

Подвижные игры

Цели и задачи этих занятий направлены в первую очередь на развитие и укрепление мышечного корсета. Ребенок учится правильно управлять своим дыханием, и координацией движений. Это несомненно кардионагрузка, которая улучшает кровообращение.

Ребенок учится быстрее ориентироваться в пространстве, работает смекалка (как обмануть противника, в какую сторону побежать, где быстрее спрятаться), задействована реакция, сноровка. Формируются такие черты характера, как: справедливость, честность, умение работать в команде и за команду.

В возрасте после года, если ребенок еще не очень окреп и слабовато держится на ножках, то подобные регулярные физические нагрузки пойдут ему только на пользу.

Как проводить игры

Дети с огромным желанием любят бегать, а особенно убежать. Ползать и преодолевать какие-либо препятствия. Но не забывайте соблюдать во всем меру, время активных занятий не должно быть слишком продолжительным, не более 30 мин.

Слишком активные можно чередовать с более — менее спокойными. Не переутомляйте ребенка и старайтесь проводить подобные занятия либо утром, либо в течение дня. На вечернее же время выбирайте умиротворенные и спокойные занятия. Это может быть творчество или чтение.

Игры в этом возрасте должны быть простыми и понятными для ребенка, не ставьте для него высокие планки.

Играйте вместе с ним: не будьте регулировщиком движения, будьте этим самым движением.

Картотека подвижных игр для детей раннего возраста:

- игры с мячом (футбол: ворота — коробка, хоккей с мячом, баскетбол: бросаем мяч в



кольцо, если оно есть или в ведро)

- прыжки на обеих ножках, на одной ноге: по рисункам, держась за руки, по разложенным на полу квадратам, на резиновых прыгунах



- ходьба по кривым дорожкам, по спинке дивана, по гладильной доске, прислоненной к дивану, по стенам: держите ребенка и он ножками ходит по стене
- лазанье по горам подушек, по тоннелям (тоннель может быть сделан из коробок, из свернутого ковра, либо готовый детский тоннель)
- хороводы и танцы (даже вдвоем с мамой)



- катание на талокарах и автомобилях
- качаемся на обычных качелях (качельку можно повесить в дверном проеме, учимся двигать ножками)
- игра Твистер (если ребенок не понимает смысла игры, тогда можно просто прыгать по



кружкам)

- прятки, догонялки — убегалки (в том числе и на четвереньках)

- игры на коленках у мамы
- акробатика (держим ребенка вверх ногами и ходим на ручках, учимся кувыркаться)
- веселая гимнастика
- полоса препятствий (из подручных материалов: подушки, гладильная доска, табуретки, всевозможные коробки)
- кольцоброс, городки, боулинг (кегли можно соорудить из пластиковых бутылок)



- день и ночь (это упрощенный вариант всем известной игры- «Морская фигура на месте замри». Здесь же мама говорит: ДЕНЬ и ребенок бежит, мама говорит НОЧЬ и ребенок должен остановиться и замереть.
- достань если сможешь (мама объявляет: нужно достать рукой до носа, достать левой ногой до шкафа — припрыгать на одной ноге к шкафу , достань носом до стола)

Так же,

Подвижные игры могут быть со считалками или песенками

Мишка косолапый по лесу идет (изображаем как идет мишка и переваливается с боку на бок) Шишки собирает и в карман кладет(имитируем собирание шишек, наклоняемся и типа поднимаем шишку) Вот упала шишка прямо мишке в лоб (показываем куда упала шишка) Рассердился мишка и ногою ТОП(топаем одной ножкой) Больше я не буду шишки собирать, лягу я в берлогу. Буду крепко спать (показываем как спать: ручки вместе под щечку)

Зайки бегали в лесу (бежим на месте) Увидали там лису (повилить хвостиком) Прыг — скок, прыг — скок (прыгаем) Убежали под кусток.

Рано утром возле речки скачут белые овечки: прыг — скок, прыг-скок (прыгаем), вверх до неба (ручки поднимаем вверх), вниз до травки(наклоняемся и ручками касаемся пола), а

потом они кружились (кружимся), прямо в реченьку свалились (аккуратно падаем на пол и притворяемся упавшими овечками).