

detkityumen.ru

Подвижные игры для самых маленьких

♥Уточка (Для детей от 1 года)

- Покажите, как можно передвигаться, сидя на надувном бревне, вразвалочку, по-утиному. Покрякайте, «похлопайте крыльями» – доставьте ребенку удовольствие.
– Уточка да луговая.
Серая да полевая.
Где ты ноченьку ночевала?
Под мостом, мосточком,
Под ивовым кусточком.
Уж я утя, хожу,
Малых деток вожу,
А я, утя, поплыву,
Малых деток поведу.
Кря-кря-кря!
- Игра развивает координацию, умение общаться.

♥Заинька, походи! (Для детей от 1 года)

- Учите ребенка ходить на носках и на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Напевайте веселую песенку:
Заинька, походи,
Серенький, походи,
Вот так, вот так!
- Попросите топнуть ножкой, поскакать, повернуться.
- Последняя строчка каждый раз будет звучать по-новому: «Подбодрись!», «Топни ножкой!», и т. д.
- Игра приучает выполнять действия по команде взрослых, развивает координацию.

♥Горка (Для детей от 1 года)

- Помогите малышу забраться на горку по лесенке приставным шагом, держась ручками за перила.
- Предложите скатиться с горки. Если сначала ваш малыш будет бояться, придерживайте его во время спуска.
- Покажите, как можно скатывать с горки разные предметы (машинки, кукол, мячик).
- Игра развивает крупную моторику, координацию движений.

♥Ловкие ручки (Для детей от 1 года)

- Для тренировки ручек дайте ребенку поиграть с губкой или мячиком. Пусть он повторяет ваши движения, а если может, то и слова.
- Сжимайте губку или маленький мячик, приговаривая:
- Эта ручка – правая (сожмите губку или мячик правой рукой).
- Эта ручка – левая (переложите губку или мячик в левую руку и сожмите их левой рукой).
- Я на губку нажимаю (перекладывайте губку или мячик из руки в руку, каждый раз ее сжимая), Я зарядку делаю.
- Если малыш ошибается с определением руки, мягко поправьте его.
- Эта игра развивает мелкую моторику и координацию, помогает усвоить понятия «правый» и «левый».

♥Волшебный туннель (Для детей от 1 года)

- Купите малышу гибкую трубу на каркасе, по которой можно лазать, как по туннелю.
- Прокатите по трубе мячик, чтобы он выкатился с другой стороны. Закатите мячик, чтобы он остался внутри.
- Попросите ребенка достать мячик. Чтобы он не боялся, сначала закатывайте мячик недалеко, чтобы было достаточно протянуть руку.
- В трубе можно играть в прятки, прятать там разные игрушки, чтобы малыш их находил.
- Игра развивает крупную моторику, пространственные ощущения, фантазию.

♥Вверх и вниз (Для детей от 1 года)

- Возьмите гладкую, тщательно обработанную доску шириной 20-25 см и длиной 1,5-2 м. Положите один конец доски на диван – у вас получится невысокая горка.</p><p> • Предложите малышу подняться по доске, придерживайте его за руку. Затем помогите ему осторожно спуститься, приговаривая:</p><p> Идет бычок, качается. </p><p> Вздыхает на ходу; </p><p> «Ой-ой, доска кончается. </p><p> Сейчас я упаду!»</p><p> А. Барто</p><p> • Упражнение развивает координацию, укрепляет мышцы ног.

♥Верхом на бревне (Для детей от 1 года)

- Предложите ребенку поиграть с надувным бревном. Сначала посадите малыша на четвереньки около бревна, чтобы он опирался на него. Пусть попробует покатить игрушку.</p><p> • Положите ребенка животом на бревно так, чтобы он мог ручками упереться в пол, если потеряет равновесие.</p><p> • Посадите маленького «наездника» верхом, как будто он скачет на коне. Он будет балансировать, стараясь не упасть.</p><p> Гоп, гоп! Конь живой,</p><p> И с хвостом, и с гривой.</p><p> Он качает головой,</p><p> Вот какой красивый!</p><p> Я залез на коня</p><p> И держусь руками.</p><p> Посмотрите на меня!</p><p> Я поехал к маме.</p><p> М. Клокова</p><p> • Игра укрепляет мышцы, развивает моторику.

♥Шустрой мячик (Для детей от 1 года)

- Научите ребенка играть с мячиком: покатайте мячик по полу, толкните его, догоните и снова толкните.</p><p> • Объясните что вы делаете: «Смотри, как здорово – мячик покатился! Ну-ка, догоняй его! Вот я его сейчас догоню! Ой! Он опять от нас убегает!»</p><p> • Посадите ребенка на пол, расставив ноги, напротив себя. Покатите мяч в сторону малыша так, чтобы он поймал его двумя руками.</p><p> • А теперь предложите ребенку толкнуть мяч в вашу сторону; «Твоя очередь катить мячик!»</p><p> • Обязательно похвалите малыша (за меткость, силу удара и т. д.).</p><p> • Игры с мячами развиваются крупную и мелкую моторику, умение общаться, договариваться.

♥Футбол и баскетбол (Для детей от 1 года)

- Покажите малышу, как нужно ударять по мячу, чтобы он покатился. Попросите ребенка покатить мяч в вашу сторону и покажите, как нужно ловить его.</p><p> • Попробуйте с близкого расстояния бросить мячик малышу так, чтобы он его отбил ногой или поймал.</p><p> • Плох или хорош маленький вратарь, хвалите его! Повод всегда найдется.</p><p> • Бросайте вместе с ребенком маленькие мячики, стараясь попасть в большую емкость, например, в коробку или таз.</p><p> • Игра развивает координацию, ловкость, глазомер.

♥Настоящий баскетбол (Для детей от 1,5 лет)

- Кольцо с сеткой прикрепите к стене на уровне вытянутой руки ребенка,</p><p> • Покажите, как можно забросить мяч в кольцо. Помогите ему забросить свой первый мяч.</p><p> • Устройте соревнование: «Кто самый меткий?» Учите малыша попадать в кольцо с разных расстояний, справа и слева одной и двумя руками и т. д.</p><p> • Когда маленький баскетболист почувствует себя уверенно, прикрепите кольцо повыше.</p><p> • Игра развивает крупную моторику, координацию движений глаз и рук, способность управлять телом.

♥Догонялки (Для детей от 1 года)

- Предложите малышу догнать вас, обязательно вив победителя.</p><p> • А теперь поменяйтесь ролями. Бегите за малышом, хлопая в ладоши и приговаривая: «Догоню, догоню!»</p><p> • Предложите побежать вдогонку за мячиком, машинкой или другой движущейся игрушкой.</p><p> • Научите малыша бегать на носочках под песенку-потешку. Пойте тоненьким голосом, в быстром темпе:</p><p> Маленькие ножки </p><p> Бежали по дорожке. </p><p> А эти строчки пропойте низким голосом, шагайте медленно, опираясь на всю стопу:</p><p> Большие ноги </p><p> Шли по дороге.</p><p> • Игра развивает координацию, улучшает осанку и является отличной профилактикой плоскостопия.

♥Кот и мышка (Для детей от 1,5 лет)

- Инсценируйте веселое стихотворение:
Вот идет черный кот
(делайте шаги, высоко поднимая ноги).
Притаился, мышек ждет (присядьте, руки на колени),
Мышка норку обойдет (встаньте, повернитесь вокруг себя),
И к коту не подойдет (разведите руки в стороны).
• Игра развивает координацию, творческие способности.

♥Мячик, поскаки! (Для детей от 1,5 лет)

- Бросайте мяч об пол или стенку и ловите его двумя руками, приговаривая: «Мячик, мячик, поскаки!»
Предложите ребенку повторить ваши действия. Ничего, если мяч несколько раз ударится о пол, прежде чем малыш его поймает.
• Учите малыша несколько раз ударять по мячу одной или двумя руками.
Рассказывайте стихотворение:
Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Желтый, красный, голубой.
Не расстанемся с тобой!
Я тебя ладошкой хлопал,
Ты скакал и громко топал,
А потом ты покатился
И назад не воротился.
Покатился в огород.
Докатился до ворот.
Подкатился под ворота,
Добежал до поворота,
Там попал под колесо.
Лопнул, хлопнул, вот и все.
С. Маршак
• Игра совершенствует координацию движений.

♥Беби-йога (Для детей от 1,5 лет)

- Сначала делаете упражнение вы, затем – малыш. Кошечка. Встаньте на колени, упервшись руками в пол. Прогибайте спину, опуская поясницу, а голову поднимите вверх – это ласковая кошечка.
• Выгните спину, делая ее полукруглой, и опустите голову – это сердитая кошечка. Повторите 4-6 раз.
• Кобра. Лягте на пол лицом вниз, положите руки рядом с плечами и упритесь ладонями в пол. Сделайте вдох и медленно поднимайте голову, а затем верхнюю часть туловища как можно выше, прогибаясь назад. Задержитесь в этом положении несколько секунд и на выдохе вернитесь в исходное положение.
• Эти упражнения укрепляют мышцы спины, предупреждают искривление позвоночника.

♥Чики-чики-чикоталочки (Для детей от 1,5 лет)

- Научите малыша плясать под веселую песенку:
Чики-чики — чикалочки (ноги вместе, подскоки на месте)
Едет гусь на палочке (одна нога впереди, подскоки на другой).
Уточка – на дудочке (пройдитесь вразвалочку),
Петушок – на будочеке (мелкие, семенящие шаги).
Зайчик – на тачке (руки перед грудью, прыжки и бег на месте).
Мальчик – на собачке (подскоки на полусогнутых ногах).
• Игра развивает координацию, творческие способности.

<https://vk.com/ranneerazvitie>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category137/4828/