

## Подвижные игры для детей от 1 до 3 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 удастся 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 он 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 коврик, или на траве. Представьте, что вы черепахи, неспешные и добродушные. Вам нужно доползти к финишу: кто медленнее приползет, тот и победит.

### Полоса препятствий

Это 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 той 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. Опускайте веселых солнечных зайчиков погулять и попросите кроху за ними погоняться.

### Воробушки

Представьте, что вы воробушки, прыгучие и непоседливые. Можно подпрыгивать и одновременно помахать 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.