
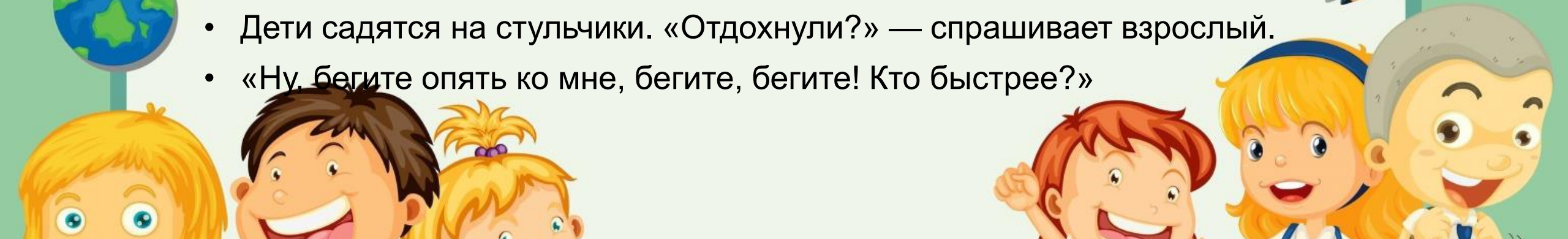
A decorative border surrounds the central text. At the top, there are illustrations of a girl's face on the left, a wooden palette with paint, a bunch of bananas, colorful puzzle pieces, a red and blue rocket ship, and a boy's face on the right. On the left side, there is a blue flask with green liquid, a magnifying glass, and a globe of the Earth. On the right side, there is a green pencil sharpener, a pair of glasses, a pink eraser, and a red pencil. At the bottom, there are illustrations of three children's faces: a girl with blonde hair on the left, a boy with brown hair in the middle, and a boy with a grey cap on the right.

Подвижные игры для
детей раннего возраста
от 1 до 2 лет





Подвижные игры в 0-3 месяца

Бегите ко мне!

- 
- **Цель:** Умение ориентироваться в пространстве, укрепление мышц туловища и ног, развитие двигательной активности.
 - **Ход игры:** Дети сидят на стульчиках. Взрослый садится напротив детей, у противоположной стены. Он обращается к детям и говорит: «Бегите ко мне!», при этом манит их рукой.
 - Когда прибегают дети, взрослый обнимает их и говорит: «Прибежали, прибежали! Ну, теперь бегите назад!»
 - Дети поворачиваются и бегут назад. Взрослый говорит им вслед:
 - «Убегайте, убегайте!»
 - Дети садятся на стульчики. «Отдохнули?» — спрашивает взрослый.
 - «Ну, бегите опять ко мне, бегите, бегите! Кто быстрее?»
- 



Лови меня

- 
- **Цель:** Развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
 - **Ход игры:** Взрослый, убегая от ребенка, предлагает поймать его. Ребенок пытается догнать взрослого, а тот убегает. После того как ребенок поймет смысл игры, он убегает от взрослого, а тот становится водящим. Игра повторяется несколько раз, чередуясь с отдыхом.
- 





Догони мяч

- **Цель:** Развитие ловкости, инициативы, дисциплинированности, терпения, тренировка зрения и слуха.
- **Материалы:** Корзина или коробка с мячами.
- **Ход игры:** Ребенок стоит рядом со взрослым, который держит корзину с мячами. Взрослый бросает мячи из корзины подальше от ребенка. После его команды: «Догони мяч!» — ребенок бежит за мячом, подбирает его и снова кладет в корзину. Так он собирает все остальные мячи.

В то время, когда ребенок бежит за мячом, взрослый ритмично читает стихотворение.

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Красный, желтый, голубой,
Не угнаться за тобой!
Я тебя ладонью хлопал,
Ты скакал и звонко топал,
Ты пятнадцать раз подряд
Прыгал в угол и назад.

- *(С. Маршак)*



A decorative border surrounds the page. At the top, there are illustrations of a girl's face on the left, a boy's face on the right, and various school supplies including a wooden palette, a paintbrush, puzzle pieces, and a toy rocket. On the left side, there is a vertical line with a blue flask containing green liquid, a magnifying glass, and a globe. On the right side, there is a vertical line with a green pencil sharpener, a pair of glasses, a pink eraser, and a red pencil. At the bottom, there are illustrations of four children's faces: a girl with blonde hair, a boy with dark hair, a girl with blonde hair, and a boy with grey hair.

Походи и побегай

Цель: Обучение бегу в разном темпе, развитие чувства ритма.

Материал: Бумажные самолетики.

Ход игры: Взрослый показывает самолетик и спрашивает:

- Что это?
- Самолет.
- Что он делает?
- Летает.
- Где летает?
- Высоко в небе.

Затем читает стихотворение Н. Найденова «Самолет»

Самолет летит,
Самолет гудит: «У-у-у-у!»
Я лечу в Москву!
Командир-пилот
Самолет ведет: «У-у-у-у!»
Я лечу в Москву!

По комнате пускают бумажные самолетики, которые ребенок ловит и приносит взрослому, а потом садится на стульчик. Взрослый предлагает ребенку самому «полетать» по комнате.

Сначала ребенок «заводит мотор», двигается не очень быстро, повторяя: «Жу — жу — жу — лечу!» Взрослый машет флажком, ребенок разводит руки в стороны (на высоту плеч) и переходит с ходьбы на бег. Некоторое время он свободно бегаёт по комнате, повторяя: «У-у-у-уу!», затем «мотор» выключается, малыш произносит: «Ш-ш-ш» и садится на место.




Быстрее — медленнее

- **Цель:** Развитие чувства ритма, формирование умения двигаться в разном темпе.
- **Материал:** Игрушечная машинка, руль, колокольчик.
- **Ход игры:** Малыши сидят на стульчиках, а взрослый показывает им игрушечный грузовик, рассказывает о нем и задает детям вопросы: «Какой он?», «Где колеса?», «Где кабина?», «Где кузов?», «Где руль?», «Что возит грузовик?», «Куда он ездит?» и т. д.
- Ребенку дают игрушечный руль, объясняют, что он будет шофером и поведет свой грузовик сначала медленно, потом побыстрее. Во время езды нельзя ни на что наткаться, надо внимательно смотреть вперед и по сторонам.
- Взрослый звонит в колокольчик, ребенок встает со стульчика и, держа руль, медленно «ездит» по комнате. Услышав другой сигнал («би-би-би»), ребенок переходит на бег («машина едет» быстрее).
- Во время игры взрослый следит, чтобы ребенок не горбился, держал спину и голову прямо, обращал внимание не только на руль, но и на то, что находится вокруг него.
- По сигналу колокольчика ребенок замедляет бег и переходит на ходьбу. Некоторое время он свободно ходит по комнате, затем отдает игрушку взрослому и садится на свой стульчик.

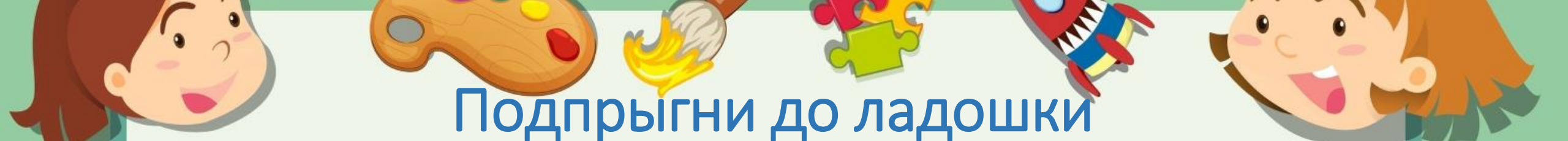






Воробушки

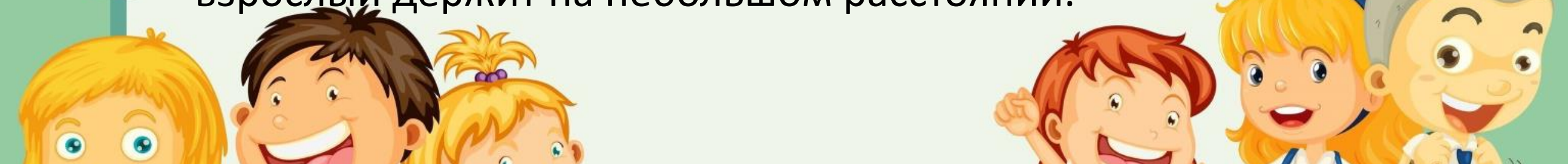
- **Цель:** Формирование умения подпрыгивать, улучшение координации движений, развитие вестибулярного аппарата, укрепление мышц стоп, автоматизация звука «Ч» в звукоподражании.
 - **Материал:** Детский стульчик или скамеечка.
 - **Ход игры:** Ребенок-«воробушек» сидит на стульчике «в гнездышке» и спит.
 - Взрослый говорит:
 - В гнезде воробушки живут
 - И дружно утром все встают.
 - Ребенок открывает глаза, громко поет: «Чирик - чик-чик, чирик-чик-чик! Так весело поют».
 - Во время пения ребенок встает со стульчика, 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, взрослый держит ребенка только за руку и прыгает вместе с ним.
- 







Подпрыгни до ладошки

- **Цель:** Развитие ловкости, быстроты реакции и движений, формирование правильной осанки.
 - **Материал:** Любая яркая игрушка, бубен или колокольчик.
 - **Ход игры:** Взрослый подзывает ребенка, протягивает свою руку над его головой и предлагает ему дотянуться до своей ладони рукой, а затем подпрыгнуть повыше, так, чтобы дотронуться до ладони головой. Руку взрослый держит на небольшом расстоянии от головы ребенка.
 - Затем взрослый предлагает ребенку подпрыгнуть и достать рукой игрушку или колокольчик (бубен), который взрослый держит на небольшом расстоянии.
- 
- 





Мяч

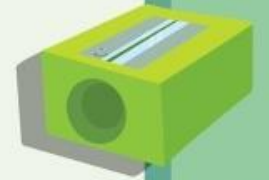
- 
- 
- **Цель:** Обучение прыжкам, умение двигаться ритмично.
 - **Ход игры:** Ребенок изображает мяч, прыгает на месте, а взрослый, положив на его головку ладонь, приговаривает:
 - Друг веселый, мячик мой,
 - Всюду, всюду он со мной!
 - Раз, два, три, четыре, пять,
 - Хорошо мне с ним играть!
 - *(С. Вышеславцева)*
 - После этого «мячик» убегает, а взрослый ловит его.





Попрыгай на носочках


- **Цель:** Обучение прыжкам, развитие чувства ритма, умение двигаться в такт словам.
- **Ход игры:** Взрослый держит ребенка за руку, постукивает в бубен и читает стихотворение Ю. Тувима «Скакалка»:
- Наша козочка скакала
- Да и ноженьку сломала.





Мячик

- **Цель:** Обучение прыжкам, развитие координации движений.
- **Материал:** Мяч.
- **Ход игры:** Взрослый бросает мячик об пол, говоря при этом:




Мой славный мяч,
Забавный мяч —
На месте не сидит.
Ловлю его, ловлю его
И снова он летит!

(С. Вышеславцева)

Взрослый предлагает ребенку попрыгать, как мячик, ребенок прыгает, а взрослый бросает мяч и говорит: «Беги, мячик!»

Ребенок бежит на свое место. Когда он немного отдохнет, игра повторяется.





Кошечка крадется

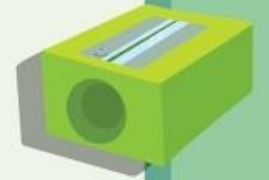
- **Цель:** Тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц туловища и конечностей.
- **Ход игры:** Ребенок ползает на четвереньках. Потом он останавливается и поворачивает голову («кошечка» крадется), затем наклоняет голову к полу («кошечка» пьет). Игра проводится на коврике.
- **Собачка**
- **Цель:** Развитие навыков простейших передвижений в горизонтальном и вертикальном положении. Укрепление мышц туловища и конечностей, умение ориентироваться в пространстве, развитие слуха.
- **Материал:** Игрушечная собачка, надувное бревно или другое небольшое препятствие.
- **Ход игры:** Взрослый становится на четвереньки и ползает по полу, как собачка, приглашая ребенка сделать так же. Показывая игрушечную собачку, он говорит ребенку: «Ну-ка, покажи, как собачка бегает и лает».
- Ребенок ползает на четвереньках, подражает лаю собак: «Гав-гав».
- Ползание можно усложнить переползанием через бревно.





Собираем шарики


- **Цель:** Развитие элементарных навыков передвижения в горизонтальном и вертикальном положении, укрепление мышц туловища, развитие умения правильно различать цвет и форму предметов.
- **Материал:** Цветные шарики разных цветов и размеров.
- **Ход игры:** Взрослый высыпает на пол цветные шарики или мячики и просит ребенка собрать их, принести и положить в ящик. Чтобы усложнить игру, можно поставить перед рассыпанными шариками несколько преград (например, стульчик, скамейку), которые ребенок должен преодолеть, а затем собрать шарики. Можно попросить ребенка собрать только красные или зеленые, или только маленькие шарики и т. д.



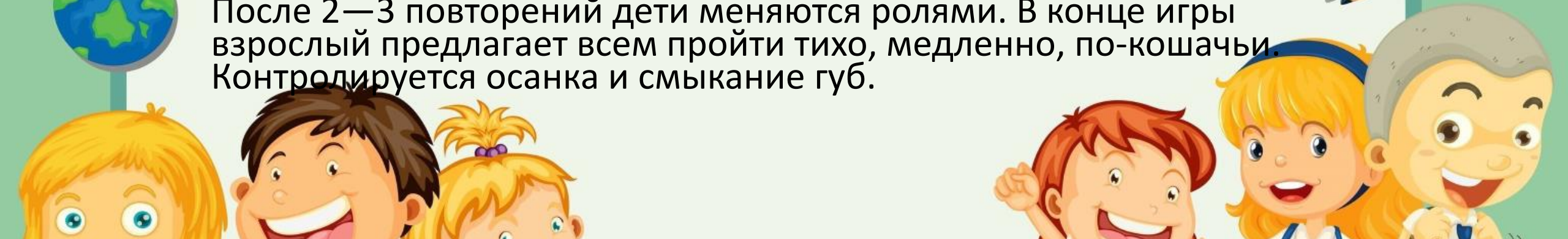


Котята и щенята

- **Цель:** Развитие навыков бега, лазания, ходьбы, умения ориентироваться в пространстве, координации движений, чувства равновесия, ловкости, выдержки.
- **Ход игры:** Играющих делят на две группы — «котят» и «щенят». «Котята» находятся около своих стульчиков, «щенята» — на другой стороне комнаты, за своими стульчиками, «в будках». По сигналу взрослого «котята» начинают бегать легко, мягко. На слова взрослого «Котята!» они произносят «Мяу!» В ответ на это «щенята» лают «Ав-ав-ав», перелезают через стульчики, на четвереньках бегут за «котятами», которые быстро влезают на свои стульчики. «Щенята» возвращаются в свои «будки».

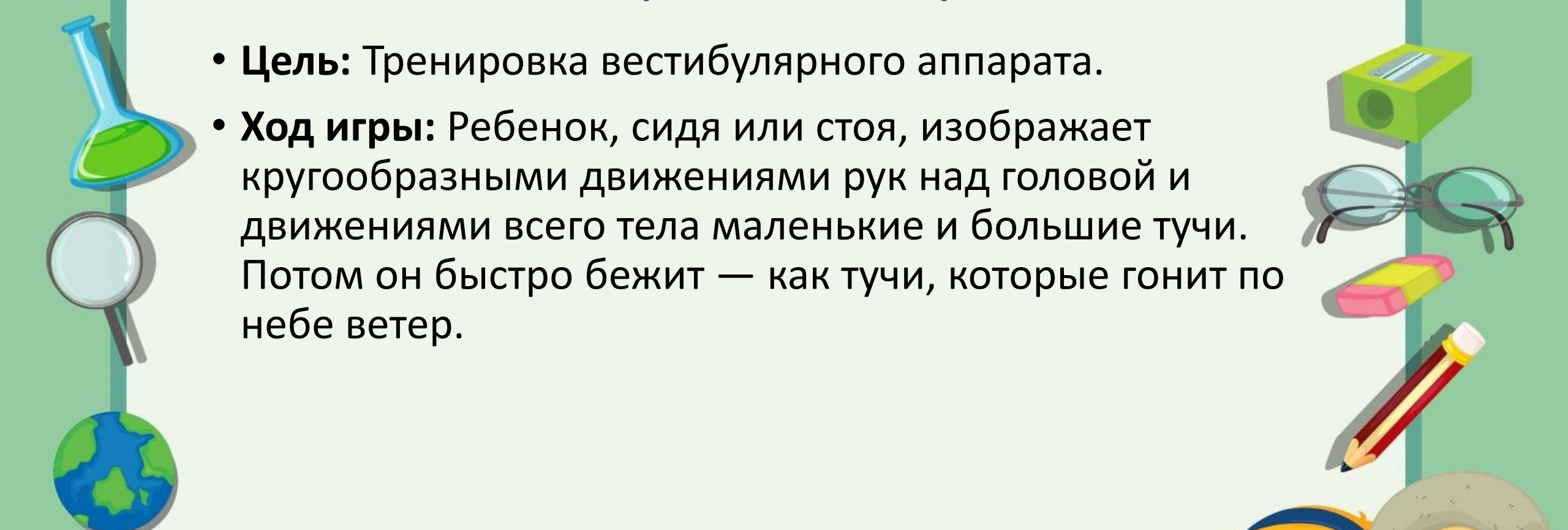


После 2—3 повторений дети меняются ролями. В конце игры взрослый предлагает всем пройти тихо, медленно, по-кошачьи. Контролируется осанка и смыкание губ.






Тучи и ветер

- **Цель:** Тренировка вестибулярного аппарата.
 - **Ход игры:** Ребенок, сидя или стоя, изображает кругообразными движениями рук над головой и движениями всего тела маленькие и большие тучи. Потом он быстро бежит — как тучи, которые гонит по небу ветер.
- 





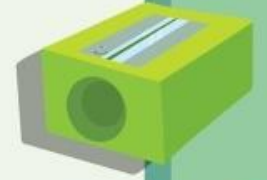
Погладь мишку

- **Цель:** Развитие ловкости, быстроты реакции и движений, чувства равновесия, координации зрения и слуха. Воспитание дисциплины, развитие устойчивого внимания, формирование правильной осанки, укрепление стоп, упражнение в беге по наклонной плоскости.
 - **Материал:** Игрушечный мишка, доска, высокий кубик или табуреточка.
 - **Ход игры:** Ребенок стоит перед взрослым, который делает горку из длинной доски, положенной одним концом на высокий кубик или любое другое возвышение. Наверху горки взрослый сажает мишку и говорит ребенку: «Много нашей детворы ходит к Мишеньке с горы».
 - Ребенок по доске поднимается на горку, гладит мишку, затем сбегает вниз и садится отдохнуть. Упражнение повторяется еще несколько раз.
 - Можно поиграть с мишкой по-другому. Взрослый произносит: «Мы к медведю подбежим, зарычит — мы убежим». Ребенок бежит к медведю, а по сигналу «Р-р-р» быстро убегает.
 - Повторяют игру 3—4 раза. Взрослый предлагает ребенку идти тихо, чтобы медведь не услышал.
- 



Ноги маленькие, ноги большие

- **Цель:** Тренировка мышц брюшного пресса.
- **Материал:** Палочка или любая яркая игрушка.
- **Ход игры:** Ребенок из положения лежа на спине (на коврике) поднимает ноги, согнутые в коленях, и прижимает их к груди с помощью взрослого и под его счет. Потом игра изменяется: ребенок в этом же положении — лежа на спине — пытается достать то одной, то другой ножкой, то обеими вместе яркую палочку, которую держит над ним взрослый на высоте 30—50 см от пола.



A decorative border surrounds the page. At the top, there are illustrations of a girl's face on the left, a wooden palette with a brush, a bunch of bananas, colorful puzzle pieces, a red and blue rocket, and a boy's face on the right. On the left side, there is a blue flask with green liquid, a magnifying glass, and a globe. On the right side, there is a green pencil sharpener, a pair of glasses, a pink eraser, and a red pencil. At the bottom, there are illustrations of four children's faces: a girl with blonde hair, a boy with brown hair, a girl with blonde hair in a ponytail, and a boy with a grey cap.

Качели

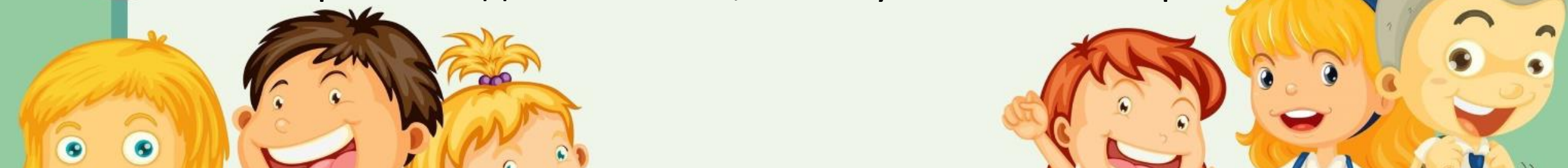
- **Цель:** Развитие гибкости, чувства равновесия.
- **Ход игры:** Сидя на корточках, ребенок покачивается, пружиня в коленях и щиколотках под счет взрослого. Взрослый, присев, держит ребенка за обе руки и демонстрирует эти движения, а ребенок ему подражает. За успешное выполнение ребенок поощряется.



Кидаем мячики


- **Цель:** Приобретение навыка бросания мяча, развитие ловкости, координации движений, умения различать цвета и величину предмета.
- **Материал:** Маленькие и средние мячики разных цветов.
- **Ход игры:** На полу лежат разные мячи, ребенок и взрослый стоят рядом. Взрослый показывает, как надо кидать вдаль средние мячи обеими руками, а маленькие мячи — одной рукой (то правой, то левой).

Взрослый называет цвет и размер мячей, ребенок повторяет и кидает мячи так, как ему показывает взрослый.






Кто попадет

- **Цель:** Тренировка меткости, ловкости, развитие координации движений, умения играть в мяч.
 - **Материал:** Небольшой ящик или корзина, маленькие мячики.
 - **Ход игры:** По просьбе взрослого ребенок подходит к ящику на расстояние около 50 см (взрослый показывает ребенку, где нужно остановиться). Ребенок берет у взрослого мячик и захватом сверху бросает его в ящик (корзину) попеременно то правой, то левой рукой.
- 



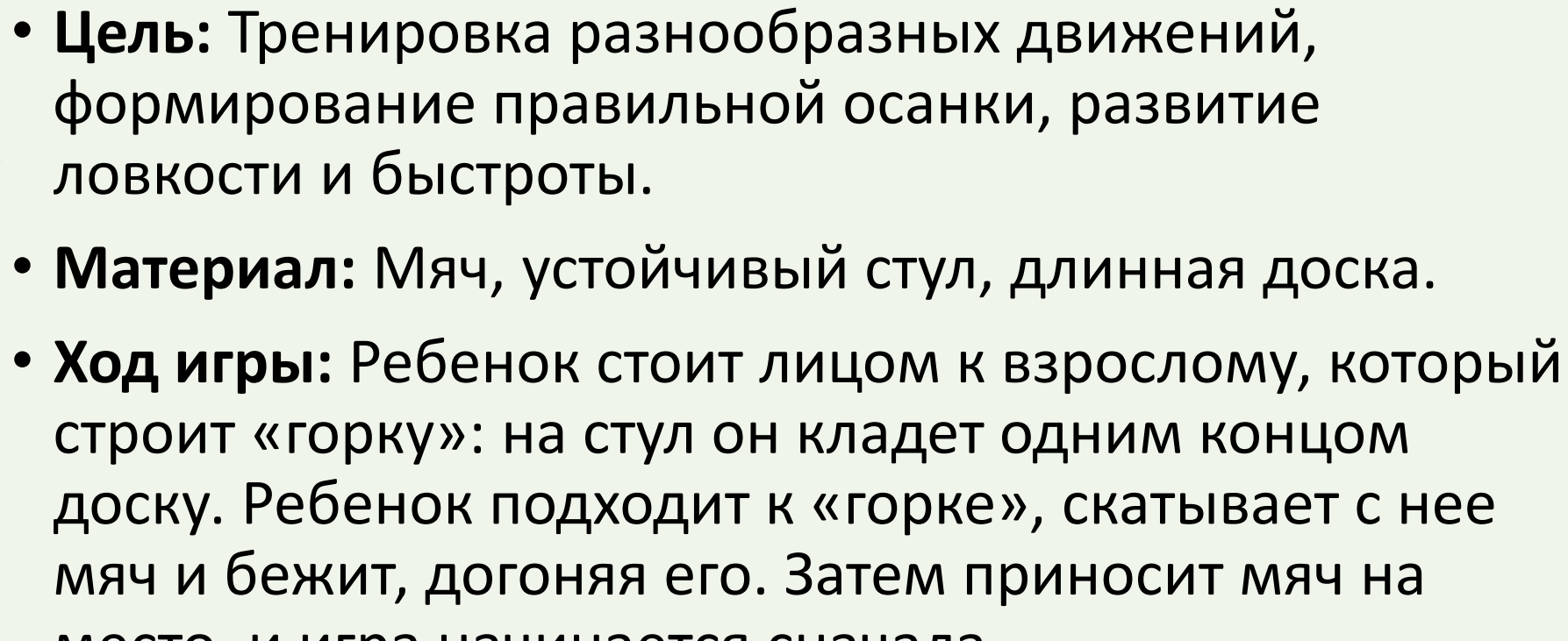


Беги, лови

- **Цель:** Развитие ловкости, быстроты движений.
- **Материал:** Мяч.
- **Ход игры:** Взрослый с большим, красивым мячом стоит перед ребенком на расстоянии 1,5— 2 м. Подбрасывая мяч вверх и ловя его, взрослый отступает на несколько шагов, приговаривая: «Бросаю раз, бросаю два, бросаю три — беги, лови!» Ребенок бежит и старается поймать мяч, но взрослый сам ловит мяч и говорит: «Не поймал — беги обратно!» Ребенок возвращается на свое место. Игра повторяется 2—3 раза, после чего взрослый дает ребенку возможность поймать мяч. Ребенок идет по кругу, держа мяч над головой.



Мяч с горки

- **Цель:** Тренировка разнообразных движений, формирование правильной осанки, развитие ловкости и быстроты.
 - **Материал:** Мяч, устойчивый стул, длинная доска.
 - **Ход игры:** Ребенок стоит лицом к взрослому, который строит «горку»: на стул он кладет одним концом доску. Ребенок подходит к «горке», скатывает с нее мяч и бежит, догоняя его. Затем приносит мяч на место, и игра начинается сначала.
- 





Лови и бросай — мяч не теряй

- **Цель:** Тренировка умения ловить и бросать мяч.
 - **Материал:** Мяч.
 - **Ход игры:** Ребенок стоит напротив взрослого, у которого большой мяч. Он бросает мяч ребенку, тот ловит его и бросает взрослому, который приговаривает: «Лови и бросай — упасть не давай!» Отдавая мяч ребенку, взрослый говорит: «Можешь играть, как хочешь, но мяч не теряй! Играй!» Ребенок свободно играет с мячом: катает, подбрасывает, ловит. На слова взрослого: «Мяч не теряй, вверх поднимай!» — ребенок останавливается и поднимает свой мяч. Игра повторяется 3—4 раза, потом ребенок идет с мячом по кругу.
- 