

Подвижные игры

и

игровые упражнения

для дошкольников

1



# Подвижные игры

Для обозначения большой группы игр, ведущая цель которых — физическое развитие и оздоровление детей, используется преимущественно термин «подвижные игры». Я.А. Коменский в письме Городской управе Амстердама (1657 г.) называет семь основных условий подвижной игры:

- движение,
- физическая раскованность и свобода,
- общественный характер, «ибо забава исходит из общества, к которому стремится человек»,
- состязательность, которая приводит к «колебанию духа между надеждой и страхом»,
- наличие правил, так как без них «игроки разбегаются или пускаются в ссоры и драки, так, что нарушением правил, игра противоречит сама себе»,
- легкость, которую приобретает каждый ее участник,
- ограниченность во времени — «у каждой игры должен быть свой конец, так как чрезмерно затянувшаяся игра надоедает»

**Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.** По определению П.Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Свободу действий дошкольник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр — в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка. В игре ребенок упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т.д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

Чрезвычайно важно учитывать роль растущего напряжения, радости, сильных переживаний и незатухающего интереса к результатам игры, которые испытывает ребенок. Увлеченность ребенка игрой не только мобилизует его физиологические ресурсы, но и улучшает результативность движений. **Игра является незаменимым средством совершенствования движений, развивая их, способствуя формированию быстроты, силы, выносливости, координации движений.** В подвижной игре, как деятельности творческой, ничто не сковывает свободу действий ребенка, в ней он раскован и свободен.

Таким образом, подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.

# *Группа раннего возраста*

*ТРЕТИЙ ГОД ЖИЗНИ*



**Указания к организации:** Продолжительность подвижных игр ориентировочно может быть от 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.

### ***Особенности подвижных игр детей 3-го года жизни.***

Дети 2–3 лет чрезвычайно активны. Свою активность они проявляют в многократно повторяющихся движениях: перебегают с одного места на другое, перенося игрушки или какие-либо предметы, влезают и слезают с невысоких скамеек, диванчиков, ходят и бегают, возят автомобили, каталки, вертушки, бросают и катают мячи, догоняют их и т. д. Самостоятельная двигательная деятельность является важным условием общего развития ребенка, поэтому воспитатель младших групп должен позаботиться о том, чтобы как на площадке, так и в помещении было много свободного места, достаточное количество игрушек, стимулирующих движение детей, пособий, необходимых для развития движений.

### ***Подготовка к игре***

Хорошее знание практического материала позволит педагогу легче справиться с подбором игр в соответствии с возрастными особенностями детей, их подготовленностью, правильно выбрать игру в

зависимости от условий проведения, количества детей, наличия пособий, состояния погоды, воспитательных задач и т. п.

Непосредственно перед игрой воспитатель подготавливает необходимое количество пособий (флажков, кубиков, погремушек и т. п.), раскладывает их так, чтобы детям было удобно ими пользоваться, размечает места для играющих (домики, гнездышки для птичек, норки для мышек, место, где сидит кот или располагается гараж для автомобиля, и пр.).

Детей третьего года жизни, необходимо предварительно ознакомить с теми предметами и движениями, которые будут использованы в игре. Надо дать им возможность рассмотреть пособия, игрушки, попробовать действовать с ними, приподнять, поиграть, с тем, чтобы при выполнении упражнений или во время игры дети не отвлекались от их главной цели. Такая подготовка обеспечивает радостное и активное отношение ребенка к выполнению задания, помогает более быстрому усвоению им основного смысла и правил игры или игрового упражнения.

**Выполнение правил.** При проведении подвижной игры необходимо помнить о выполнении основных образовательно-воспитательных задач. Одной из таких задач является развитие и совершенствование движений детей. Малыши должны соблюдать, хотя бы в общих чертах, обусловленный сюжетом и правилами способ выполнения движений. По мере приобретения детьми двигательного опыта требования к выполнению движений должны увеличиваться. Вторая задача — приучать детей действовать в коллективе в соответствии с правилами игры. При этом большое внимание уделяется воспитанию у детей организованности, дисциплины, умения сдерживать себя, выполнять двигательные задания по сигналу.

**Руководство игрой.** Подвижные игры с малышами всегда организует воспитатель, хотя часто они могут быть начаты по желанию детей. В освоении детьми новых движений, в развитии самостоятельной двигательной активности ребенка воспитателю принадлежит ведущая роль. Очень важно, чтобы воспитатель был в игре не только исполнителем ответственной роли, но и просто рядовым участником (птичкой, зайкой и т. п.). Малыши с удовольствием играют, когда взрослые проявляют интерес ко всем их действиям в играх и сами в них активно участвуют, показывая пример правильного выполнения движений. Веселый, ласковый тон воспитателя подкупает малышей, им передается его радостное настроение. В таких случаях дети очень внимательно прислушиваются к каждому слову педагога, выполняют все его требования, охотно повторяют игры, хорошо их усваивают.

Ответственным моментом, влияющим на ход игры, является объяснение ее воспитателем. Объяснять малышам игру надо эмоционально, выразительно, стараясь интонациями своего голоса охарактеризовать персонажей. Например, о зайчиках, птичках нужно говорить нежно, ласково, а о медведе, который пугает зайчиков, — низким голосом, несколько грубее. При объяснении необходимо обратить внимание на сигналы, по которым дети в ходе игры меняют свои действия. Произносить слова, сопровождающиеся теми или иными движениями нужно четко, не торопясь: несколько громче следует произнести последнюю фразу текста, если она служит сигналом к смене движений. Объяснение сюжетных игр детям младшего дошкольного возраста должно быть коротким образным рассказом и вызывать у ребенка яркие представления о тех персонажах, которых он будет изображать в игре.

## СОДЕРЖАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

**Задачи:** обучение детей основным видам движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, бросание, катание, ловля) и ориентированию в пространстве, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие внимательности.

### *Игры с бегом*

***Бегите ко мне.*** Дети сидят на стульях, поставленных вдоль одной из сторон площадки. Инструктор стоит у противоположной стороны. Он говорит: «Бегите ко мне, все-все бегите ко мне!» Дети бегут к инструктору, который встречает их приветливо, разведя руки широко в стороны, и делает вид, что хочет всех обнять. После того, как дети соберутся около инструктора, он уходит на другую сторону площадки и снова говорит: «Бегите ко мне!». Игра повторяется 4-5 раз. На слова инструктора «Бегите домой!» дети бегут к стульям, садятся и отдыхают. По правилам игры бежать к инструктору можно только после слов «Бегите ко мне!», нельзя толкаться и мешать друг другу.

**Указания.** Желающих играть, можно разделить на две небольшие группы; пока одна группа играет, другая смотрит, затем они меняются ролями. Вначале дети могут занимать любой стул, постепенно они приучаются находить свои места. При повторении игры стулья можно расставить в разных концах комнаты.

### ***Птичка и птенчики.***

Дети делятся на группы по 5-6 человек. Каждая группа имеет свой домик — гнездышко (начерченный мелом круг, положенный на пол большой обруч или связанная за концы веревка и т. п.). Дети, сидя на корточках, изображают птенчиков в гнездышках, воспитатель — птичку. По словам — «Полетели — полетаем!» птенчики вылетают из гнездышка и стараются улететь за кормом подальше. По словам воспитателя «Полетели домой» птенчики возвращаются в свои гнездышки. Игра повторяется 3-4 раза.

**Указания.** Воспитатель следит, чтобы дети-птенчики действовали по сигналу, напоминает, что нельзя залетать в чужое гнездышко, улетать надо подальше от дома — там больше корма для птичек.

### ***Солнечные зайчики***

Собрав около себя группу детей, воспитатель при помощи зеркала пускает солнечные зайчики на стену и приговаривает:

*Солнечные зайчики  
Играют на стене,  
Помани их пальчиком,  
Прибегут к тебе.*

Сделав паузу, дает сигнал: «Ловите зайчиков!» Дети бегут к стене и пытаются поймать ускользающего у них из-под рук зайчика.

### ***Догони мяч***

Воспитатель показывает детям корзину с мячами и предлагает встать рядом с ним вдоль одной из сторон площадки. Затем со словами «догоните мяч» выбрасывает их из корзины, стараясь, чтобы они покатались в разные стороны, подальше от детей. Дети бегут за мячами, берут их и кладут в корзину. Игра повторяется.

## *Собери шарики*

Для игры подбираются шары (деревянные или пластмассовые), разные по цвету. Сложив их в корзину, воспитатель приглашает детей посмотреть, какие красивые шары, называет, какого они цвета. Затем высыпает их со словами: «Вот как покатались шарики... Догоняйте их и кладите обратно в корзину». Дети бегут за шариками и относят их в корзину.

При повторении игры воспитатель называет, кто какой шар принес: красный, желтый и так далее. Воспитатель следит, чтобы дети не сбивались в кучу, а бегали по всей площадке (каждый ребенок бежит в своем темпе).

Первое время игра проводится с небольшой группой детей, постепенно количество играющих увеличивается.

## *Догони меня*

«Догони меня», - предлагает воспитатель и бежит к противоположной стене комнаты. Дети бегут за воспитателем, стараясь его поймать. Затем воспитатель снова говорит: «Догоните меня», - и бежит в противоположную сторону, дети снова его догоняют. После двух пробежек дети садятся на стулья и отдыхают. Затем игра возобновляется.

Игру лучше проводить с небольшими группами детей: пока одна группа детей играет, другая смотрит, затем дети меняются ролями.

## *Кот и мыши*

Игра проводится с небольшой группой детей в игровой комнате или на прогулке.

С помощью шнура огораживается место для мышек. Выбирается кошка. Она садится на стульчик или пенек.

*Мышки сидят в норках.*

*Воспитатель говорит:*

*Кошка мышек сторожит,  
Притворилась, будто спит.*

*Мышки вылезают из «норок» и начинают бегать.*

*Через некоторое время воспитатель говорит:*

*Тише, мышки, не шумите,  
Кошку вы не разбудите....*

Это сигнал кошке; она слезает со стула, встает на четвереньки, выгибает спинку, громко произносит «мяу» и начинает ловить мышей, которые бегут в свои норки.

Игру можно повторять 3-4 раза, с другими кошками.

## *Лохматый пёс*

Один из детей изображает пса; он ложится на коврик, голову кладет на вытянутые впереди руки.

Остальные дети тихонько подходят к нему, а воспитатель в это время говорит:

*Вот лежит лохматый пес,  
В лапы свой уткнувши нос,*

*Тихо, смирно он лежит,  
Не то дремлет, не то спит.*

*Подойдем к нему, разбудим  
И посмотрим, что-то будет.*

Пес вскакивает, начинает лаять. Дети разбегаются. Пес гонится за ними. Когда все дети разбегутся и спрячутся, пес опять ложится на коврик. Игра повторяется с новым водящим.

### *У медведя во бору*

Один из детей изображает медведя; он сидит на стульчике, ручки под щечку сложив, притворившись спящим.

Остальные дети тихонько подходят к нему, наклоняясь, будто собирают грибы и ягоды, а воспитатель в это время говорит:

*У медведя во бору,  
Грибы, ягоды беру,  
А медведь не спит,  
На меня он все глядит.  
А потом как зарычит.  
И за нами побежит.*

Медведь вскакивает, бежит за детьми. Дети разбегаются. Медведь гонится за ними. Когда все дети разбегутся и спрячутся, медведь опять садиться на стульчик. Игра повторяется с новым водящим.

### *Цыплятки и кошка*

Воспитатель изображает курицу, дети – цыплят. Считалочкой выбирается кошка. Кошка садиться на стул в сторонке. Курочка и цыплята ходят по комнате. Воспитатель говорит:

*Вышла курочка-хохлатка,  
С нею желтые цыплятки,  
Квохчет курочка: «Ко-ко,  
Не ходите далеко».*

*Приближаясь к кошке, воспитатель говорит:*

*На скамейке у дорожки  
Улеглась и дремлет кошка...  
Кошка глазки открывает  
И цыпляток догоняет.*

Кошка открывает глаза, мяукает и бежит за цыплятами, которые убегают в определенный угол комнаты – «дом», к курице-маме. Воспитатель (курица) защищает цыплят, разводя руки в стороны, и говорит при этом: «Уходи, кошка, не дам тебе цыпляток»!

### *Солнышко и дождик*

Дети присаживаются на корточки сзади стульев, расположенных на некотором расстоянии от края площадки или стены комнаты, и смотрят в «окошко» (в отверстие спинки стула). Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по всей площадке. На сигнал: «Дождик! Скорей домой!» - бегут на свои места и присаживаются сзади стульев. Воспитатель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять», и игра повторяется.

### *Мой весёлый звонкий мяч*

Дети сидят на стульях, поставленных в разных местах комнаты. Воспитатель находится в центре. Берет большой мяч и начинает отбивать его рукой о землю, говоря: «Мой веселый, звонкий мяч...». Воспитатель подзывает к себе детей и предлагает им попрыгать как мячики. Дети прыгают в том же темпе. Воспитатель кладет мяч и повторяет стихотворение, делая движение рукой, так, как будто отбивает мяч, а дети прыгают. Закончив стихотворение, воспитатель говорит: «Догоню!». Дети убегают.

### *Поезд*

Воспитатель предлагает поиграть в «поезд»: «Я буду паровоз, а вы - вагончики». Дети встают в колонну друг за другом, держась за одежду впереди стоящего. «Поехали», - говорит воспитатель, и все начинают двигаться, приговаривая: «чу-чу». Воспитатель ведет поезд в одном направлении, затем в другом, потом замедляет ход, наконец, останавливается и говорит: «Остановка». Через некоторое время снова раздаётся гудок, и поезд опять отправляется в путь.

## ***Зайка беленький сидит***

На одной стороне площадки отмечаются места зайцев. Каждый становится на свое место. По сигналу воспитателя «Бегите в круг!» все дети собираются в круг, а один из зайцев, которого назначает воспитатель, становится в середину. Дети с воспитателем произносят стихи и выполняют движения под текст:

Зайка беленький сидит и ушами шевелит,  
- дети стоят в кругу,

Вот так, вот так он ушами шевелит!

– шевелят кистями рук, подняв их к голове.  
Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть,  
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп, надо лапочки погреть  
– хлопают в ладоши.

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать  
Скок-скок, скок-скок, надо зайке поскакать  
– прыгают на 2 ногах на месте.

Кто-то зайку испугал, зайка прыг и ускакал! – воспитатель хлопает в ладоши, дети разбегаются по своим домам.

## ***Птички в гнёздышках***

С одной стороны площадки свободно раскладывают обручи («гнёздышки») по количеству детей. Каждый ребёнок («птичка») стоит в своём «гнёздышке». По сигналу воспитателя дети – «птички» выбегают из обручей – «гнёзд» - и разбегаются по всей площадке. Воспитатель имитирует кормление «птиц» то в одном, то в другом конце площадки: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям – «клюют» корм. «Полетели птички в гнёзда!» - говорит воспитатель, дети бегут к обручам и становятся в любой свободный обруч. Игра повторяется, подпрыгнуть два раза.

## *Гуси – гуси*

Дети изображают гусей, располагаясь в одном конце комнаты, в другом конце стоит взрослый. По очереди говорят:

Взрослый: Гуси-гуси!

Дети: Га-га-га!

Взрослый: Есть хотите?

Дети: Да-да-да!

Взрослый: Идите ко мне!

Дети-гуси летят к взрослому, размахивая крыльями, шипя: «Ш-ш-ш»

Затем взрослый говорит: «Кш! Бегите в поле!» Гуси убегают на свое место.

## *Птички и автомобили*

Все дети изображают птичек. Роль автомобиля вначале выполняет воспитатель. Он говорит: «Птички вылетели погулять». Дети-птички летают по группе, машут крыльями, клюют зерна. По сигналу воспитателя «Автомобиль!» птички быстро убегают с дороги. Одна часть детей размещается на одной стороне группы, площадки — это птички. На другой стороне размещается другая часть детей — это автомобили. Воспитатель говорит: «Птички летят!» — птички летают, машут крыльями, приседают, клюют зерна. По сигналу «Автомобили выехали!» дети, изображающие автомобили, выезжают на дорогу, а птички улетают в свои гнездышки. Автомобили ездят по дороге, объезжая препятствия (скамейки, кубы). При повторе игры дети меняются ролями.

## *Карусели*

Дети берутся за обруч и под слова воспитателя двигаются по кругу, сначала медленно, потом все быстрее и быстрее, а затем постепенно замедляют движение.

*Еле, еле, еле, еле  
Завертелись карусели,  
А потом, потом, потом  
Все бегом, бегом, бегом.  
Тише, тише, не спешите,  
Карусель остановите.  
Раз-два, раз-два,  
Вот и кончилась игра.*

## *Подарки*

Воспитатель предлагает детям построиться в круг, подзывает к себе того, кто первым будет выбирать игрушку. Ребёнок выходит на середину круга, а воспитатель с детьми водят хоровод под слова:

*Принесли мы вам подарки,  
Кто захочет, тот возьмёт,  
Вот вам кукла с ярким бантом,  
Конь, волчок и самолёт.*

С окончанием слов дети останавливаются. Воспитатель обращается к ребёнку в центре круга, и спрашивает, какой подарок (из перечисленных) он хочет получить. Если выбирает коня, то все дети под слова воспитателя (скачет конь наш чок-чок-чок, слышен топот быстрых ног) , изображают лошадку (скачут), если куклу, то все танцуют, как куклы (кукла. Кукла попляши, яркой лентой помаши) , если волчок (вот как кружится волчѐк, прожужжал и на бочѐк) – все кружатся.

Воспитатель предлагает ребёнку выбрать из детей лучший «подарок». Выбранный ребёнок меняет в центре предыдущего и игра повторяется.

## *Пчелки*

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*

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.)

## Игры на ориентировку в пространстве

### **Колокольчик**

**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.

### **Раздувайся пузырь**

Дети стоят вплотную по кругу, взявшись за руки. Вместе с воспитателем они говорят:

*Раздувайся, пузырь,  
Раздувайся большой,  
Оставайся такой,  
Да не лопайся.*

Произнося стихи, дети постепенно расширяют круг. Когда воспитатель скажет: «Пузырь лопнул», - все дети опускают руки, хором говоря: «Хлоп» - и присаживаются на корточки. Воспитатель предлагает надуть новый пузырь: дети встают, снова образуют маленький круг и игра возобновляется. Дети стоят лицом к стене. Няня прячется в другом конце комнаты и звонит в колокольчик. Воспитатель говорит детям: «Послушайте, где звенит, и найди колокольчик». Когда дети находят колокольчик, воспитатель хвалит их, а затем предлагает снова повернуться к стене. Няня опять звонит в колокольчик, спрятавшись уже в другом месте.

## Игры с подпрыгиваниями и прыжками

### *По ровненькой дорожке.*

Дети свободно группируются или строятся в колонну и идут гулять. Воспитатель ритмично, в определенном темпе произносит следующий текст:

*По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке  
Шагают наши ножки. Раз-два, раз-два.*

*По камешкам, по камешкам.  
По камешкам, по камешкам...*

*В яму-бух!*

При словах «По ровненькой дорожке» дети идут шагом. Когда воспитатель говорит: «По камешкам, по камешкам», — они прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. На слова «В яму-бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», - говорит воспитатель, и дети поднимаются. Воспитатель снова повторяет стихотворение. После нескольких повторений он произносит другой текст:

*По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке,  
Устали наши ножки, устали наши ножки.*

*Вот наш дом —здесь мы живем.*

С окончанием текста дети бегут в дом (заранее договаривают, где будет дом — на скамейке, за проведенной чертой и т. д.).

**Указания.** Движения можно разнообразить, но они должны соответствовать тексту стихотворения (например, перепрыгивать по камешкам с одной ноги на другую или на одной ноге и т. п.). Воспитатель произвольно удлиняет или укорачивает двигательное задание, повторяя каждую строчку стихотворения большее или меньшее число раз.

## *Поймай комара.*

Дети стоят по кругу лицом к центру на расстоянии вытянутых рук. Воспитатель находится в середине круга. В руках у него прут (длина 1 — 1,5 м) с привязанным на шнуре комаром из бумаги или материи (или колокольчик). Воспитатель кружит прут (шнур) немного выше голов играющих. Когда комар пролетает над головой, дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает комара, говорит: «Я поймал!» Игра продолжается.

**Указания.** Надо следить, чтобы дети не уменьшали круг во время подпрыгиваний. Вращая прут с комаром, воспитатель то опускает, то приподнимает его.

**Вариант:** Вместо веревки с колокольчиком можно использовать бубен. Ребёнок, подпрыгивая, стучит ладонью в бубен.

## *Лягушки*

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.

## *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.

## Игры с подлезанием и лазаньем

### *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.

### *Змея ползет*

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

### *Тоннель*

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

### *Мишка*

Ребенок лезет (со страховкой) по наклонной лестнице, наклонной доске, по лавочке и т. п. Взрослый при этом приговаривает:

*«Лезет, лезет мишка со ступеньки на ступеньку.  
Лезет, лезет мишка - вот и влез высоко».*

## Игры с бросанием, отбиванием и ловлей

### *Игра «Мячик»*

*Бьют его, а он не злится,  
Он все больше веселится.  
Как ни странно, без битья  
Нет для мячика жистья!*

Текст, произносят все дети. На ударные слоги стихотворения дети, стоя врассыпную, выполняют энергичные движения руками, вытянутыми вперед, имитируя игру с мячом.

### *Кто дальше бросит мешочек?*

Дети стоят на одной стороне зала (площадки) за начерченной линией или положенной веревкой. Каждый из играющих получает мешочек. По сигналу воспитателя все дети бросают мешочки вдаль. Каждый внимательно следит за тем, куда упадет его мешочек. По следующему сигналу дети бегут за мешочками, поднимают их и становятся на то место, где лежал мешочек. Они поднимают двумя руками мешочек над головой. Воспитатель отмечает детей, которые бросили мешочки дальше всех. Дети возвращаются на исходные места. Игра повторяется 6-7 раз.

**Указания.** Игру лучше проводить с половиной группы. Бросать мешочки нужно по заданию воспитателя и правой и левой рукой.

## *Попади в круг.*

Дети стоят по кругу на расстоянии 2—3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга (из веревки или начерченного на полу) диаметром 1—1,5 м. В руках у детей мешочки с песком. По сигналу воспитателя «Бросай!» все дети бросают мешочки в круг. Затем воспитатель говорит: «Поднимите мешочки!» Дети поднимают мешочки и становятся на место. Игра повторяется 4-6 раз.

**Указания.** Мешочек надо бросать обеими руками.

## *Состязания голубей*

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

24

## *Кегли*

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

Метанию 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.

## ***Прокати мяч***

**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.

## ***Снежинки кружатся игра м/п***

**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.