

Подвижные игры для детей от 2 до 3 лет дома

Малыши очень быстро запоминают стихи, особенно если слова сопровождаются действиями. Читайте стишок и показывайте:

Тили - бом! (взмахните руками)
Что за гром? (заткните уши руками)
Вот те раз - (посмотрите на часы)
Ровно час! (покажите один палец)
Игра развивает память и речь.

Лети, птичка!

Встаньте лицом к малышу и возьмите его за ручки. Держась за руки, ходите по кругу и напевайте:

Лети, птичка, к нам в окно (машите руками, будто летите).
Лети, птичка, через дверь (машите руками),
Лети, птичка, к нам в окно,
Прилетай и сядь на стул («летите», и коснитесь стула).
«Полетайте», расправив руки-крылья и касаясь разных предметов.

Игра расширяет словарный запас и развивает координацию.

Прыг-скок на лошадке

Усадите кроху на колени лицом к себе. Крепко держите его за талию и качайте вверх-вниз, напевая:

Прыг-скок, прыг-скок, стой, лошадка, тпру-у-у-у.

(крепко прижмите к себе малыша)

Прыг-скок, прыг-скок, выше, выше, выше, ух!

(поднимите малыша на руках)

Прыг-скок прыг-скок, в ямку бух!

(поддерживая малыша подмышки, опустите его)

Стойкий оловянный солдатик

Как стоит на одной ноге стойкий оловянный солдатик? Покажите малышу! Пусть малыш попробует постоять на одной ножке, а вы в это время читайте ему стишок:

На одной ноге постой-ка.
Будто ты солдатик стойкий.
Ну, смелее подними.

*Да гляди, не упади.
А сейчас постой на левой.
Если ты солдатик смелый.
А сейчас постой на правой.
Если ты солдатик бравый.*

Всем друзья большой привет!

Руки вперед и в стороны.

Игра развивает координацию, помогает научиться различать понятия «правый» и «левый».

Спойте песенку на стихи Ануфриевой, а малыш повторяет за вами движения:

Кто как ходит?

Поиграйте с малышом в разных животных. Как они ходят?
Пройдитесь, изображая верблюда, то есть медленно
и важно, выбрасывая вперед ноги. А малыш пусть повторит.
Изобразите лошадку. Отлично, а теперь пусть он покажет.
Покажите лисичку — пройдитесь на носочках.
Потом мишку косолапого — потопайте вразвалочку.
Поскачите зайчиком — то прямо, то в сторону.

Игра развивает творческие и физические способности.

Где же наши ручки?

Читайте малышу стишок и показывайте то, о чем говорите.

У меня пропали руки.
Где вы, рученьки мои? (руки за спиной)
Раз, два, три, четыре, пять —
Покажитесь мне опять! (покажите руки)
У меня пропали уши.
Где вы, ушеньки мои? (закройте уши ладонями)
Раз, два, три, четыре, пять —
Покажитесь мне опять! (покажите уши)
У меня пропали глазки.
Где вы, глазоньки мои? (закройте глаза ладонями)
Раз, два, три, четыре, пять —
Покажитесь мне опять! (уберите ладони от глаз)

Физкультминутки

«Разминка»

<i>Мы ногами топ, топ, топ!</i>	<i>Топают ногами.</i>
<i>Мы руками хлоп, хлоп, хлоп!</i>	<i>Хлопают руками.</i>
<i>Мы глазами миг, миг, миг.</i>	<i>Моргают глазами.</i>
<i>Мы плечиками чик, чик, чик.</i>	<i>Поднимают и опускают плечи.</i>
<i>Раз – сюда, два - туда,</i>	<i>Повороты в стороны.</i>
<i>Повернись вокруг себя.</i>	<i>Кружатся.</i>
<i>Раз – присели, два – привстали.</i>	<i>Приседание.</i>
<i>Руки кверху все подняли.</i>	<i>Подняли руки вверх.</i>
<i>Раз - два, раз - два,</i>	
<i>Заниматься нам пора.</i>	

«Раз-два...»

<i>Мы становимся все выше,</i>	<i>Дети поднимают руки вверх.</i>
<i>Достаем руками крыши.</i>	<i>Встают на носочки.</i>
<i>Раз-два — поднялись,</i>	<i>Тянут руки вверх,</i>
<i>Раз-два — руки вниз.</i>	<i>Опускают руки вниз.</i>

«Все ребята дружно встали»

<i>Все ребята дружно встали</i>	<i>Выпрямится.</i>
<i>И на месте зашагали.</i>	<i>Ходьба на месте.</i>
<i>На носочках потянулись,</i>	<i>Руки поднять вверх.</i>
<i>А теперь назад прогнулись.</i>	<i>Прогнуться назад, руки за голову.</i>
<i>Как пружинки мы присели</i>	<i>Присесть.</i>
<i>И тихонько разом сели.</i>	

«Птички невелички»

Лапка, раз!
Лапка, два!
Скок-скок-скок!
Крылышко, раз!
Крылышко, два!
Хлоп, хлоп, хлоп!
Глазик, раз!
Глазик, два!

*Выдвигают вперед одну ногу.
Выдвигают другую ногу.
Скачут на обеих ногах.
Одну руку в сторону.
Другую руку в сторону.
Хлопают крыльями
Закрывают один глаз.
Закрывают другой глаз.
Открыли глазки и бегают,
Машут крылышками/*

«Мы – шофёры»

Едем – едем на машине,
Нажимаем на педаль.
Газ включаем, выключаем
Смотрим пристально мы вдаль.
Дворики смывают капли

вправо-влево – чистота!
Ветер волосы взъерошил.
Мы шофёры – хоть куда!

*Руками крутим руль
Ногу сгибаем и разгибаем
Движения рукой вперед- назад.
Ладонь ко лбу вглядываемся в даль.
Руки согнуты в локтях движения
влево- вправо.*

*Взъерошить волосы.
Выставляем большой палец.*

«Лягушки»

На болоте две лягушки

Две зелёные подружки
Утром рано умывались,
Полотенцем вытирались.
Ножками топали,
Ручками хлопали.
Вправо, влево наклонялись
И обратно возвращались .
Вот здоровья в чём секрет.

*Руки согнуты в локтях и
подняты вверх.
Наклоны влево, вправо.
Показывают, как умываются.
Показывают, как вытираются.
Топают ногами .
Хлопают руками.
Руки на пояс, наклоны.*

Упражнения для развития основных физических качеств.

Упражнение 1. Игра «Догони собачку» (2—3 раза) для повышения эмоционального тонуса и общего физиологического воздействия на весь организм. Взрослый держит в руках большую игрушечную собачку (кошка, мышка) и бежит, предлагая малышу догнать ее (20—25 с), затем переходит на спокойную ходьбу.

Упражнение 2. Ползание на четвереньках по скамейке (1—2 раза) для укрепления мышц туловища, развития согласованности движений рук и ног, ловкости, внимания. Малыш ползет по гимнастической скамейке по всей ее длине, затем выполняет какое-нибудь задание для выпрямления туловища (берет со стола кубик и кладет его в коробку).

Упражнение 3. Поднимание выпрямленных ног до палки (3—4 раза) для развития мышц брюшного пресса и ног, координации движений, ловкости. Взрослый держит палку двумя руками, малыш обхватывает ее кистями обеих рук сверху и, держась за палку, сначала садится, а потом ложится на коврик на спину, отпускает палку. Затем малышу предлагают дотянуться выпрямленными ногами до палки, которую держат на уровне поднятых 1 ног ребенка.

Упражнение 4. Бросание малых мячей в горизонтально расположенную крупную цель для развития умения бросать, координации движений рук и пальцев, внимания, глазомера; укрепления мышц плечевого пояса и рук. На пол ставят корзину диаметром 60 см на расстояние 50—70 см от ребенка на уровне его груди. Малыш стоит в очерченном круге и бросает мяч в корзину 2—3 раза каждой рукой. Следите, чтобы он при этом высоко поднимал руку.

Упражнение 5. Игра «Ловля мотылька» (повторить 3—4 раза) для укрепления мышц плечевого пояса, развития навыка углубленного дыхания. Взрослый становится лицом к малышу и говорит: «Давай ловить мотылька: хлоп, хлоп, хлоп! Нет мотылька, не поймали», при этом они вместе, слегка согнув руки в локтях, делают 3—4 хлопка перед собой, потом поднимают руки вверх, в стороны и опускают их. Во время хлопка надо произносить «хлоп».

Упражнение 6. Игра «Наматывание нитки на клубок» (3—4 раза) для углубления дыхания, укрепления мышц плечевого пояса, развития кисти, развития внимания. Взрослый становится лицом к ребенку и говорит: «Наматываем нитку на клубок», затем показывает, как это делать. Малыш, подражая его движениям, сжимает кисти в кулачки и быстро вертит правой рукой вокруг левой, после чего рывком разводит руки в стороны.

Упражнение 7. Игра «Птичка» (повторить 2 раза) для укрепления мышц ног, подготовки к выполнению прыжков. Малыш в течение 5—10 с подскакивает на месте, стараясь прыгать как можно выше.

Упражнение 8. Игра «Ножницы» — скрещивание рук над грудью с последующим разведением в стороны (повторить 4—6 раз) для укрепления мышц плечевого пояса, развития углубленного дыхания, координации движений рук, внимания. Малыш вытягивает перед собой руки и, подражая взрослому, скрещивает их перед собой и разводит в стороны («раскрывает и закрывает ножницы»). При скрещивании рук он говорит «жик» для удлинения выдоха.

Упражнение 9. Поочередное и одновременное поднимание выпрямленных ног до палки (4—5 раз) для углубления дыхания, укрепления мышц живота и ног, развития внимания. Ребенок ложится на спину и поочередно достает выпрямленной ногой палку, которую держат на расстоянии его поднятой ноги, затем достает ее обеими ногами вместе и опускает ноги.

Комплексы утренней гимнастики.

Зарядка для малышей "Волшебный самолёт"

Мы ручками похлопаем - Хлоп-хлоп-хлоп,
Мы ножками потопаем - Топ-топ-топ,
Мы руки все подняли
И дружно опустили.
И сели все в волшебный самолёт. (руки, согнутые в локтях, перед грудью)
Завели мотор - Ж- ж- ж, ж-ж-ж-ж-ж (крутим медленно руками перед
грудью, увеличивая темп)
Самолёт летит, а мотор гудит- У-у-у, у-у-у (руки в стороны, поочерёдные
наклоны влево и вправо),
Полетели...

Источник: <https://www.stranamam.ru/post/246812/>

Эй! Попрыгали на месте.(прыжки)

Эх! Руками машем вместе(движение «ножницы» руками)
Эхе-хе! Прогнули спинки, (наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть)
Посмотрели на картинки. (нагнувшись,поднять голову как можно выше)
Эге-ге! Нагнулись ниже. (глубокий наклон вперёд, руки на поясе)
Наклонились к полу ближе.(дотронуться руками до пола)
Э-э-э! Какой же ты лентяй!(выпрямиться, погрозить пальцем)
Потянись, но не зевай! (руками тянуться вверх, поднявшись на носки)
Повертись на месте ловко. (покружиться)
В этом нам нужна сноровка.
Что, понравилось, дружок? (остановились, руки в стороны, приподняли
плечи)
Завтра будет вновь урок!(руки на пояс, повернули туловище вправо, правую
руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)

Источник: <https://www.stranamam.ru/post/246812/>

Вверх до неба,
(руки вверх, потянулись, встали на носочки)
Вниз до травки.
(присели)
Вверх до неба,
Вниз до травки.
А теперь покружились
И вниз повалились.
(Свободный танец)

Источник: <https://www.stranamam.ru/post/246812/>