

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 1–2 ЛЕТ

Воспитатель: Бердникова И.Л.

Значимость физической активности и подвижных игр для детей любого возраста не может быть переоценена. Дети с плохо развитой крупной моторикой впоследствии с трудом овладевают и мелкими движениями рук, которые им необходимы для любых бытовых навыков и для обучения письму. Развитие речи также тесно связано с процессами развития крупной и мелкой моторики. Поэтому физическому развитию ребёнка в раннем возрасте следует отвести особое место.

Как же физически развивать малыша 1–2 лет? Достаточно давать ему свободно двигаться и предлагать простые подвижные игры для детей дома и на улице.

Возможность свободного движения

В данном возрасте первое и самое важное, что родителям следует сделать, – обеспечить ребёнку возможность свободного движения. Это значит, что вам не следует пользоваться манежами и нужно убедиться, что ребёнок не проводит слишком много времени в коляске, машине, или рюкзаке-переноске.

Дома обезопасьте среду так, чтобы ребёнок мог везде перемещаться. На улице отдавайте предпочтение подвижным играм для детей, прогулкам на детских площадках или пешком в парках или лесу.

Учимся подниматься и спускаться по лестнице

После года дети совершенствуют свои движения. Давайте ребёнку подниматься по лесенке, заходя в дом, или на детской площадке. Можно купить или сделать небольшую подставку, на которую ребёнок будет легко забираться и с которой он сможет с лёгкостью спуститься. Такие подставки пригодятся в ванной или на кухне – с их помощью малыш запросто достанет до стола или раковины.

Учимся прыгать

Дети в возрасте около 2-х лет учатся прыгать. Сначала они просто прыгают на месте (можно изображать зайчика или лягушку). После дети могут пробовать прыгать через «препятствия», например, через верёвку на полу, черту мелом на асфальте или низко натянутую скакалку.

Сделайте несколько «островков» из бумаги или нарисуйте их мелом на асфальте и предложите ребёнку прыгать с одного на другой.

«Догонялки»

Дети любят, чтобы их ловили. Как только ребёнок начнёт хорошо ходить, предлагайте ему играть в «догонялки». Так малыш научится бегать.

Ходим по линии

На полу чертится линия в форме эллипса. Дети встают на линию и идут по ней в свободном темпе. Взрослый может обращать внимание детей на то, как следует идти. Например: «Как мы красиво идём. Спинка прямая, движения плавные и грациозные».

Ходить можно под музыку, сопровождать хождение собственным пением. Темп ходьбы таким образом меняется в зависимости от музыки. Ритм также можно задавать хлопками или различными инструментами.

На улице ребёнок может ходить по узким дорожкам или широким бордюрам. Дома же вы можете сделать подобную дорожку из изолянта.

Ребёнку понравится и следующее занятие: сделайте следы из цветной бумаги, приклеив их к полу на скотч, и предложите малышу идти, наступая на каждый след.

Сенсорные дорожки

Ещё один вариант для ходьбы, который станет и сенсорным упражнением, – различные сенсорные дорожки. Такие дорожки просто сделать дома, приклеив к полоске картона различные материалы. Пусть малыш ходит по такой дорожке, не выходя за её границы.

Полосы препятствий

Очень весёлая подвижная игра для детей от года и старше. Сделайте для малыша полосу препятствий, которую ему нужно преодолеть. Используйте подушки, на которые ребёнку нужно забраться, табуретки, через которые надо пролезть, различные тоннели, коробки. Чем старше ребёнок – тем сложнее препятствия в игре.

Игры с музыкой

Дети в данном возрасте очень любят музыкальные игры. Предлагайте малышам слушать музыку и задавать ритм хлопками и простыми музыкальными инструментами (погремушками, маракасами, бубенчиками).

Учим части тела

Предложите малышу дотронуться до той части тела, которую вы назовёте, и задержаться в этой позе. Таким образом вы не только изучите части тела, но и сделаете гимнастику.

Имитируем животных

Дети ближе к двум годам будут с удовольствием изображать разных животных (покажите им, как ходит кошка, прыгает лягушка).

Играем в мяч

После года вы можете предлагать ребёнку игры в мяч. Катите с малышом мяч по полу. Поставьте небольшое ведро или корзинку и предлагайте ребёнку кидать туда мяч с достаточно близкого расстояния. Бросайте мяч с малышом по очереди, ему это наверняка понравится. Ближе к двум годам учите перекидывать мячик друг другу, закидывать его в корзинку с небольшого расстояния и отбивать руками или ногами.

Игры на коленях и пальчиковые игры

Предлагайте ребёнку игры на ваших коленях (по типу «Ехали мы ехали...» или «Встал медведь на колоду...») и массируйте пальцы и руки ребёнка. В возрасте около года малыш не сможет выполнять пальчиковую

гимнастику самостоятельно, но всё равно чередуйте пассивную гимнастику («Сорока-ворона») с движениями, которые ребёнок пока будет только наблюдать («Мы капусту рубим-рубим...»). К 2-м годам малыш начнёт с удовольствием повторять за вами.

