Подвижные игры для детей от 2 до 3 лет

дома

Учим наизусть

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.

И снова мячик

Положите малыша животиком на надувной мяч и покачайте, придерживая за ножки.

На животике полежали — попробуем на спинке. Тоже хорошо! А теперь посидим на мяче. Вот как на нем можно подскакивать! Чтобы было еще веселее, напевайте:

Друг веселый, мячик мой,
Всюду, всюду он со мной!
Раз, два, три, четыре, пять.
Хорошо мне с ним играть!

Игры с мячом развивают координацию, мелкую и крупную моторику, чувство равновесия, тренирует мышцы всего тела.

Посмотри-ка на себя!

Скажите малышу: «Если на тебе есть туфли, подпрыгни».
Помогите ему: покажите, что нужно сделать.
Вопросов можно придумать сколько угодно.
Например:
«Если на тебе есть рубашка, наклонись вперед»;
«Если на тебе надеты носочки, присядь».
Игра развивает наблюдательность и расширяет словарный запас.

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)

Игра поднимает настроение и способствует установлению тесного контакта малыша со взрослыми.

Снова водим хоровод

Возьмите карапуза за ручку, ходите с ним по кругу и пойте:

Ходим, ходим хороводом
Перед всем честным народом.
Раз, два, три — сели!

Сядьте на пол. Потом встаньте и снова ходите по кругу, напевая:

Ходим, ходим хороводом
Перед всем честным народом.
Раз, два, три - поворот!

Покружитесь на одном месте и снова возьмитесь за руки:

Ходим, ходим хороводом
Перед всем честным народом.
Раз, два, три — прыг!

Действия можно придумывать любые — хлопать в ладоши, приседать, делать наклоны.

Игра развивает координацию и пространственное
восприятие.

Зарядка с мячом

Положите малыша на мяч спиной, выпрямите ножки. Плавно покачивайте ребенка из стороны в сторону и
вперед-назад — 10 раз в каждом направлении. А теперь покачайте его в позе лягушки — тоже на спине,
но с подтянутыми к груди коленками. Приговаривайте:

Вот лягушка по дорожке
Скачет, вытянувши ножки, —
Ква-а-а! Ква-а-а!

Теперь положите малыша на бочок: сначала — на левый, потом — на правый. Покачайте его в разные стороны и вперед-назад. Качание на мяче очень полезно для общего расслабления и тренировки позвоночника. Малыш перестает бояться и привыкает доверять взрослым.

Три медведя

Вместе с малышом расставьте на столе три комплекта посуды так, чтобы большая ложка лежала около большой тарелки, средняя — около средней, а маленькая — около маленькой. Точно так же расставьте стулья. Инсценируйте сказку «Три медведя». Папа исполнит роль медведя Михаила

Потаповича, мама — медведицы Настасьи Петровны, а малыш — маленького медвежонка.
Игра развивает воображение, дает возможность сравнить понятия «большое — маленькое» и поднимает настроение.

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.

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

Потанцуем!

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

Мы ногами топ-топ-топ,
(ходите по комнате, высоко поднимая ноги)
А в ладошки хлоп, хлоп, хлоп!
(хлопайте в ладоши)
Ай да малыши, ай да крепыши!
По дорожке мы шагаем
(ходите по комнате)
И в ладошки ударяем.
(хлопайте в ладоши)
Топ-топ, ножки, топ!
(топайте, стоя на месте)
Хлоп, хлоп, ручки, хлоп!
(хлопайте)
Ай да малыши!
(кружитесь, положив руки на поясе)
Ай да крепыши!

Танцы развивают чувство ритма, творческие способности.

Идет бычок, качается...

Возьмите хорошо обработанную доску шириной 20-25 см и длиной 1,5-2 м. Положите доску одним концом на диван, а другим на пол — вот вам и горка. Возьмите малыша за руку и предложите ему подняться по доске. Помогите ему спуститься. Постепенно малыш научится это делать самостоятельно. Упражнение развивает координацию, укрепляет
мышцы ног.