



«СПОРТЛАНДИЯ»

Игры и упражнения на развитие физических качеств для воспитанников группы раннего возраста.

Как поем, так и шагаем

☼ Возможно, вашему ребенку будет интереснее гулять, если, шагая, вы будете вместе с ним петь. Для начала вспомните, какие песни вы оба знаете. Иногда дети знают гораздо больше нас. И неудивительно, ведь они смотрят мультфильмы и кино, ходят в детский сад и школу.

☼ Заметьте, как песня влияет на ваш шаг. Если вы поете марш, можно шагать, высоко поднимая колени, совсем как на параде. А что происходит, если вы переходите на колыбельную песню? Придумайте сами.

☼ Пойте все, что придет в голову. А может быть, вы сочините свои песенки? Игра станет еще веселей.

Собери грибочки

Вам понадобятся: 2 корзинки или маленьких ведерка, мелкие грибочки или другой раздаточный материал — каштаны, формочки для песка, листочки. (Название игры может меняться в соответствии с тем, что будет собирать ребенок.)

☼ Играют двое — взрослый и ребенок или два ребенка. Если вы принимаете участие в игре, то завяжите себе глаза, чтобы все было по-честному. Сосчитайте вместе: «Раз, два, три. Все грибочки собери!». После этого начинайте собирать грибочки в корзиночки. Можно собирать, не завязывая глаз, а просто не спеша, попутно читая стишок:

Во лесочек мы пойдем
И грибочков наберем.
Раз грибок, два грибок,
Вот и полон кузовок.

☼ Игра повторяется 2-3 раза.

Кошка и воробьи

☼ Начертите на песке или асфальте круг. В центре круга — Кошка. Эту роль возьмите на себя. Дети (или ваш малыш) — воробьи. Они прыгают за кругом, дразнятся, запрыгивают в круг, когда Кошка их не видит, и стараются, что бы она их не поймала.

☼ Если дети старше 4-х лет, роль Кошки можно поручить им. Как только Кошка поймает трех воробьев, роль Кошки переходит к другому ребенку.

Кто быстрее добежит?

☼ В эту игру можно играть вдвоем с ребенком. Но если к вам присоединятся другие дети, она станет похожа на небольшие соревнования, и играть будет веселей. Если вы играете с вдвоем, то соревноваться в беге малыш будет с вами.

☼ Выберите любой предмет на детской площадке. Это может быть песочница, куст сирени, скамейка и т. д. Спросите: «Кто быстрее добежит до песочницы? Раз, два, три, до песочницы беги!». После этих слов вы бежите до названного предмета. Тот, кто добежал первым, победил.

☼ Можно изменить задание: допрыгать на двух ногах, как воробышки; доскакать приставным шагом, как лошадки; допрыгать вприсядку, как зайчики. В этих случаях не стоит выбирать далеко расположенные предметы. Пусть расстояние будет не больше 10 метров. Если ребенок еще мал, не старайтесь его перегнать, иначе у него пропадет интерес к игре.

Урожай весёлых лопаток

Вам понадобится: флакончик с мыльными пузырями.

☼ Расскажите своему малышу о том, что в чудной стране Пузырляндии поспевают урожай забавных фруктов. Предложите вырастить эти фантастические фрукты — веселые лопалки. Как их выращивать? Очень просто. Объясните, что нужно выдуть и отпустить один пузырь, затем постараться поймать его обратно на трубочку для выдувания пузырей и продолжить игру. Лопалки созревают, и вот на трубочке уже не одна лопалка, а две. Отпустите их полетать, но ненадолго. Опять поймите и вырастите еще одну так, чтобы на трубочке было уже три лопалки. И так пока у вас не получится целая гроздь

воздушных лопалок. Учтите, фрукты назвали лопалками не просто так. Они могут совершенно не вовремя взять и просто лопнуть, уменьшив ваш урожай.

✿ Можно даже устроить соревнование, чей урожай больше. Что удивительно, игра незатейливая, но дети, независимо от возраста, с удовольствием ловят мыльные пузыри.

✿ Кстати, игры с мыльными пузырями прекрасно вписываются в сценарии детских дней рождений.