**МДОУ «Детский сад № 126»**

**Инструктор по физической культуре Дыдыкина И.С.**

**Подвижные игры для детей от 1 до 3-х лет.**

Подвижные игры для малышей от года до трех должны быть простыми и понятными. Дети в этом возрасте легко усваивают навыки ходьбы, бега, прыжков (в том числе и на одной ноге), подъема и спуска, метания, перешагивания. Сделайте обучение незаметным, без какого-либо принуждения. Захватите с собой на прогулку мелки и скакалку, мяч и мягкую игрушку, обруч и кегли. Но главное — не забудьте взять с собой фантазию.

Где проводить подвижные игры?

В подвижные игры вы можете играть дома, в спортзале, на детской площадке, на природе и даже в пути. Хорошо, если ежедневно удается активно двигаться на свежем воздухе, который так же важен малышам, как хороший сон, полноценное питание и отдых.

ИГРЫ-ИМИТАЦИИ.

Эти игры хорошо развивают воображение, образное мышление, координацию и крупную моторику. Для их проведения вам понадобятся изображения тех животных, которых малыш уже хорошо знает. Например: кошка, собака, мышка, петух, медведь, лиса, слон и т. д. Вы можете найти их в книге о животных или же вырезать из журналов и наклеить на отдельные листы. Для начала предложите малышу рассмотреть картинки: «Кто это?» Расскажите о поведении и характере животного. Затем продемонстрируйте, как оно двигается, как «говорит». Упростите ваши движения, чтобы малышу было легко за вами повторять. Но в то же время сохраняйте «рисунок» шагов, по которому можно догадаться, какое именно животное вы изображаете. После совместной тренировки предложите малышу выбрать любую карточку с изображением животного и попросите показать, как оно ходит.

**«Пчелки».** Вам придется на некоторое время перевоплотиться в полезных насекомых — пчелок. Имитируйте их полет и жужжание, легко и свободно помахивая руками-крыльями. Перед пчелками стоит задача — собрать нектар на цветах и вернуться в улей. Цветы могут быть настоящими, а вот улей можно изобразить в виде нарисованного круга или выложенной на земле веревки (скакалки).

**«Ползущая змея».** Закрепите веревку (скакалку) над полом в горизонтальном положении так, чтобы ребенок мог под ней с запасом проползти. Опускайте веревку все ниже и ниже, до тех пор, пока ребенок не начнет приподнимать веревку, чтобы проползти.

**«Черепашьи бега».** Это упражнение выполняется или дома на коврике, или на траве. Представьте, что вы черепахи, неспешные и добродушные. Вам нужно доползти к финишу: кто медленнее приползет, тот и победит.

**«Полоса препятствий».** Эта веселая игра хорошо тренирует мышцы, ловкость, координацию движений и самостоятельность вашего крохи. Дома вы можете устроить малышу «курс молодого бойца»: предложите ему пройти дорогу с препятствиями. В домашних условиях используйте стулья разной высоты, свернутые одеяла, подушки, доски, коробки. Пусть малыш пройдет полосу препятствия самостоятельно, но в трудных местах поддерживайте его. Через что-то он будет перешагивать, на что-то залезать, а потом спускаться, во что-то будет заворачиваться. Все в вашем доме будет стоять вверх дном, зато впечатления будут самые незабываемые. Кстати, эту игру можно с не меньшим успехом провести и на природе. Используйте бревна, кусты, ветки, с помощью которых можно выстроить «дорожку». Не забывайте подстраховывать ребенка в трудные и опасные моменты во избежание травм.

**«Поезд».** Дети самых разных возрастов, начиная от года и заканчивая младшим школьным возрастом, обожают игру «в тоннель». Построить его можно из стульев, из ковра или одеяла, свернутых в рулон. Малышу понравится «ехать на четвереньках» через тоннель. А если поезд скажет «ту-ту-ту» и прибавит ход, машиниста потом трудно будет остановить. Если же ребенок боится проходить через тоннель, обозначьте его границы с помощью веревок, выложенных с обеих сторон.

**«Летите, голуби!»** Для этой игры вам нужно сделать бумажных голубей (или самолетики). Устройте соревнование: чей «голубь» дальше долетит.

**«Солнечные зайчики».** Для этой игры вам понадобится маленькое зеркало и солнечная погода. Отпускайте веселых солнечных зайчиков погулять и попросите кроху за ними погоняться.

**«Воробушки».** Представьте, что вы воробушки, прыгучие и непоседливые. Можно подпрыгивать и одновременно помахивать руками. Пусть ребенок прыгает на двух ногах на месте или вперед и назад. Если малышу это трудно дается, держите его сначала под мышки, потом за руку.

**«Прыгаем через лужи».** Вы можете найти настоящие лужи и прыгать через них (более экстремальный вариант). А можете нарисовать их мелом на асфальте и перепрыгивать.

**Перекатывание мяча**

Поймать мяч в возрасте 2—3 лет — пока что высший пилотаж для ребенка. Трудные навыки метания и ловли можно тренировать перекатыванием мяча по земле. Сядьте на пол друг напротив друга, вытяните ноги в стороны и перекатывайте мяч друг другу так, чтобы он не выходил «за поле». Это упражнение хорошо развивает зрительную концентрацию и точность движений. Можно усложнить задачу и перекатывать одновременно два мяча.

**ИГРЫ С ПОТЕШКАМИ.** Используйте потешки и прибаутки в качестве сопровождения активных игр. Это развивает детскую фантазию, образное мышление, навыки сценического мастерства. Попросите малыша выполнять те движения, которые соответствуют тексту. Если ему трудно сообразить, покажите пример, как можно «шевелить ушами», «мерзнуть», «греть лапочки» и т. д.

**«Зайка шел»**

Зайка шел,

Зайка шел. (шагаем)

Капусту нашел, (разводим руки в стороны, удивление на лице)

Сел Поел Встал (садимся, делаем вид, что едим, встаем)

И дальше пошел, (шагаем)

**«Зайка серенький сидит»**

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки согреть.

Вот так, вот так

Надо лапочки согреть.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Вот так, вот так

Надо зайке поскакать.

Зайку волк испугал!

Зайка тут же убежал!

**«Где мои ручки?»**

У меня пропали руки.

Где вы, рученьки мои?

(ребенок прячет руки за спиной)

 Раз, два, три, четыре, пять —

Покажитесь мне опять.

(показывает руки)

 У меня пропали уши.

Где вы, ушеньки мои?

(закрывает уши ладошками)

 Раз, два, три, четыре, пять —

Покажитесь мне опять.

(показывает уши)

 У меня пропали глазки.

Где вы, глазоньки мои?

(закрывает глаза ладошками)

 Раз, два, три, четыре, пять —

Покажитесь мне опять.

(убирает ладошки от глаз)

Экспериментируйте с разными частями тела: лицо, животик, коленки, ножки, пальцы. Интересно и забавно, каким образом ребенок будет их прятать. У каждого найдутся свои оригинальные способы.

Им скучно просто гулять!

Физиологи говорят о том, что длительное хождение утомляет маленьких детей. Это связано не только с их физиологическими особенностями (они слабее нас), но и с психикой. Мы, взрослые, получаем удовольствие, когда идем прогулочным шагом, любуемся природой или просто погружаемся в какие-то свои мысли. Пространство и время маленького ребенка нужно наполнять играми и развлечениями. Это его не утомляет, а наоборот побуждает к новым действиям и мотивам.

ИСПОЛЬЗУЙ ТО, ЧТО ПОД РУКОЙ. Дома и на улице много разных предметов, которые можно использовать в подвижных играх: мебель, коробки, горки, качели, бревна, лестницы, канаты, веревки, доски, скамейки. У ребенка все время должна быть возможность лазить, прыгать, подниматься, преодолевать различные препятствия. Необходимо удовлетворять его естественную двигательную потребность. Практикуйте также подвижные игры с предметами, которые можно переносить, вкладывать, бросать, прятать и т. д. Во-первых, это развивает практические навыки ребенка, во- вторых, тренирует сноровку и внимательность, в-третьих, развивает мелкую моторику. Не выходите гулять без продуманной «культурно-массовой программы» и подручных средств. Это поможет вам эффективно организовать досуг ребенка.

Горка. Пожалуй, самое любимое место для активных игр — горка. Даже годовалые карапузы стремятся ее покорить. Легче всего сказать: «Мал ты еще! Упадешь! Нельзя!». Сложнее, но куда полезнее подстраховать малыша и дать ему шанс испытать страх и восторг одновременно. Начинайте с маленьких горок с пологими склонами. Спуск с наклонной поверхности отлично тренирует мышцы спины и живота, равновесие и, конечно, смелость.

 **1.Прятки с мышонком**

Покажите малышу игрушечного мышонка и предложите поиграть с ним в прятки. Пока папа и ребенок громко хлопают в ладоши и считают до пяти, вы прячете игрушку (сначала на видное и доступное ребенку место, в дальнейшем постепенно усложняя задачу по поиску и всё лучше и лучше пряча игрушку).

 **2.Прятки**

Предложите малышу поиграть в прятки. Скажите малышу: «Прячься от меня» и закройте глаза руками. Отправляйтесь на поиски, громко озвучивая свои действия: «Где же …(имя ребенка)? Может он в шкафу. Проверим. Нет, здесь его нет. Может он под столом…» и т.д., пока не найдете. Потом попросите малыша закрыть глаза или выйдите в другую комнату и там спрячьтесь.

 **3.Догонялки**

 Самая интересная и веселая игра. Малыш от вас убегает – а вы его догоняете и обнимаете. Потом меняетесь ролями.

 **4.Кто быстрее**

Скажите малышу: «Кто быстрее добежит до папы (дивана, шкафа и т.д.)». И начните соревнования. Конечно, малыш окажется победителем!

**5.Морковка для зайчика**

 Разложите на полу морковку и картошку (игрушечную или настоящую) и посадите на детский столик зайчика. Предложите малышу собрать для зайчика в огороде только морковку.

**6.Стоп.** Вместе с малышом выполняйте различные движения: хлопайте в ладоши, приплясывайте, ползайте, топайте ножками и т.д. Как только вы говорите «Стоп!» – всякие действия прекращаются.

 **7.День – ночь**

Когда вы говорите «день» – можно двигаться, ходить, топать, хлопать. «Ночь» – все останавливаются и стараются не двигаться.

 **8.Маленькие – большие**

Скажите малышу: «Вот какие мы большие» и поднимите руки вверх. «А теперь маленькие», – присядьте на корточки. Повторите упражнение несколько раз: «Большие, маленькие, большие, маленькие», постепенно можно увеличивать темп.

 **9.Холодно – тепло**

Сядьте с ребенком на ковер, сложив ноги по-турецки. Скажите: «Подул северный ветер. Стало холодно-холодно». Сожмитесь в комочки, скрестив руки на груди. На слова: «Солнышко выглянуло. Стало тепло-тепло» — расслабьтесь, обмахивайтесь платочками.

 **10.Мишка – зайка**

 Рассадите в разных сторонах комнаты большого игрушечного зайку и мишку. Встаньте с малышом посреди комнаты и скажите: «Бежим к мишке». Когда малыш дотронется до мишке, скажите: «Бежим к зайке». В дальнейшем можно будет усложнять задачу: бегать к большому медведю или маленькому мышонку; большому или маленькому зайке; иди добавить еще 1-2 игрушки, к которым можно было бы бегать.

 **11.Делай, как я**

 Попросите малыша повторять за вами: погладьте себя по голове, хлопните в ладоши, присядьте, встаньте, поднимите руки вверх, возьмитесь за уши и т.д.

 **12.Солнечный зайчик**

Возьмите фонарь и покажите ребенку, как от него на стене появляется желтое пятно: "Это солнечный зайчик». Предложите ребенку поймать ладошками зайчика. Если зайчик окажется на полу – его можно ловить ногами. Скачут побегайчики Солнечные зайчики, Мы зовем их — не идут, Были тут — и нет их тут. Прыг, прыг по углам, Были там — и нет их там. Где же зайчики? Ушли, Мы нигде их не нашли. (А. Бродский)

 **13.Порхающая бабочка**

 Сделайте из цветного картона или сшейте из ткани (флиса) бабочку. Привяжите её на веревочку, а веревочку – к палочке (получится удочка). Перемещайте над головой ребенка в разные стороны бабочку, а ребенок должен постараться её поймать. Бабочка-красавица На цветком спускается. Над цветком порхает, пляшет, Крылышком узорным машет.

 **14.Воробьи**

 Предложите малышу превратиться в воробьев. Покрутите головой, похлопайте крыльями, полетайте по комнате. Полетали, полетали, присели на корточки и отдыхаем. А теперь посмотрим, нет ли где зернышек, и поклюем их (складываем пальцы «клювиком» и делаем вид, что клюем зерна). Во время игры можно проговаривать слова стихотворения: Воробушки, воробушки Летят, летят, летят, Найти скорее зернышки Воробушки хотят.

**15.Солнышко и дождик**

 Когда вы говорите «Солнышко» – можно свободно бегать по комнате, веселиться. Если «Дождик», то раскрываете зонт и зовете малыша спрятаться под зонтик от дождя. Пока вы стоите под зонтом, можно проговорить слова потешки, чтобы позвать солнышко: Дождик, дождик, Полно лить, Малых детушек Мочить! Можно прятаться не под зонтиком, а под большим платком, полотенцем, в игровом домике – палатке и т.п.

 **16.Птички и гнездышки**

 Вы и ребенок – птички. Ходите по комнате, машите крыльями, ищите червячков, клюйте их и т.п. Когда вы скажете «Дождь пошел!» – птичкам надо улететь в свои гнездышки (обручи, разложенные на полу, или стульчики).

 **17.Цыплятки и кот**

 Вы – курочка, а ребенок – цыпленок. Папа может выступить в роли кота, который будет пока спать. Курочка и цыплятки идут гулять: Вышла курочка-хохлатка, С нею желтые цыплятки, Квохчет курочка: «Ко-ко! Не ходите далеко. На скамейке у дорожки Улеглась и дремлет кошка» Кошка глазки открывает И цыпляток догоняет. На последних словах кот просыпается и бежит

догонять цыпленка. Цыпленок бежит к маме-курице под крыло.

**18.Непослушные цыплятки**

В эту игру интереснее играть с несколькими детьми или взрослыми. Вы – мама – курица, дети и взрослые – цыплятки. Цыплятки от вас убегают, вы их догоняете и рассаживаете на стульчики. Но цыплятки не слушаются: как только вы от них отходите, они снова вскакивают со своих мест и начинают от вас бегать.

**19.Волк и зайчики**

 В этой игре ребенок и взрослый – зайчиками. Волк – будет воображаемый. Зайчики свободно играются на лужайке – пляшут, бегают, ходят. На слова «Серый волк» – бегут друг к другу и обнимаются. Можно придумать домик, в котором зайцы будут прятаться от волка: стульчики, обруч, занавеска и т.п. Потом зайцы осторожно выглядывают из укрытия, сообщают друг другу, что волка нет, и опять идут веселиться.

**20.Птичка**

 Вы вместе с ребенок садитесь на корточки и говорите: Села птичка на окошко, Посиди у нас немножко, Посиди, не улетай, Улетела птичка – ай! На слове ай – встаете и бегаете по комнате, махая руками – крыльями.

**21.У медведя во бору**

 В этой игре необходимо участие двух взрослых. Медведь (один из взрослых) сидит на стульчике в углу комнаты и «спит». Другой взрослый вместе с ребенком (или детьми) ходит по лесу, собирает грибы, ягоды, перекрикивается «Ау! Ау!». Затем взрослый и дети, взявшись за руки, начинают приближаться к медведю со словами: У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь сидит И на нас рычит. На последнем слове медведь рычит (нежно!, чтобы не испугать ребенка) и бежит за ребенком и взрослым.

**22.Мишка и дети**

 В этой игре необходимо присутствие двух взрослых, а детей – чем больше, тем интереснее. Один взрослый назначается медведем, он «бродит» по лесу, приговаривая: Миша по лесу гулял, Миша деточек искал, Долго, долго он искал, Сел на травку задремал. В это время другой взрослый и дети прячутся от гуляющего по лесу медведя. Когда медведь садится на стульчик и «засыпает», дети радостно пляшут, играются, бегают по комнате со словами: Стали деточки плясать, Стали ножками стучать. Мишка, Мишенька, вставай, Наших деток догоняй. Медведь просыпается и начинает догонять детей.