

Подвижные игры и упражнения для детей раннего возраста.



Движения, освоенные ребенком, закрепляются в подвижных играх и упражнениях.

Подвижные игры проводятся в различное время дня в соответствии с режимом дня.

Игры с ребенком до 1.5 лет проводятся индивидуально или с небольшой группой детей (3-4 ребенка). В них закрепляются основные движения, воспитывается умение двигаться в коллективе, развивается координация движений, желание выполнять игровые правила и задания, а также формируются такие качества как: смелость, ловкость, реакция на сигнал.

ция на сигнал.

В подвижных играх с ребенком 2-3 лет ведущая роль принадлежит взрослому. Для объяснения игры родитель использует сюжетный рассказ; игровые образы, заинтересовывает ребенка игрушкой, показывает, что и как надо делать.

Подвижные игры всегда проходят при положительном эмоциональном настрое ребенка. Они доставляют ему радость и удовольствие. С детьми раннего возраста проводятся подвижные игры и упражнения имитационного характера. Малышам импонирует эмоциональная вовлеченность в игру взрослого, им передается его эмоциональный настрой. У детей обостряется восприятие, сосредотачивается внимание. Они учатся понимать игровые правила и подчиняться им, действовать в воображаемой ситуации. Малыши начинают управлять собственными движениями, соотносясь с движениями сверстника.

Дети после 1 года 8 месяцев могут выполнять имитационные движения, подражая не только знакомому персонажу, но и явлениям природы: показывают, как летят снежинки (А. Барто «Снег кружится») и т.д.

Подвижные игры и занятия по физкультуре нужно проводить дома в чистом, хорошо проветренном помещении или лучше на свежем воздухе. В играх ребенок познает окружающий мир. В процессе игры активизируется у ребенка память, развиваются интеллект, фантазия, мышление, воображение.

При проведении подвижной игры, взрослый берет на себя ведущую роль. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых: «Все летают, как воробышки, пьют водичку, клюют зернышки» (игра «Воробышки и автомобиль»). Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру повторяют 2-3 раза, отмечая положительный настрой детей: «Все воробышки были ловкими, никто не попался, играли хорошо. Молодцы!».

Подвижные игры бывают различного содержания:

1. с ходьбой и бегом - «Ножки по дорожке», «Пузырь», «Поезд», «Кто тише?» и др.;

2. с ползанием - «Доползи до погремушки», «Воротики», «Кошка и мышки», «Обезьянки» и др.;

3. с бросанием и ловлей мяча - «Прокати мяч», «Мяч в кругу», «Лови мяч», «Брось в кольцо в сетку» и др.;

4. с подпрыгиванием - «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Прыгни и достань» и др.;

5. на ориентировку в пространстве - «Найди и принеси игрушку», «Прятки», «Колокольчик» и др.

Подвижные игры для детей раннего возраста

«Снежок»

Цель: развивать умение действовать согласованно.



Описание игры. Дети стоят кружком и выполняют действия в соответствии с текстом:
Выпал беленький снежок, собираемся в кружок.

Мы потопаем, мы потопаем!

Будем весело плясать, будем ручки согревать.

Мы похлопаем, мы похлопаем!

Будем прыгать веселей, чтобы было потеплей.

Мы попрыгаем, мы попрыгаем!

«Коза рогатая»

Описание игры. Чертой (стульчиками) отгораживается дом. По площадке гуляет коза.

Дети хором говорят:

Идет коза рогатая, идет коза бодатая,

Ножками топ-топ, глазками хлоп-хлоп!

Ой, забодает, забодает!

Коза делает из пальцев рога и бежит за детьми, говоря: «Забодаю, забодаю!»

Дети прячутся в дом, коза их ловит. Пойманные становятся помощниками козы.

«Музыканты»

Цель: знакомство с музыкальными инструментами, расширение словарного запаса.

Описание игры. Дети стоят кружком, не держась за руки. В центре детский стульчик, около которого стоит малыш и «играет» на воображаемом инструменте. При исполнении 3 куплета ребёнок садится. Остальные дети пляшут, повторяют движения взрослого. Воспитатель поёт:

Наш Серёженька-другок на дуде играет.

Встали детки все в кружок, ножки выставляют. Ля-ля-ля.

Балалайку взял малыш, весело играет.

Все ребята заплясали, дружно приседают. Ля-ля-ля.

Сел Серёженька на стул, играет на гармошке.

Эй, ребята, поскорей покружимся веселей! Ля-ля-ля.

«Мы в ладошки ударим»

Цель: развивать умение соотносить движения со словами текста.

Описание игры. Дети сидят на стульях, расставленных полукругом. Воспитатель напевает, сопровождая пение движениями. Дети повторяют:

Тихо мы в ладошки ударим, тихо мы в ладошки ударим,

Люли-люли, ударим – 2 раза

Громко мы в ладошки ударим, громко мы в ладошки ударим,

Люли-люли, ударим – 2 раза

Ручки мы вверх поднимаем, ручки на коленки опускаем,

Люли-люли, опускаем – 2 раза

Ручки за спину мы спрячем, ручки мы тёте покажем,

Люли-люли, покажем – 2 раза

Ножки мы тёте покажем – 2 раза

Люли-люли, покажем – 2 раза

«Маленькие ножки бежали по дорожке»

Описание игры. Дети строятся в колонну или стайкой. Педагог говорит, что ножки у них маленькие, но бегают быстро. Дети бегут и приговаривают вместе с воспитателем:

«Маленькие ножки бежали по дорожке.

Маленькие ножки бежали по дорожке».

Затем воспитатель говорит, что у медведя ноги большие и идет он медленно:

«Большие ноги шли по дороге.

Большие ноги шли по дороге».

Дети несколько раз выполняют со словами ритмичные подражательные движения, то быстрые и легкие, то медленные и тяжелые.

«Воробушки»

Описание игры. Дети (воробушки) сидят на стульчиках (в гнездышках) и спят. На слова педагога «В гнезде воробушки живут и утром рано все встают» дети раскрывают глаза, громко поют: «Чирик-чик-чик, чирик-чик-чик!». «Так весело поют», – заканчивает педагог. После этих

слов дети разбегаются по комнате. На слова педагога «В гнездышко полетели!» возвращаются на свои места.

«Воробушки и автомобиль»

Описание игры. Несколько детей (воробушки) скачут по дороге и чирикают: «чик-чирик, чик-чирик». Вдруг на дороге показывается автомобиль (ребенок, изображающий автомобиль). Сначала звук мотора «р-р-р» слышен слабо, затем все сильнее и сильнее. Когда машина приближается к воробьям, они издают звук «фрр», расправляют крылья и разлетаются.

«По ровненькой дорожке»

Описание игры. Дети идут шеренгой или свободно группируются около педагога. Ритмично шагают под слова:

По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке

Шагают наши ножки, раз, два, раз, два...

Затем педагог и дети начинают прыгать на двух ногах, слегка продвигаясь вперед и приговаривая при этом:

По камешкам, по камешкам, по камешкам, по камешкам.

Затем педагог произносит: «В яму бух!» Дети присаживаются на корточки.

«Вышли из ямы», — говорит педагог. Дети поднимаются и идут, весело приговаривая вместе с педагогом: «По ровненькой дорожке...»

Движения повторяются. Затем текст изменяется:

По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке,

Устали наши ножки, устали наши ножки.

Вот наш дом, там мы живем.

На слова «устали наши ножки» педагог, а за ним и дети слегка замедляют движения и с окончанием текста останавливаются. Затем бегут к скамейкам и садятся на них. Игру можно повторить 3—4 раза.

Примерный подбор игр и упражнений для детей 2-3 лет.

Построим дорожку: Взрослый предлагает ребенку построить дорожку из 2-3 обручей (шнуров) и пройти по ней, перешагивая из обруча в обруч.

Мяч по дорожке: Ребенок прокатывает мяч по дорожке из 2-х параллельно положенных шнуров (по доске, скамейке), а взрослый ловит мяч.

Два мяча: Двое детей сидят друг напротив друга на расстоянии примерно в 1 метр, у обоих в руках по большому мячу. Взрослый считает: «Раз, два, три!» - дети толкают мячи навстречу друг другу, чтобы они столкнулись. Постепенно расстояние увеличивается.

Забрось в корзину: Ребенок бросает мяч в корзину, стоящую на полу на расстоянии 1 метра (двумя руками, правой и левой рукой).

Пролезь в обруч: Взрослый держит вертикально обруч, а ребенок пролезает в него.

Догони мяч: Взрослый бросает мяч, ребенок бежит за ним, берет в руки и несет взрослому. Затем взрослый опять бросает мяч, но уже в другом направлении. Ребенок бежит за мячом.

Попрыгай как мячик: Взрослый показывает ребенку, как прыгает мяч при ударе его о землю. Затем предлагает ему попрыгать вместе с мячом. Прокати мячик с горки и догони его: Ребенок скатывает мяч с небольшой горки и быстро бежит за ним, догоняя его.

Машина: ребенок держит обруч «как руль» (горизонтально к полу) и, поворачивая его влево и вправо, бежит с ним.

Достань шарик: взрослый держит воздушный шар на высоте поднятых рук ребенка, затем выше на 5-10 см, ребенок пытается достать шар, подпрыгивает.

Упражнения с мячом: Вращение мяча вокруг своей оси на полу; забрасывание в корзину, прокатывание в ворота; прокатывание между двумя параллельно положенными шнурами, скалками, по доске; сбивание мячом кегли; толкание мяча головой; катание друг другу из положения сидя; бросание вверх и вдаль, бег за мячом; скатывание мяча с горки и бег за ним; удары ногой; прокатывание по полу (резко и с силой) между ног назад и бег за мячом; перебрасывание через голову назад; перебрасывание мяча через натянутую веревку.

Упражнения с обручем: пролезание в вертикально поставленный обруч; ходьба по краю обруча (с круглым ободом); перешагивание из обруча в обруч; катание обруча вперед и бег за ним; скатывание с горки и бег; прыжки из обруча в обруч.

Упражнения со шнуром (скакалкой): прыжки через шнур, положенный на пол, бег вдоль скакалки, разложенной на полу, по дорожке из 2-х скакалок.

Малыши стараются подражать действиям взрослого, но при этом они не придерживаются точно заданной формы движения. Для них главное многократно самостоятельно повторять движения и действия, при этом ощущая огромную радость.

Действия ребенка могут выполняться в различных комбинациях и пространственно-временных соотношениях (разное направление, скорость, темп и т. д.). Взрослому важно найти рациональное сочетание пособий и движений, не допуская их однообразия. В таких условиях у ребенка быстро появляется умение переносить уже хорошо знакомые движения в новую обстановку.

Двух - трехлетние дети любят выполнять поручения взрослых, поэтому чаще надо привлекать малышей к расстановке и уборке пособий. Взрослые могут поддерживать интерес детей к разным физкультурным пособиям с помощью внесения новизны в их использование (внесение нового пособия, перестановка его с одного места на другое, усложнение двигательной задачи с одним и тем же пособием).

К трем годам малыш может производить большое количество движений, но они еще не достаточно сформированы как произвольные. Ребенок подражает взрослому, знакомым образам, имитируя действия птиц, животных, транспорта.

Вывод: Своевременно и грамотно организованная подвижная игра и упражнения – главное условие успешного развития и воспитания маленьких детей. Играя и двигаясь, дети становятся физически более крепкими, сообразительными, уверенными и самостоятельными.

Источники:

1. Ю.Ф. Луури. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Из опыта работы. М., 1999.
2. С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей. М., 1987.
3. М.Ф. Литвинова. Физкультурные занятия с детьми раннего возраста: третий год жизни. М., 2005.
5. <http://festival.1september.ru/articles/623184>
6. http://www.studmed.ru/view/fizicheskoe-vospitanie-detey-rannego-vozrasta_f64dbb30902.html