после сна, для этого заводим ручки малыша вверх и проводим сверху донизу своими руками по телу ребёнка)

(не сильно громко звеним любимой погремушкой ребёнка)





## УМЫВАЕМСЯ

Зайка начал умываться.  
Видно, в гости он собрался.

Вымыл ротик,

Вымыл носик,

Вымыл ухо,

Вот и сухо!

(набираем в руки воду и показываем, как умываться)

(моем ротик)

(моем носик)

(моем ушки)

(вытираемся полотенцем)



Ребёнок в возрасте от года до двух лет должен уметь повторять простые движения за взрослым. С потешками очень весело вставать и делать необходимые гигиенические процедуры.