

## Подвижные игры для детей от 1 до 3 лет.



Подвижные игры для малышей от года до трех должны быть простыми и понятными. Дети в этом возрасте легко усваивают навыки ходьбы, бега, прыжков (в том числе и на одной ноге), подъема и спуска, метания, перешагивания. Сделайте обучение незаметным, без какого-либо принуждения. Захватите с собой на прогулку мелки и скакалку, мяч и мягкую игрушку, обруч и кегли. Но главное — не забудьте взять с собой фантазию.

### Где проводить подвижные игры?

В подвижные игры вы можете играть дома, в спортзале, на детской площадке, на природе и даже в пути. Хорошо, если ежедневно удастся активно двигаться на свежем воздухе, который так же важен малышам, как хороший сон, полноценное питание и отдых.

### ИГРЫ-ИМИТАЦИИ

Эти игры хорошо развивают воображение, образное мышление, координацию и крупную моторику. Для их проведения вам понадобятся изображения тех животных, которых малыш уже хорошо знает. Например: кошка, собака, мышка, петух, медведь, лиса, слон и т. д. Вы можете найти их в книге о животных или же вырезать из журналов и наклеить на отдельные листы. Для начала предложите малышу рассмотреть картинки: «Кто это?» Расскажите о поведении и характере животного. Затем продемонстрируйте, как оно двигается, как «говорит». Упростите ваши движения, чтобы малышу было легко за вами повторять. Но в то же время сохраняйте «рисунок» шагов, по которому можно догадаться, какое именно животное вы изображаете. После совместной тренировки предложите малышу выбрать любую карточку с изображением животного и попросите показать, как оно ходит.

**«Пчелки».** Вам придется на некоторое время перевоплотиться в полезных насекомых — пчелок. Имитируйте их полет и жужжание, легко и свободно помахивая руками-крыльями. Перед пчелками стоит задача — собрать нектар на цветах и вернуться в улей. Цветы могут быть настоящими, а вот улей можно изобразить в виде нарисованного круга или выложенной на земле веревки (скакалки).

**«Ползущая змея».** Закрепите веревку (скакалку) над полом в горизонтальном положении так, чтобы ребенок мог под ней с запасом проползти. Опускайте веревку все ниже и ниже, до тех пор, пока ребенок не начнет приподнимать веревку, чтобы проползти.

**«Черепашьи бега».** Это упражнение выполняется или дома на коврик, или на траве. Представьте, что вы черепахи, неспешные и добродушные. Вам нужно доползти к финишу: кто медленнее приползет, тот и победит.

**«Полоса препятствий».** Эта веселая игра хорошо тренирует мышцы, ловкость, координацию движений и самостоятельность вашего крохи. Дома вы можете устроить малышу «курс молодого бойца»: предложите ему пройти дорогу с препятствиями. В домашних условиях используйте стулья разной высоты, свернутые одеяла, подушки, доски, коробки. Пусть малыш пройдет полосу препятствия самостоятельно, но в трудных местах поддерживайте его. Через что-то он будет перешагивать, на что-то залезать, а потом спускаться, во что-то будет заворачиваться. Все в вашем доме будет стоять вверх дном, зато впечатления будут самые незабываемые. Кстати, эту игру можно с не меньшим успехом провести и на природе. Используйте бревна, кусты, ветки, с помощью которых можно выстроить «дорожку». Не забывайте подстраховывать ребенка в трудные и опасные моменты во избежание травм.

**«Поезд».** Дети самых разных возрастов, начиная от года и заканчивая младшим школьным возрастом, обожают игру «в тоннель». Построить его можно из стульев, из ковра или одеяла, свернутых в рулон. Малышу понравится «ехать на четвереньках» через тоннель. А если поезд скажет «ту-ту-ту» и прибавит ход, машиниста потом трудно будет остановить. Если же ребенок боится проходить через тоннель, обозначьте его границы с помощью веревок, выложенных с обеих сторон.

**«Летите, голуби!»** Для этой игры вам нужно сделать бумажных голубей (или самолетик). Устройте соревнование: чей «голубь» дальше долетит.

**«Солнечные зайчики».** Для этой игры вам понадобится маленькое зеркало и солнечная погода. Отпускайте веселых солнечных зайчиков погулять и попросите кроху за ними погоняться.

**«Воробушки».** Представьте, что вы воробушки, прыгучие и непоседливые. Можно подпрыгивать и одновременно помахать руками. Пусть ребенок прыгает на двух ногах на месте или вперед и назад. Если малышу это трудно дается, держите его сначала под мышки, потом за руку.

**«Прыгаем через лужи».** Вы можете найти настоящие лужи и прыгать через них (более экстремальный вариант). А можете нарисовать их мелом на асфальте и перепрыгивать.

### **Перекачивание мяча**

Поймать мяч в возрасте 2—3 лет — пока что высший пилотаж для ребенка. Трудные навыки метания и ловли можно тренировать перекачиванием мяча по земле. Сядьте на пол друг напротив друга, вытяните ноги в стороны и перекачивайте мяч друг другу так, чтобы он не выходил «за поле». Это упражнение хорошо развивает зрительную концентрацию и точность движений. Можно усложнить задачу и перекачивать одновременно два мяча.

## **ИГРЫ С ПОТЕШКАМИ**

Используйте потешки и прибаутки в качестве сопровождения активных игр. Это развивает детскую фантазию, образное мышление, навыки сценического мастерства. Попросите малыша выполнять те движения, которые соответствуют тексту. Если ему трудно сообразить, покажите пример, как можно «шевелить ушами», «мерзнуть», «греть лапочки» и т. д.

«Зайка шел»

Зайка шел,

Зайка шел. (шагаем)

Капусту нашел, (разводим руки в стороны, удивление на лице)

Сел Поел Встал (садимся, делаем вид, что едим, встаем)

И дальше пошел, (шагаем)

«Зайка серенький сидит»

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки согреть.

Вот так, вот так

Надо лапочки согреть.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Вот так, вот так

Надо зайке поскакать.

Зайку волк испугал!

Зайка тут же убежал!

«Где мои ручки?»

У меня пропали руки.

Где вы, рученьки мои?

(ребенок прячет руки за спиной)

Раз, два, три, четыре, пять —

Покажитесь мне опять.

(показывает руки)

У меня пропали уши.

Где вы, ушеньки мои?

(закрывает уши ладошками)

Раз, два, три, четыре, пять —

Покажитесь мне опять.

(показывает уши)

У меня пропали глазки.

Где вы, глазоньки мои?

(закрывает глаза ладошками)

Раз, два, три, четыре, пять —

Покажитесь мне опять.

(убирает ладошки от глаз)

Экспериментируйте с разными частями тела: лицо, животик, коленки, ножки, пальцы. Интересно и забавно, каким образом ребенок будет их прятать. У каждого найдутся свои оригинальные способы.

### **Им скучно просто гулять!**

Физиологи говорят о том, что длительное хождение утомляет маленьких детей. Это связано не только с их физиологическими особенностями (они слабее нас), но и с психикой. Мы, взрослые, получаем удовольствие, когда идем прогулочным шагом, любим природу или просто погружаемся в какие-то свои мысли. Пространство и время маленького ребенка нужно наполнять играми и развлечениями. Это его не утомляет, а наоборот побуждает к новым действиям и мотивам.

### **ИСПОЛЬЗУЙ ТО, ЧТО ПОД РУКОЙ!**

Дома и на улице много разных предметов, которые можно использовать в подвижных играх: мебель, коробки, горки, качели, бревна, лестницы, канаты, веревки, доски, скамейки. У ребенка все время должна быть возможность лазить, прыгать, подниматься, преодолевать различные препятствия. Необходимо удовлетворять его естественную двигательную потребность. Практикуйте также подвижные игры с предметами, которые можно переносить, вкладывать, бросать, прятать и т. д. Во-первых, это развивает практические навыки ребенка, во-вторых, тренирует сноровку и внимательность, в-третьих, развивает мелкую моторику. Не выходите гулять без продуманной «культурно-массовой программы» и подручных средств. Это поможет вам эффективно организовать досуг ребенка.

**Горка.** Пожалуй, самое любимое место для активных игр — горка. Даже годовалые карапузы стремятся ее покорить. Легче всего сказать: «Мал ты еще! Упадешь! Нельзя!». Сложнее, но куда полезнее подстраховать малыша и дать ему шанс испытать страх и восторг одновременно. Начинайте с маленьких горок с пологими склонами. Спуск с наклонной поверхности отлично тренирует мышцы спины и живота, равновесие и, конечно, смелость.