

## Консультация для родителей



### Подвижные игры для детей раннего возраста

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.

В играх детям приходится согласовывать свои движения с движениями других детей, выполнять несложные правила, например, выполнять движения в соответствии с текстом игры, убежать только после определенных слов. Это дисциплинирует малышей, воспитывает выдержку, внимание.

Продолжительность подвижных игр ориентировочно может быть от 5—8 минут (второй год жизни) до 10—15 минут (третий год жизни). Количество повторов — 3—5 раз с учетом возраста, уровня здоровья, характера двигательных заданий, настроения детей. Одна и та же подвижная игра может повторяться до тех пор, пока малыши не освоят ее.

Игры можно усложнять. Например, в игре с одним и тем же сюжетом одному ребенку предлагается просто пройти к кукле по дорожке, а другому — по дорожке с перешагиванием через предметы, одному ребенку прыгать через ручеек, расстояние которого 10—15 см, для другого же малыша это расстояние составит 15—25 см.

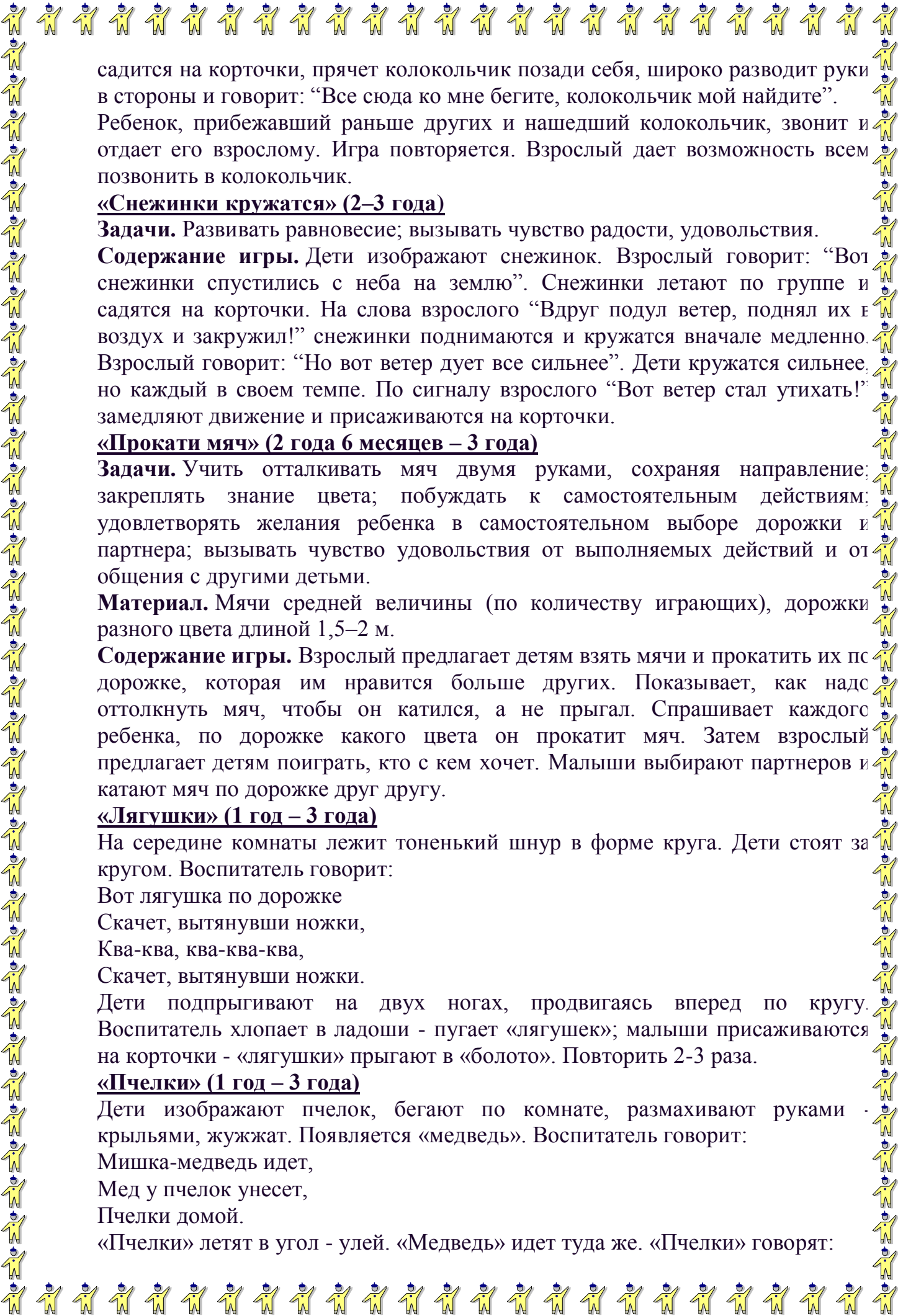
Наиболее целесообразно проводить подвижные игры на свежем воздухе.

#### Игры для детей раннего возраста

##### «Колокольчик» (1 год 6 месяцев – 2 года)

**Задачи.** Учить ориентироваться в пространстве; развивать умение бегать в разных направлениях; вызывать чувство радости от совместных действий.

**Содержание игры.** Взрослый привлекает внимание детей звучанием колокольчика, показывает его, звенит им и быстро прячет за спину (повторяет это несколько раз). Ребенок может приговаривать: “Динь-динь”. Затем взрослый бежит в противоположную сторону, звеня колокольчиком и напевая: “Я бегу, бегу, бегу, в колокольчик я звеню”. Добежав до противоположной стороны комнаты, взрослый быстро поворачивается.



садится на корточки, прячет колокольчик позади себя, широко разводит руки в стороны и говорит: “Все сюда ко мне бегите, колокольчик мой найдите”. Ребенок, прибежавший раньше других и нашедший колокольчик, звонит и отдает его взрослому. Игра повторяется. Взрослый дает возможность всем позвонить в колокольчик.

### **«Снежинки кружатся» (2–3 года)**

**Задачи.** Развивать равновесие; вызывать чувство радости, удовольствия.

**Содержание игры.** Дети изображают снежинок. Взрослый говорит: “Вот снежинки спустились с неба на землю”. Снежинки летают по группе и садятся на корточки. На слова взрослого “Вдруг подул ветер, поднял их в воздух и закружил!” снежинки поднимаются и кружатся вначале медленно. Взрослый говорит: “Но вот ветер дует все сильнее”. Дети кружатся сильнее, но каждый в своем темпе. По сигналу взрослого “Вот ветер стал утихать!” замедляют движение и присаживаются на корточки.

### **«Прокати мяч» (2 года 6 месяцев – 3 года)**

**Задачи.** Учить отталкивать мяч двумя руками, сохраняя направление; закреплять знание цвета; побуждать к самостоятельным действиям; удовлетворять желания ребенка в самостоятельном выборе дорожки и партнера; вызывать чувство удовольствия от выполняемых действий и от общения с другими детьми.

**Материал.** Мячи средней величины (по количеству играющих), дорожки разного цвета длиной 1,5–2 м.

**Содержание игры.** Взрослый предлагает детям взять мячи и прокатить их по дорожке, которая им нравится больше других. Показывает, как надо оттолкнуть мяч, чтобы он катился, а не прыгал. Спрашивает каждого ребенка, по дорожке какого цвета он прокатит мяч. Затем взрослый предлагает детям поиграть, кто с кем хочет. Малыши выбирают партнеров и катают мяч по дорожке друг другу.

### **«Лягушки» (1 год – 3 года)**

На середине комнаты лежит тоненький шнур в форме круга. Дети стоят за кругом. Воспитатель говорит:

Вот лягушка по дорожке

Скачет, вытянувши ножки,

Ква-ква, ква-ква-ква,

Скачет, вытянувши ножки.

Дети подпрыгивают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу.

Воспитатель хлопает в ладоши - пугает «лягушек»; малыши присаживаются на корточки - «лягушки» прыгают в «болото». Повторить 2-3 раза.

### **«Пчелки» (1 год – 3 года)**

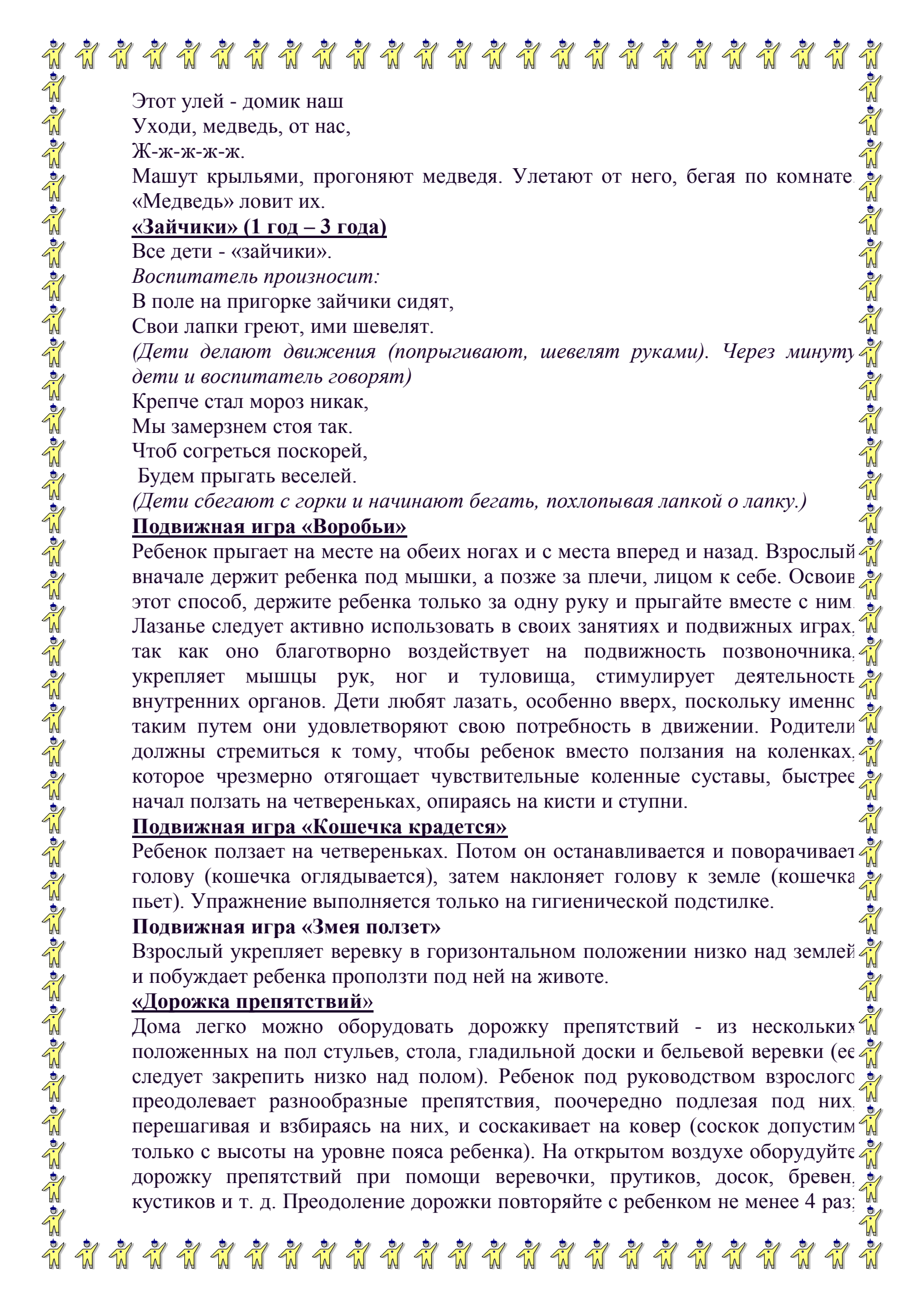
Дети изображают пчелок, бегают по комнате, размахивают руками крыльями, жужжат. Появляется «медведь». Воспитатель говорит:

Мишка-медведь идет,

Мед у пчелок унесет,

Пчелки домой.

«Пчелки» летят в угол - улей. «Медведь» идет туда же. «Пчелки» говорят:



Этот улей - домик наш  
Уходи, медведь, от нас,  
Ж-ж-ж-ж-ж.

Машут крыльями, прогоняют медведя. Улетают от него, бегая по комнате.  
«Медведь» ловит их.

### **«Зайчики» (1 год – 3 года)**

Все дети - «зайчики».

*Воспитатель произносит:*

В поле на пригорке зайчики сидят,

Свои лапки греют, ими шевелят.

*(Дети делают движения (попрыгивают, шевелят руками). Через минуту дети и воспитатель говорят)*

Крепче стал мороз никак,

Мы замерзнем стоя так.

Чтоб согреться поскорей,

Будем прыгать веселей.

*(Дети сбегают с горки и начинают бегать, похлопывая лапкой о лапку.)*

### **Подвижная игра «Воробьи»**

Ребенок прыгает на месте на обеих ногах и с места вперед и назад. Взрослый вначале держит ребенка под мышки, а позже за плечи, лицом к себе. Освоив этот способ, держите ребенка только за одну руку и прыгайте вместе с ним. Лазанье следует активно использовать в своих занятиях и подвижных играх, так как оно благотворно воздействует на подвижность позвоночника, укрепляет мышцы рук, ног и туловища, стимулирует деятельность внутренних органов. Дети любят лазать, особенно вверх, поскольку именно таким путем они удовлетворяют свою потребность в движении. Родители должны стремиться к тому, чтобы ребенок вместо ползания на коленках, которое чрезмерно отягощает чувствительные коленные суставы, быстрее начал ползать на четвереньках, опираясь на кисти и ступни.

### **Подвижная игра «Кошечка крадется»**

Ребенок ползает на четвереньках. Потом он останавливается и поворачивает голову (кошечка оглядывается), затем наклоняет голову к земле (кошечка пьет). Упражнение выполняется только на гигиенической подстилке.

### **Подвижная игра «Змея ползет»**

Взрослый укрепляет веревку в горизонтальном положении низко над землей и побуждает ребенка проползти под ней на животе.

### **«Дорожка препятствий»**

Дома легко можно оборудовать дорожку препятствий - из нескольких положенных на пол стульев, стола, гладильной доски и бельевой веревки (ее следует закрепить низко над полом). Ребенок под руководством взрослого преодолевает разнообразные препятствия, поочередно подлезая под них, перешагивая и взбираясь на них, и соскакивает на ковер (соскок допустим только с высоты на уровне пояса ребенка). На открытом воздухе оборудуйте дорожку препятствий при помощи веревочки, прутиков, досок, бревен, кустиков и т. д. Преодоление дорожки повторяйте с ребенком не менее 4 раз:

на некоторых участках позволяйте ему лазать самостоятельно, в опасных местах внимательно помогайте ему и страхуйте его, чтобы исключить возможность какой-либо травмы. Игра развивает в ребенке самостоятельность.

#### **Подвижная игра «Тоннель»**

Ребенок изображает поезд, который проезжает через тоннель, составленный из перевернутых стульев, натянутых веревок. Ребенок бежит и пролезает под препятствиями, не касаясь их.

#### **Подвижная игра «Мишка»**

Ребенок лезет (со страховкой) по наклонной лестнице, наклонной доске, по лавочке и т. п. Взрослый при этом приговаривает: «Лезет, лезет мишка по ступеньки на ступеньку. Лезет, лезет мишка - вот и влез высоко». Метаник ребенок сможет легко научиться в игре. Цель - обучить детей сразу же метать правильно - вперед-вверх, чтобы потом не пришлось отучать их от привычки метать предмет снизу или сбоку. Сначала научите ребенка метать легкие предметы достаточно высоко. Чтобы помочь ребенку, натяните над его головой веревку и попросите перебросить мячик через нее. Покажите ребенку несколько раз правильный замах для броска. Поймать мяч с лёта для ребенка в возрасте до 3 лет - слишком сложная задача. Поэтому достаточно того, что ребенок научится правильным замахом метать предмет и катать его в заданном направлении.

#### **Подвижная игра «Состязания голубей»**

Для отработки броска вперед-вверх отлично помогут бумажные «голуби». Взрослый и ребенок, соревнуясь, метают их на дальность.

#### **Подвижная игра «Кегли»**

Это прекрасная игра для тренировки меткости и навыков катания. Пластмассовые кегли, гигиеничные и дешевые, могут быть одним из первых новогодних подарков ребенку.

