

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

(консультация для родителей)

Представленные ниже игры и упражнения, помогут малышу быстрее и увереннее научиться ходить, ориентироваться в пространстве, сохранять равновесие, видеть и преодолевать препятствия, прыгать и бегать, бросать предмет в цель. Веселые и разнообразные занятия, помогут привить ребенку любовь к физическим упражнениям, а взаимосвязь с элементами других игр (например, на развитие речи или на счет) поможет создать условия для всестороннего развития личности ребенка.

Подтягиваемся на палочке

Возраст: около 1 года

Что нужно для игры: деревянная или пластмассовая палочка длиной 40-50 см

Предложите ребенку лечь на спину, на кровать или на диван. Малышу нужно двумя руками зацепиться за палочку. Затем поднимите палочку вместе с ребенком так, чтобы он встал на ножки.

Сначала (а также? если вы играете с детьми младше года) ребенок может просто таким образом садиться.

В следующий раз вы можете сделать вид, что поднимаете палочку, и тогда ребенок будет изо всех сил подтягиваться на ней.

Мячики в коробке

Возраст: 1-1,5 года

Что нужно для игры: несколько небольших детских мячиков (5_10 штук)

разного размера, небольшая невысокая коробка или корзина

Сложите все мячики в коробку. Покажите малышу, как ее перевернуть, чтобы мячики выкатились. Ребенку будет очень интересно высыпать мячики

из коробки и наблюдать, как они покатаются в разные стороны, а затем собирать их.

Возможно, ребенок поступит так. Возьмет по мячику в правую и левую руку, а в коробку положит только один мячик и отправится искать следующий либо просто будет приносить и складывать в коробку только по одному мячику. Повторите игру через несколько дней. Скорее всего, малыш быстро поймет, что если складывать по два мячика сразу, то коробку можно заполнить быстрее.

Вы можете принять участие в собирании мячиков. Попросите ребенка приносить каждый раз самый «большой» мячик из тех, что лежат на полу, или мячик какого-то определенного цвета.

Верхом на маме

Возраст: 1-2 года

Лягте на спину, посадив малыша «верхом» на себя. Придерживая ребенка за руки, раскачивайтесь из стороны в сторону, пытайтесь «сбросить» седока.

Ребенку постарше позвольте осторожно упасть. Детям обычно нравится эта веселая игра. Вы можете использовать в игре стихотворение А. Барто «Лошадка» или другие стихи и потешки.

Хорошая дорога, Хорошая дорога, Вот стала что-то хуже, Вот стала что-то хуже, Шаляет, валяет, Шаляет, валяет, Бух!

Прятки

Возраст: 1—1,5 года

Что нужно для игры: небольшой платочек

В обычные детские прятки с малышом нужно играть очень условно. Накройте свое лицо платочком и скажите, что вы спрятались. Ребенок будет очень рад убрать платочек и «найти» вас там. Скорее всего, малыш захочет спрятаться таким же образом сам и вы, конечно же, «найдете» его!

Спрячьтесь (не полностью) за бортик детской кроватки, за штору или за угол шкафа.

Выглядывая из своего укрытия, дайте возможность ребенку увидеть вас, и он с радостью прибежит в ваши объятия.

Воздушные шарики

Возраст: 1-1,5 года

Что нужно для игры: 1 или несколько воздушных шариков

Подвесьте воздушный шарик на люстре, в дверном проеме или в другом месте так низко, чтобы ребенок мог его достать. Скорее всего, вашему малышу понравится ударять по шарик, как по боксерской груше. Увеличьте высоту, и ребенок вынужден будет немного подтянуться, для того чтобы ударить по шарик, а возможно, он попытается даже подпрыгнуть!

Если у вас много шариков, разбросайте их по комнате и предложите ребенку сложить их, например, в детскую кроватку. Вы можете изучать с ребенком цвета, комментируя его действия, или специально попросить его принести шарик определенного цвета.

Покатаемся на ногах

Возраст: 1—1,5 года

Лягте на спину, подняв вверх согнутые в коленях ноги. Согнутые ноги должны образовывать прямой угол или букву «Г». Положите малыша на животик, на голени своих ног и придерживайте за ручки или корпус.

Покачайте ребенка, чуть приподнимая голени «вверх» и опуская «вниз» или чуть прижимая ноги «к себе» и отводя «от себя». Обычно детям очень нравится так качаться!

Прокатить малыша можно не только на согнутых в коленях ногах, но и прямо на поднятых вверх ногах (положив ребенка на свои ступни). Будьте очень осторожны, чтобы ребенок не упал.

А вот другие варианты того, как малыш может прокатиться на ваших ногах:

- Ребенок держится за ногу взрослого, стоя на его ступне, а взрослый идет вместе с ним.
- Взрослый садится и закидывает ногу на ногу. На «висящую» ногу усаживают малыша и, поддерживая его, покачивают на ноге.

Бух, мы падаем с подушек

Возраст: 1-1,5 года

Что нужно для игры: 2 подушки

Положите на диван 2 подушки одну поверх другой. Предложите малышу забраться на них под стихотворение:

Тритатушки-тритатушки, Катя лезет на подушки, Тритатушки-тритатушки, Бух, и падает с подушки!

На последних словах легонько толкните ребенка или нарушите равновесие подушек так, чтобы он осторожно упал на диван. Скорее всего, ребенок будет громко смеяться и захочет повторить эту игру. Можно использовать русские народные потешки:

Тюшки-тютюшки, Сели на подушки. Пришли подружки, Столкнули с подушки. Тюшки-тютюшки, На горе пичужки. Бух! Покатились — С горки свалились.

Замечание. Следите, чтобы ребенок не ушибся. Располагайте подушки в центре дивана.

Бег с препятствиями

Возраст: 1-2 года I

Малыши очень подвижны, любят бегать и быстро ползать. Сделайте для ребенка «полосу препятствий» из своих ног.

Расставьте широко ноги — пусть малыш проползет или пробежит между ними. А если он уже достаточно высокого роста, то, подбегая к «препятствию», ему нужно будет наклонить голову. Можно еще увеличить высоту «препятствия», для этого нужно одну ногу опереть о стену. В следующий раз сомкните ноги и скажите, что проход закрыт, пусть малыш постучится. Сядьте на пол и согните ноги в коленях, как будто это крыша у

домика. Обычно детям очень нравится проползать под ногами. А если присоединится еще один взрослый, то получится настоящий тоннель. В одну сторону можно ползти, а в другую перебираться сверху.

Дорога

Возраст: 1-2,5 года

Что нужно для игры: 10—30 или более видео- или аудиокассет, круги красного и зеленого цветов, имитирующие сигналы светофора, длинные шнуры, карточки, карандаши, кубики и другие предметы, из которых можно выкладывать дорогу, игрушечные звери.

Выкладывая в ряд аудио- или видеокассеты, постройте малышу «дорогу». Сначала это просто два прямых ряда шириной 30-40 см. Ребенку нужно осторожно пройти по дороге, не опрокинув кассет.

С каждым разом делайте дорогу все длиннее и извилистей. Она может сужаться и расширяться. Вскоре малыш будет полностью повторять все повороты.

Попробуйте выкладывать кассеты вместе с ребенком.

Очень быстро вы сможете сделать дорогу из длинных шнуров или веревки. Кроме того, из веревки ее даже проще делать извилистой.

Для дороги можно использовать визитные карточки или игральные карты, карандаши, кубики, кегли, а на улице небольшие камушки или нарисовать ее мелом.

Вы можете предложить ребенку пройти по дороге на носочках, пяточках, боком, а позднее и попрыгать.

Когда малыш будет уверенно ходить по дороге, разветвите ее, насколько позволяет место в квартире, устроив тупики и перекрестки. Расскажите ребенку о сигналах светофора. Разложите на перекрестках круги красного и зеленого цветов. Подходя к перекрестку, малыш должен двигаться в направлении зеленого круга. Чтобы путешествие по дороге было более интересным, можно устроить «домики». На концах дороги выложите

прямоугольники или круги, посадите туда игрушечных зверей. Пусть малыш ходит к ним в гости!

Если «строительного материала» много, вы можете выложить даже настоящий лабиринт.

На дороге можно положить небольшие препятствия, которые малыш должен перешагнуть или попробовать перепрыгнуть. В качестве препятствия можно использовать полоску бумаги, карандаш или ленточку.

Замечание. Маленький ребенок не сможет ждать, когда вы построите сложную дорогу с множеством разветвлений. Поэтому лучше попросить это сделать другого члена семьи или сделать самим, пока ребенок занят чем-то другим.

Машинка и гамак из одеяла

Возраст: 1-3 года

Что нужно для игры: небольшое одеяло, лучше из гладкой синтетической ткани

Постелите небольшое одеяло на пол. Пусть ребенок сядет или ляжет на него. Возьмите одеяло за два угла и, потянув за него, прокатите малыша по комнате.

Можно дать ребенку что-то имитирующее руль, и он будет просто счастлив прокатиться на такой машинке!

Вы можете просто покачать ребенка в одеяле, как в гамаке. Для этого два взрослых должны удерживать одеяло за углы с двух концов.

Идем по мостику

Возраст: около 1,5 лет

Что нужно для игры: хорошо обработанная доска длиной примерно 2 м и шириной 15 см (можно заменить длинной полкой из шкафа), игрушечный зайчик или другая игрушка

Положите доску на пол в центре комнаты. На один конец доски усадите игрушечного зайчика. Расскажите малышу, что это мостик, а кругом

вода. И предложите ребенку пройти по этому «мостику», спасти бедного зайчика и при этом не «замочить» ног.

Сначала придерживайте ребенка за руку. Если все хорошо получается, дайте ребенку в руки предмет (морковку для зайчика), и пусть он пройдет по мостику, удерживая его в руках.

Еще более сложный вариант — установить доску наклонно, например оперев один ее конец о диван. Обязательно страхуйте ребенка, когда он идет по наклонной плоскости.

Зарядка

Возраст: около 1,5 лет

Если вы сами делаете зарядку, то ребенок, конечно же, захочет присоединиться к вам. Покажите специально для него несколько простых упражнений (например, поднять и опустить руки; лежа на спине, поднять и опустить ноги; покрутить корпусом, держась за что-то; свернуться калачиком; присесть и встать т. п.). При этом вы можете использовать любую ритмичную музыку или просто считать.

Попробуйте симитировать движения различных животных.

Упражнения можно выполнять, используя маленькое стихотворение.

Кошка шла, шла, шла, Рыбку нашла, Села, поела И дальше пошла.

Сначала двигайтесь, как кошка, на четвереньках. Выгните спину, покажите, как вы нашли рыбку, сядьте, «съешьте» рыбку и продолжайте ползти.

Затем замените слова в стихотворении, имитируя движения других животных (медведя, зайца, лисы). Ну, и в конце можно стать самим собой:

Маша шла, шла, шла, Сушку нашла, Села, поела и дальше пошла.

И еще одно стихотворение.

Птички прилетали, крыльями махали, На дорожку сели, крошки поклевали. Помашите руками, затем присядьте и постучите пальчиками об пол.

Горка

Возраст: 1,5—2 года

Что нужно для игры: гладильная доска или полка от шкафа; мячик или игрушечная машинка

Возьмите гладильную доску или полку от шкафа и установите ее наклонно, оперев одним концом о диван. Ребенок должен подниматься и спускаться по горке, сначала с вашей помощью, а затем самостоятельно. Предложите малышу пройти боком или задом наперед.

Если вы используете гладкую полку от шкафа, то ребенку, скорее всего, понравится просто съезжать с нее как с обычной горки.

Скатите с горки мячик или игрушечную машинку. Малыш будет рад снова и снова приносить вам игрушку, чтобы спустить ее с горки.

Закати мяч

Возраст: 1,5-2 года

Что нужно для игры: мяч среднего размера, табуретка или стул в качестве ворот для мяча; несколько табуреток или стульев для устройства тоннеля для мяча

Сделайте ворота для мяча, занавесив тканью заднюю и боковые стороны у табуретки или стула. Попросите ребенка толкнуть мяч руками или ногой так, чтобы он закатился в ворота. Сначала располагайте мяч достаточно близко, чтобы обязательно все получилось!

Поставив несколько стульев или табуреток в ряд, можно сделать настоящий тоннель для мяча. Мячик должен выкатиться с другой стороны.

Замечание. На улице предложите малышу закатить мяч в ямку (которую нужно выкопать в песке или найти в асфальте).

Прыгаем на мяче

Возраст: 1,5—2 года

Что нужно для игры: большой гимнастический мяч диаметром около 50 см.

Сядьте на стул, положив большой мяч между ног. Поставьте ребенка на мяч, пусть малыш прыгает на мяче, а вы поддерживайте его за корпус.

Детям очень нравится прыгать на гимнастическом мяче. Ребенок может делать это и самостоятельно, держась за перекладину (допустим, за бортик детской кровати). Крепко держите мяч между ног и страхуйте малыша, когда он прыгает самостоятельно.

Сопровождайте игру стихотворениями или потешками. Например, такими:

Шел старик дорогою, дорогою, дорогою, Нашел козу безрогую, безрогую, безрогую, Давай коза попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем, Ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем. А коза бодается, бодается, бодается, А старик ругается, ругается, ругается.

Поскольку взрослые устают обычно быстрее детей, можно выбрать более легкий вариант — прыжки, сидя на мяче. Усадите ребенка на мяч, придерживайте его за подмышки, немного помогая ему прыгать.

Пролезаем в обруч

Возраст: 1,5—2 года

Что нужно для игры: обруч, игрушка

Удерживайте обруч в вертикальной плоскости, так чтобы он касался пола. Малыш должен пролезть сквозь обруч. Как только ребенок будет это делать хорошо, можно немного приподнимать обруч от пола.

Если малыш пытается взяться за обруч руками, дайте ему какую-нибудь игрушку, чтобы ребенок пролазил вместе с ней.

Расположите обруч в горизонтальной плоскости очень низко от пола. Пусть ребенок перешагнет его и попадет внутрь. С каждым разом увеличивайте расстояние от пола до обруча.

Ходим и ползаем восьмеркой

Возраст: 1,5—2 года

Что нужно для игры: кегли, очень большие (например, поролоновые) кубики, длинный шнур

Расставьте кегли или большие кубики в цепочку на расстоянии 40-50 см друг от друга. Ребенку нужно пройти между ними, поворачивая то направо, то налево, описывая волнистую линию.

Начните с двух кеглей. Пусть малыш пройдет между ними «восьмеркой».

Вы можете расставить кегли и кубики другими способами, например, по контуру треугольника или квадрата. Пройдите с ребенком вместе, зацепившись друг за друга, «паровозиком»!

Разложите между кеглями длинный шнур, это поможет малышу идти в нужном направлении. Ребенок может не только ходить, но и ползать таким же образом.

Идем по кочкам

Возраст: 1,5-2 года

Что нужно для игры: несколько достаточно больших книг для игры в комнате, мел для игры на улице, игрушечный зайчик или любая игрушка

Разложите в ряд на полу несколько больших книг. Расскажите ребенку, что кругом болото, а это — кочки. Малыш должен пройти по кочкам на другой берег и спасти зайчика. Затем можно попросить ребенка вернуться назад, держа игрушку в руках. Это задание более сложное, потому что ребенок должен сохранять равновесие уже с предметом в руках.

Позднее, используйте книги самого разного размера, располагайте «кочки» произвольным образом, увеличивая расстояние между ними.

На улице нарисуйте мелом большие и маленькие островки. Малышу нужно ходить по ним или перепрыгивать (если ребенок уже научился перепрыгивать препятствия).

Тянем, потянем

Возраст: 1,5-2,5 года

Что нужно для игры: небольшой шарф. Сядьте с ребенком на пол лицом друг к другу, разведите широко ноги. Возьмите небольшой шарфик в

руки и перетягивайте его. Потяните в свою сторону — малыш наклонится вперед. Теперь очередь ребенка тянуть за шарфик, а вам наклониться вперед.

Попробуйте поиграть без шарфика, а просто взявшись за руки. А вот еще вариант посложнее — нужно при этом сесть «по-турецки». Вы можете использовать во время игры слова из сказки про репку: «Тянем, потянем, вытянуть не можем! Тянем, потянем и вытянули репку!»

Донеси мячик

Возраст: 1,5-2,5 года

Что нужно для игры: стул, миска, вареные яйца, ложка; ведро или таз, лопатка для снега или большая ложка для раздачи, много мячиков

В комнате поставьте стул с миской. Дайте ребенку столовую ложку и предложите донести яйцо в ложке до миски и положить его туда. Затем вернуться назад за новым яйцом. Если детей несколько, можно устроить соревнование.

Видоизмените эту идею, поиграйте с более крупными предметами. Например, можно использовать много самых разных мячиков (7-10 см в диаметре). Нужно носить их большой кухонной ложкой для раздачи или лопаткой для снега и складывать в большое ведро или таз. При этом пусть малыш попробует поднять мячик с пола лопаткой.

Достань ушком до...

Возраст: 1,5-3 года

Попросите малыша выполнить простые действия, используя разные части тела и разные предметы. Например: «потрогай рукой зайчика», «достань ногой до дивана».

Усложняйте команды, делая их смешными и замысловатыми, однако выполнимыми. Например: «достань своим носиком до подушки», «достань ушком до пола», «достань язычком до печенья».

Вы можете принять активное участие в этой игре. Предложите ребенку: «Давай поздороваемся носиками», и дотроньтесь своим носом до его носика

(«Здравствуй, маленький носик, как поживаешь?»). «Поздоровайтесь» мизинчиками на руках, ушками, щечками.

Эта очень веселая игра наверняка понравится вашему малышу.

Зарядка для маленьких ножек

Возраст: 1,5-3 года

Что нужно для игры: кухонная скалочка; мягкий носовой платочек

Многие мамы делают небольшой массаж ножкам ребенка, разминая и поглаживая ступни и пальчики малыша. Хорошим дополнением к маминому массажу могут быть эти небольшие упражнения.

- Пошевелите пальцами на своих ногах. Возможно, ребенок захочет повторить за вами это упражнение. Скажите малышу, что его ступни — это крылья бабочки, пусть он подвигает ими, изображая полет бабочки.

- Возьмите ребенка за поднятые вверх руки, как бы подтягивая его вверх, чтобы ребенок поднялся на носочки («цыпочки»). Поводите ребенка по комнате на носочках. Одновременно вы можете рассказывать любое стихотворение или петь ритмичную песенку.

Большие ноги шли по дороге: Топ-топ-топ, Топ-топ-топ. Маленькие ножки шли по дорожке: Топ-топ-топ, топ-топ-топ, Топ-топ-топ, топ-топ-топ.

- Покажите предварительно, как нужно ходить на пятках и на внешних поверхностях ступней. Придерживая ребенка сзади за подмышки, попросите идти на пяточках и на внешних поверхностях ступней («Так медведь косолапый ходит!»).

- Расстелите на полу небольшой мягкий платочек. Ребенку нужно постараться поднять его пальчиками ног.

- Вновь придерживая ребенка сзади за подмышки, попросите покатать по полу сначала одной, а затем другой ступней обычную кухонную скалочку.

Учимся дуть

Возраст: 1,5—3 года. Что нужно для игры: легкие предметы, которые можно сдувать, или свечка; приспособление для выдувания пузырей;

простейшие приспособления, в которые дуют; соломинка для коктейля и стакан воды

Поучите ребенка дуть. Особенно это полезно для профилактики ОРЗ. Вот несколько простых предложений, как это можно сделать:

- Дуть на горящие свечки, соблюдая осторожность.
- Дуть на маленькое, легкое перышко на столе или руке, пытаясь сдуть его с места. Можно подуть на легкую снежинку из салфетки или просто маленькие бумажки на столе.
- Пытаться выдувать мыльные пузыри.
- Можно дуть на одуванчики, сдувать оторванные лепестки ромашки, сухие листья и т. п.
- Можно купить малышу свистульку, губную гармошку, дудочку «уди-уди». Если в нее подуть, со звуком разворачивается тонкий бумажный язычок. Малыши любят в них дуть, кого-нибудь пугая.
- Покажите ребенку, как можно дуть через соломинку или макаронину в стакан с водой («булькать»).

Боулинг

Возраст: 1,5-3 года

Что нужно для игры: кегли или пластиковые бутылки в качестве кеглей; мяч (диаметром примерно 20 см); полка от шкафа или гладильная доска

Установите кегли в ряд или треугольником, как в настоящем боулинге. Сначала мяч расположите довольно близко к кеглям, на расстоянии примерно 30-40 см. Малышу нужно толкнуть мяч руками или ногой. Конечно же, ребенок будет очень рад, если собьет все кегли! Усложняйте игру, увеличивая расстояние. Пусть ребенок попытается не толкнуть, а бросить мяч руками.

Установите наклонно доску или полку, оперев ее одним концом о стул или диван. Поставьте кегли на пол у края доски. Предложите малышу

скатить мяч с горки и сбить кегли. Предоставьте ребенку еще попытку, если сбиты не все кегли.

Догонялки с «домиками»

Возраст: 1,5-3 года

Что нужно для игры: для игры дома - несколько довольно длинных шнуров; для игры летом на улице – мел. С помощью шнуров сделайте на полу круги в разных местах квартиры. Это будут «домики». Убегающему там можно спрятаться, а догоняющий не может заходить туда.

Убегая от вас, малыш, конечно же, будет держать путь к ближайшему «домику». Не забудьте поменяться ролями. Попав в «домик» скажите: «Я в домике!»

Если вы играете летом на улице, то «домики» проще всего начертить мелом или нарисовать на песке.

В эту игру очень весело играть и с несколькими детьми.

Игра в «резинку»

Возраст: 1,5-3 года

Что нужно для игры: бельевая резинка длиной 3~4 метра; 2 стула.

Игра «в резинку» одна из любимых у подростков. А вы можете использовать резинку для того, чтобы научить вашего малыша перешагивать препятствия.

Свяжите концы обычной бельевой резинки и натяните ее между 2 стульями. Сначала расположите резинку очень низко от пола на расстоянии всего 3-4 см. Помогите малышу перешагнуть это препятствие. Вскоре он будет делать это самостоятельно.

А вот задание более сложное — попросите ребенка встать на одну резинку, а затем, шагнув, попасть на другую!

Если ребенок уже умеет прыгать, то можно использовать натянутую резинку для того, чтобы учиться перепрыгивать препятствия. Малыш научится это делать быстрее, если сначала придерживать его за руку.

Замечание. Желательно, конечно, прибегнуть к помощи еще 2 человек, растянув резинку между ними так, как обычно играют в эту игру старшие дети. Но, соблюдая необходимую осторожность, можно использовать стулья или какие-то еще предметы в комнате.

Катаем мячик

Возраст: 1,5-3 года

Что нужно для игры: мяч среднего размера

Сядьте с ребенком на пол друг напротив друга, широко расставив ноги. Толкните мяч от себя, чтобы он покатился к ребенку. Пусть малыш попробует отправить его вам.

Если маленьким детям в этой игре важно научиться толкать мяч в нужном направлении, то с детьми постарше в игру можно включать элементы, способствующие развитию творческого мышления и речи.

Перекатывая мяч ребенку, начните считать: «один», это побудит ребенка продолжить счет. Если малыш не отвечает, то продолжите за него: «два» и т. д.

Используя этот же прием, называйте противоположности: «холодный — горячий», «узкий — широкий» и другие.

Как только ребенок хорошо усвоит принцип, по которому ему нужно отвечать, попробуйте задать ему такой вопрос, ответ на который не будет столь очевиден (подробнее см. игру «Неоднозначные ответы»).

Посмотрите также игры «Вставляем слово», «Логические цепочки» — их вполне можно сочетать с перекатыванием мяча.

Замечание. Если вы планируете использовать эту игру для развития речи, то вместо мяча можно использовать любую другую игрушку, которую можно перенаправлять партнеру (машинку, какую-то заводную игрушку).

Пятка, носик, топ, топ, топ

Возраст: около 2 лет

Этот очень простой танец может быть самым первым, который вы разучите с малышом.

Покажите ребенку, как, стоя на левой ноге, правую поставить «на пяточку», а затем «на носок». Потопайте ногами и повторите упражнение для другой ноги. Попробуйте выполнить танец вместе с ребенком.

Проговаривайте в такт движениям: «Пятка, носик, топ, топ, топ».

Спустя несколько дней, когда танец будет освоен, можно попросить ребенка выполнять эти же движения, поставив руки на пояс.

Затем пусть малыш покружится и сделает руками «фонарики» (для этого нужно покрутить кистями рук, как будто в руке лежит небольшой шарик).

Пятка, носик, топ, топ, топ; Пятка, носик, топ, топ, топ; Попляши да попляши, Твои ножки хороши.

Включите подходящую музыку (например, польку). Возможно, стоит одеть малышу нарядную одежду!

Допрыгни

Возраст: 2-2,5 года

Что нужно для игры: колокольчик на шнурке

Подвесьте колокольчик (например, в дверном проеме) так, чтобы ребенок едва мог дотянуться до него или даже еще выше.

Малышу, конечно же, захочется ударить рукой по колокольчику, чтобы он зазвонил. Это побудит его самостоятельно вставать на носочки и даже немного подпрыгивать!

Вы можете использовать специальные музыкальные колокольчики для дверей, которые издают звук при открывании или закрывании двери.

Домик для ребенка

Возраст: 2-3 года

Что нужно для игры: покрывало, простынь или другая ткань, для другого варианта домика - очень большая коробка. Маленькие дети любят находить укромные местечки в квартире. Если малыш сам нашел и облюбывал какое-то место в комнате, сделайте ему там домик и ребенок

будет очень счастлив иметь собственное пространство. И он без труда научится забираться и выбираться из него самостоятельно.

Варианты обустройства домика могут быть такими:

- В углах будущего домика поставьте четыре стула со спинками и занавесьте их с 3 сторон, а также сверху тканью. Ребенок будет с удовольствием играть там. Соблюдайте осторожность, чтобы стулья не упали.
- Если деревянная детская кроватка малыша уже не используется, то можно снять один бортик, а остальные стороны сверху накрыть покрывалом.
- Вы можете сделать домик из огромной картонной коробки, прорезав в ней дверь и окна. Малышу очень понравится оклеивать и украшать свой домик вместе с вами.
- Готовые домики есть и в продаже. Обычно это металлический или пластмассовый каркас, обтянутый тканью (как маленькая палатка), с дверью и окнами.

Что на твоих ножках?

Возраст: 2-3 года

Что нужно для игры: небольшие предметы, которые можно как-нибудь укрепить на обуви ребенка (любые маленькие игрушки, бумажки, конфетки, платочки, веревочки и т. п.)

Укрепить мышцы живота можно с помощью такой веселой игры.

Попросите малыша лечь на пол и, для верности, закрыть руками глаза. Прикрепите небольшой предмет или привяжите что-то на обувь или ступни ребенка. Спросите его: «Посмотри, что там на твоих ножках?» Ребенок с удовольствием поднимет ноги, чтобы посмотреть, что же там такое?

Будьте готовы к тому, что малыш захочет поменяться с вами ролями.

Рыбалка

Возраст: 2~3 года

Что нужно для игры: веревочка (можно с небольшой палочкой), имитирующая удочку; небольшая игрушка или бумажка. Если вы решили сделать удочку, то привяжите к палке шнурок, но можно использовать и просто одну веревочку. На конец «удочки» прикрепите небольшую игрушку или бумажку.

Ваш малыш будет «рыбкой». Водите удочкой в разные стороны рядом с ребенком, а он должен поймать «наживку». Можно попросить малыша лечь и ловить игрушку в таком положении.

Более старшему ребенку предложите поймать «наживку» таким образом, чтобы не «попасться на удочку» (в этом случае игрушка или бумажка должны быть закреплены слегка).

Учимся бросать

Возраст: 2~3 года

Что нужно для игры: мячи разных размеров, небольшой надувной круг для плавания или маленький обруч

Держите круг или обруч в горизонтальном положении.

Пусть ребенок сначала просто складывает мячики в круг. Постепенно отодвигайте его, это побудит малыша бросить мячик.

Если ребенок двигается по мере того, как вы отодвигаете круг, растяните на полу небольшой шнурок и скажите малышу, что заходить за него нельзя.

Попробуйте держать круг в вертикальном положении и повторите упражнение.

Вскоре ваш малыш научится попадать в круг уже с некоторого расстояния.

Носим грузы на голове

Возраст: 2~3 года

Что нужно для игры: небольшие подушечки размером примерно 30x30 см, мешочки с наполнителем (фасоль, песок, горох, множество пуговиц) размером примерно 15x15 см, другие предметы, которые, по вашему мнению, ребенок сможет пронести на голове

Возможно, ваш малыш уже пытался примерить на голову самые разные вещи и носить их на голове.

Для этой цели вы можете изготовить специальные мешочки с наполнителем, а также использовать небольшие детские подушечки или другие подходящие предметы.

Покажите ребенку, как можно пронести груз на голове, и он, конечно же, захочет попробовать тоже!

Если у малыша хорошо получается, предложите ему пройти с грузом на голове по доске, лежащей на полу.

Ходим на руках

Возраст: 2~3 года

Что нужно для игры: мяч средних размеров (диаметром около 20 см), игрушка

Это веселое упражнение для развития мышц рук.

Предложите ребенку лечь животиком на мяч, а руками опереться об пол. Придерживая малыша за ноги, слегка толкайте вперед, а потом назад.

Когда ваш ребенок будет легко справляться с этим упражнением, то можно убрать мяч и просто держать малыша за ноги, и он сам пойдет на руках. Желательно, чтобы его тело было расположено параллельно полу, но более легкий вариант, когда ноги немного согнуты.

Положите впереди малыша игрушку, и он с удовольствием дойдет до нее на руках!

Вы можете разнообразить игру, читая при этом стихотворение А. Барто «Бычок» или какое-то другое.

Каравай

Возраст: 2~3 года

Это очень известная игра. Играют, как правило, несколько человек. Обычно играют на именины, но можно и просто поиграть, ребенку обязательно понравится.

Участники игры становятся в круг, взявшись за руки, а именинник встает в центре круга. Все водят хоровод вокруг него с песенкой и выполняют действия, не расцепляя рук:

Как на Юлины (папины, Катины...) именины

Испекли мы каравай;

(Круг расширяется, на сколько позволяют руки.)

Вот такой ширины;

(Круг сужается, все встают как можно ближе друг к другу и выставляют руки вперед.)

Вот такой ужины;

(Круг расходится немного, и все поднимают руки вверх.)

Вот такой вышины;

(Все присаживаются на корточки, руки к полу.)

Вот такой нижины;

(Затем хоровод снова поет.)

Каравай, каравай,

Кого хочешь, выбирай,

Я люблю, конечно, всех, но а Юлю (папу, Катю...) больше всех!

(Все обнимают Юлю (папу, Катю....).)

В другом варианте на последних словах выбирают нового именинника, подставляя его имя в конце стихотворения. Вновь выбранный именинник встает в круг, и игру начинают сначала.

День - ночь или море волнуется

Возраст: 2-3 года

Скажите слово «день», и малыш должен бегать, прыгать и делать что угодно. Как только вы скажете «ночь», ребенку нужно лечь и закрыть глаза. В эту игру будет весело играть и с несколькими детьми.

Пожалуй, это простой вариант широко распространенной игры для ребят постарше — «море волнуется». В нее вы сможете поиграть со своим малышом уже позднее.

В этой игре ведущий говорит: «Море волнуется — раз! Море волнуется — два! Море волнуется — три!» В это время все дети бегают, машут руками и делают что угодно. Когда ведущий произносит: «На месте, морская фигура замри!», то все «застывают» в том положении, в каком их застигла эта фраза. Кто первый шевельнется, тот и становится ведущим.

Рельсы, рельсы

Возраст: 2~3 года

Это веселый, общеизвестный, легкий массаж в виде игры. Обычно делают легкий массаж по спинке малыша.

Рельсы, рельсы;

(Проводим линии вдоль спины.)

Шпалы, шпалы;

(Проводим перпендикулярные линии.)

Ехал поезд запоздалый;

(Сделав небольшую складочку у попки, двигаем ее к шее.)

Из последнего вагона вдруг посыпался горох;

(Стучим пальчиками по всей спинке.)

Ох!

(Хлопок по попке.)

Пришли куры, поклевали;

(Стучим щепоткой по всей спине.)

Пришли гуси, пощипали;

(Пощипываем по всей спине.)

Пришел слон, потоптал;

(Легонько надавливаем в нескольких местах.)

Пришел дворник, все убрал.

(Поглаживаем вдоль спины вверх-вниз.)

Сделайте вместе массаж папе или кукле. Поучите малыша делать такие же движения.

Зеркало

Возраст: от 2,5 лет

Поиграйте с ребенком в «зеркало». Встаньте друг напротив друга. Делайте разнообразные движения, а ребенок пусть повторяет их, словно он отражение в зеркале. Вы можете использовать какие-то предметы (взять игрушку, помахать платочком), а также делать грустное или веселое выражение лица.

Не забудьте поменяться ролями и повторять за ребенком все его движения!

Холодно - горячо

Возраст: от 2,5 лет

Что нужно для игры: любая игрушка

Спрячьте игрушку в комнате, а ребенку подавайте простые команды: «иди вперед, подойди к дивану, теперь посмотри справа от дивана около окна, нагнись, поищи под ковром».

Чем старше ребенок, тем более сложные команды можно ему подавать и, наконец, перейти к общеизвестной игре «холодно — горячо». В этом случае малыш сам выбирает направление, а взрослый по мере удаления или приближения к спрятанному предмету комментирует: «холоднее», «теплее», «совсем холодно», «ой, горячо, обжегся». Когда принцип поиска малышом будет освоен, можно меняться ролями — теперь ребенок прячет и командует, а вы ищете.

Успехов!

Список литературы

1. Воспитатели и родители / Сост. Л.В. Зягик, В.М. Иванова. – М., 1985.
2. Григорьева Г.Г. "Играем с малышами: игры и упражнения для детей раннего возраста": пособие для воспитателей дошкол. образ. учреждений и родителей. Г.Г. Григорьева, Н.П. Кочетова, Г.В. Груба.-2-е изд.- М.: Просвещение, 2005.
3. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М., 1986
4. Сборник подвижных игр. Для работ с детьми 2-7 лет / Ав. сост. Э.Я. Степаненкова. – М., 2013.
5. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста – М., 1986.