

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 пяточках, 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.

• Предложите малышу подняться по доске, придерживайте его за руку. Затем помогите ему осторожно спуститься, приговаривая:

Идет бычок, качается.

Вдыхает на ходу;

«Ой-ой, доска кончается.

Сейчас я упаду!»

А. Барто

• 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.

• Положите ребенка животом на бревно так, чтобы он мог ручками упереться в пол, если потеряет равновесие.

• Посадите маленького «наездника» верхом, как будто он скачет на коне. Он будет балансировать, стараясь не упасть.

Гоп, гоп! Конь живой,

И с хвостом, и с гривой.

Он качает головой,

Вот какой красивый!

Я залез на коня

И держусь руками.

Посмотрите на меня!

Я поехал к маме.

М. Клокова

• Игра укрепляет мышцы, развивает моторику.

♥Шустрый мячик (Для детей от 1 года)

• Научите ребенка играть с мячиком: покатайте мячик по полу, толкните его, догоните и снова толкните.

• Объясните что вы делаете: «Смотри, как здорово – мячик покатился! Ну-ка, догоняй его! Вот я его сейчас догоню! Ой! Он опять от нас убегает!»

• Посадите ребенка на пол, расставив ноги, напротив себя. Покатите мяч в сторону малыша так, чтобы он поймал его двумя руками.

• А теперь предложите ребенку толкнуть мяч в вашу сторону; «Твоя очередь катить мячик!»

• Обязательно похвалите малыша (за меткость, силу удара и т. д.).

• Игры с мячами развивают 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.

• Попробуйте с близкого расстояния бросить мячик малышу так, чтобы он его отбил ногой или поймал.

• Плох или хорош маленький вратарь, хвалите его! Повод всегда найдется.

• Бросайте вместе с ребенком маленькие мячики, стараясь попасть в большую емкость, например, в коробку или таз.

• Игра развивает координацию, ловкость, глазомер.

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

• Кольцо с сеткой прикрепите к стене на уровне вытянутой руки ребенка,

• Покажите, как можно забросить мяч в кольцо. Помогите ему забросить свой первый мяч.

• Устройте соревнование: «Кто самый меткий?» Учите малыша попадать в кольцо с разных расстояний, справа и слева одной и двумя руками и т. д.

• Когда маленький баскетболист почувствует себя уверенно, прикрепите кольцо повыше.

• 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.

• А теперь поменяйтесь ролями. Бегите за малышом, хлопая в ладоши и приговаривая: «Догоню, догоню!»

• Предложите побежать вдогонку за мячиком, машинкой или другой движущейся игрушкой.

• Научите малыша бегать на носочках под песенку-потешку. Пойте тоненьким голосом, в быстром темпе:

Маленькие ножки

Бежали по дорожке.

А эти строчки пропойте низким голосом, шагайте медленно, опираясь на всю стопу:

Большие ноги

Шли по дороге.

• 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, поскачи! (Для детей от 1,5 лет)

• Бросайте мяч об пол или стенку и ловите его двумя руками, приговаривая: «Мячик, мячик, поскачи!» • 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 покатишься 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, упершись 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 будочке (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/