



Подвижные игры на прогулке

Подвижные игры занимают большое место в жизни маленького ребенка. В них детям приходится проделывать разнообразные движения: ходить в разных условиях, бегать, прыгать, бросать, лазать. Выполняя данные движения, малыши обогащают свой двигательный опыт, учатся ориентироваться в пространстве. У них развиваются такие физические качества, как ловкость, быстрота, выносливость. Благодаря разнообразию движений в играх весь организм ребенка вовлекается в работу: учащается сердцебиение, углубляется дыхание, усиливается обмен веществ, что в целом оздоравливает его.

Игры для детей раннего возраста.

Одним из самых простых вариантов подвижных игр дома является гимнастика, только делать ее надо в игровой форме, добавив какой-то сюжет, чтобы ребенку было интересно. Можно обыгрывать потешки или стихотворения. Например, вот так:

Обезьянки (от 1 года)

Рано утром на полянке

(И.п. : сидим на корточках. Встаем, поднимая руки вверх, как будто восходит солнышко)

Так резвились обезьянки:

(Подпрыгиваем на двух ногах несколько раз)

Правой ножкой топ, топ

(Топаем правой ногой)

Левой ножкой топ, топ!

(Топаем правой ногой)

Ручки вверх, вверх, вверх!!! (Тянем обе руки вверх)

Кто поднимет выше всех???

(Встаем на носочки и еще сильнее тянемся вверх)

Хомка, Хомка, хомячок (от 1 года)

Хомка, Хомка, хомячок —(Надуваем щечки)
Полосатенький бочок.(Руки на поясе, выполняем наклоны в стороны)
Хомка рано встает, (Потягиваясь, поднимаем руки вверх)
Щечки моет, шейку трет.(Трем обеими руками щечки, потом шею)
Подметает Хомка хатку(Имитируем подметание)
И выходит на зарядку.Маршируем)
Раз-два-три-четыре-пять —(Руки в стороны, ритмично сгибаем руки в локтях)
Хочет Хомка сильным стать! (Кисти прижать к плечу, напрягая мышцы рук, как бы показывая, сколько в них силы).

Игры на подражание

Делай, как я (от 1 года)

Родитель подает команды и вместе с ребенком их выполняет. Например, достань ручкой до головы, ушком до коленки, ножкой до подушки. Можно загадывать предметы в разных частях комнаты или квартиры, чтобы до них еще нужно было добежать: дотронься пяткой до шкафа, локтем до стола и так далее, насколько хватит фантазии и окружающих предметов. Можно выполнять эти команды на скорость.

Гномы и великаны

Это известная подвижная игра на внимательность. Интереснее играть в нее с несколькими детьми. Ведущий может произносить только слова «великаны» и «гномы». При слове «великаны» все должны подняться на носки и поднять руки. А при слове «гномы» все должны присесть пониже.

Юла (от 1,5 года)

Наверняка, у вас дома есть юла. Предложите малышу самому покрутиться как юла. Когда вы скажете «стоп», малыш должен остановиться. Под эту игру хорошо подойдет вот такое стихотворение Е. Гайтеровой:

Стану я сейчас юлой –
На ноге крутнусь одной.
А теперь сменю я ножку
И на ней крутнусь немножко.

Неваляшка (от 1,5 года)

Удобнее всего играть в эту игру на мате на полу. Ребенок сидит на пятках, наклоняется или падает на один бок, потом на другой. Подходящее стихотворение Т. Коваль «Ванька–Встанька»:

Ванька–Встанька – неваляшка.
Даже если хочет спать,
Все равно стоит, бедняжка,
И не может лечь в кровать.

Грузовик (от 1, 5 лет)

Предложите ребенку стать грузовиком. Вы можете использовать для игры большой грузовик, который ребенок может вести руками, машину – каталку, на которой малыш

движется, отталкиваясь ногами, или обычный рюкзачок, который малыш будет надевать на себя. В одном конце комнаты приготовьте детали крупного конструктора. Это будут кирпичи. Грузовик должен выполнить задание – перевезти кирпичи с завода на стройку. Помогите ребенку на заводе загрузить кирпичи в кузов машины или рюкзачок. На стройке ребенок–грузовичок должен выгрузить кирпичи. Когда все кирпичи будут перевезены, можно построить из них дом, зоопарк или что-то еще.

Лошадки (от 2 лет)

Расскажите ребенку о том, как дрессируют лошадей и пони, и предложите поиграть в дрессированную лошадку. Обозначьте в комнате конюшню. Мама – дрессировщик подает команды лошадке, в конце лошадка может получить лакомство. Примерные команды, которые может выполнять лошадка:

«шагом» – лошадка шагает, высоко поднимая колени;

«рысью» – лошадка бежит;

«поворот» – лошадка поворачивается кругом;

«поклон» – лошадка наклоняется вперед;

«на конюшню» – лошадка бежит в специально обозначенное место и так далее.

Игры с крупными предметами, или строим укрытие

Игры с крупными предметами – прекрасная физическая нагрузка для малышей до 4 лет.

Строим дом (от 2 лет)

Предложите ребенку построить из подушек и одеял берлогу для медведя, нору для мышки, будку для собаки и так далее. Эта игра может с легкостью перейти в сюжетно–ролевую.

Помогаем маме (от 2 лет)

Попросите ребенка вам помочь: перенести в другую комнату подушку, табуретку или что-то другое большого размера, но не слишком тяжелое; поставить книги на высокую полку и так далее. Малыш не только будет рад, что он смог быть вам полезным, но и получит дополнительную физическую нагрузку.

Танцы

Прекрасным вариантом подвижных игр для детей дома могут стать танцы. Они не только способствуют развитию крупной моторики малыша, но и развивают его слуховое сосредоточение и внимание. Вот несколько вариантов танцевальных игр.

Просто танцуем (с 6 месяцев)

Ребенок и вы можете просто двигаться под музыку так, как вам нравится.

Танцуем (от 1 года)

Есть много простых детских песенок, под которые вы можете танцевать, выполняя определенные движения во время припева (хлопать в ладоши, топать, кружиться).

Ищем игрушку (от 1 года)

Выберите с малышом игрушку, которая будет прятаться. Попросите малыша зажмуриться или закрыть глазки руками, а сами спрячьте игрушку. Малыш, наверняка, подсмотрит, а затем быстро ее найдет. Затем поменяйтесь ролями. Когда ищете вы, лучше намерено искать не в тех местах и громко комментировать свои действия. Так будет веселее, и заодно вы познакомите малыша с пространством и названиями предметов, окружающих его дома.

Игрушки спрятались

Спрячьте в квартире игрушки так, чтобы они немного выглядывали, и ребенок мог их заметить. Попросите ребенка найти все спрятавшиеся игрушки. Если игрушки маленькие, их можно складывать в ведерко или корзинку, если большие – в определенное место, например, на диван. Для ребят постарше можно усложнить игру: во время поиска включать веселую музыку и предупредить, что игрушки нужно найти за то время, пока играет музыка.

Такие игры не только доставят много веселых минут вашему малышу, но и будут способствовать развитию его фантазии.