

# Варианты активного бодрствования по возрастам

## 1. Активное бодрствование

физическая  
нагрузка, но и  
умственная  
нагрузка, освоение  
нового, включая  
новые навыки.



## 3. Как активное бодрствование влияет на сон?

- Физическая нагрузка удлиняет фазу глубокого сна
- Отработка новых навыков днем способствует их фиксации
- Ребенок получает необходимую дозу солнечного света и серотонина, который переходит в мелатонин в темноте
- Физическая нагрузка «сжигает» накопленные гормоны стресса



## 2. Примеры бодрствования

- прогулка,
- тренировка любого нового навыка (ползание, ходьба, рисование пальчиковыми красками, сортер или пирамидка), новые люди или люди, которые редко приходят, физическое взаимодействие с мамой или другими близкими – щекоталки, тисканье, массаж, гимнастика участие во «взрослых» бытовых делах.



## 1-3 месяца

- Выкладывать на животик
- Гелиевый воздушный шарик - привязать к ручке, малыш его дергает и смотрит на шарик
- Поднимать за ручки в положение сидя и стоя
- Купаться
- Летать (как пчёлка) по дому
- Заниматься на фитболе
- Смотреть на животное (если есть) или на картинку, магниты на холодильнике
- Играть в пальчиковые игры
- Бить ножками и ручками по игрушкам



## 4-6 месяцев

### Варианты активного бодрствования:

- Поездки в Тц
- Танцы у мамы на руках
- Массаж
- Занятия на фитболе
- Играть с погремушками
- Пальчиковые игры
- Музыка
- Перевороты на спину и обратно
- Щекотка
- Зарядка мама+малыш
- Чтение стихотворений, сказок



### Варианты активного бодрствования:

- Играть в кукольный театр
- Поход в ТЦ
- Смотреть яркие книги
- Петь веселые песни
- Читать стихи
- Танцевать с ребенком
- Азукать вместе с малышом
- Корчить гримасы
- Дарить улыбки ребенку
- Давать держать погремушки
- Осматривать дом на руках
- Слушать музыку мобиля
- Нараспев произносить гласные с ребенком на руках, прислоняясь к вибрирующей стиральной машине, чтобы небольшой отклик передавался ребенку
- Лежать на кровати без памперса, трогать и играть с ножками
- Умывание водой лица и ручек
- Рассматривать аквариум с рыбками



- Играть и ползать на животике  
Рассматриваем картинку Зарядка
- Смотреться в зеркало  
Самолётик
- Бассейн
- Музыкальные игрушки  
Качание на качели  
Купание с кругом  
Наблюдать за животным  
Активные разговоры
- Снимать и двигать магниты на холодильнике,  
прилеплять на место
- Разучивать детские песни из мультиков и клипов, а потом вместе петь
- Смотреть на работающую стиральную машину  
рядом на коврике с игрушкой
- Держать маму за пальчик и либо вводить его, либо наоборот сопротивляться
- Развивающий коврик
- Играть с погремушкой, например: одеть на палец ноги и дергать, пока ребенок пытается добраться до нее.

## 11-36 месяцев

### Варианты активного бодрствования:

- Догонялки, прятки  
Щекотка
- Танцы
- Чтение или рисование  
Уборка квартиры с мамой  
Купание
- Прогулки на улице  
Поход в ТЦ
- Игры с мячом  
Развивающие игрушки



## 7-10 месяцев

### Варианты активного бодрствования:

- Поход в гости
- Занятия на фитболе  
Активное ползание  
Вставание на ножки  
Купание
- Массаж
- Ползание по квартире  
Изучение животных  
Складывание пирамидки  
Догонялки с мамой или домашним животным  
Пальчиковые игры
- Музыка
- Отражение в зеркале  
Танцы с мамой  
Детские песенки  
Гимнастика
- Щекотка
- Хождение на ножках  
Знакомство с новыми предметами  
Музыкальные игрушки  
Чтение книг
- Смотреть в окно  
Бассейн

