Подвижные игры и игровые упражнения для детей 2–3 лет

«Зашагали ножки по дорожке».

Задачи. **Упражнять детей** в самостоятельной ходьбе. Учить ходить в одном направлении. Вызывать удовольствие от общения со взрослым. Вселять уверенность в своих возможностях.

Содержание **игры**. Воспитатель встает на расстоянии 1,5—2 м от ребенка. Затем расстояние можно увеличить. Он ласково манит к себе ребенка со словами:

«Зашагали наши ножки Ну-ка, веселее топ-топ,
Прямо по дорожке, топ-топ. Это наши ножки, топ-топ,
Вот мы как умеем, топ-топ, Шагают по дорожке».

«Дождик».

Задачи. Обогащать двигательный опыт **детей**. Вызывать желание играть со взрослым. Поощрять самостоятельность **детей**, проявление инициативы.

Содержание **игры**. Дети сидят на стульчиках (это домики **детей**, положив ладошки под щечку. Воспитатель говорит:

«Дождик, дождик, Солнышко, солнышко,
Хватит тебе, дождик, лить, Посвети немножко,
Сидят дома деточки, Выйдут детки погулять,
Словно птички в клеточке. Станут бегать и играть».

Дети встают и бегают по группе, хлопают в ладошки, топают ножками, прыгают или делают *«пружинку»*, подражая взрослому и проявляя свою самостоятельность. Под слова воспитателя *«Опять пошел дождь»* ребята бегут в домики.

«Пролезь в обруч».

Задачи. Развивать умение лазать, ловкость. Вызывать чувство радости от общения со взрослым.

Содержание **игры-упражнения**. Взрослый держит обруч вертикально и предлагает ребенку пролезть в него (*«Мышка пролезла в норку»*). Взрослый поощряет ребенка: *«Вот какая мышка ловкая!»*, предлагает повторить действия.

«Великан».

Задачи. Способствовать развитию мышц спины.

Вызывать удовольствие от общения со взрослым.

Содержание **игры**. Воспитатель берет какой-либо предмет, например мишку, мячик и т. п. Держа его на расстоянии чуть выше вытянутой руки ребенка, предлагает малышу достать мишку: *«Покажи, Вовочка, какой ты большой!»* Ребенок поднимается на носочки и дотягивается до предмета (*«Вот какой большой Вовочка!»*).

«Птичка».

Задачи. Побуждать к подражанию птицам. Совершенствовать ускоренную ходьбу. Вызывать радость от общения со взрослым.

Содержание **игры**. Дети изображают птичек, сидя на корточках. Взрослый, поет:

«Села птичка на окошко, Посиди, не улетай,

Посиди у нас немножко, Улетела птичка — ай!»

Как только прозвучат последние слова, дети-птички улетают, помахивая крылышками-руками.

«Передай мяч».

Задачи. Учить передавать мяч двумя руками и принимать его. Развивать внимание. Поддерживать самостоятельность в действиях.

Содержание **игры**. Дети стоят в кругу и по сигналу взрослого передают мяч соседнему ребенку, называя его имя. Когда дети овладеют движением, можно регулировать темп словами: *«Миша, быстро передай мяч Вове»* и т. д.

«Медведь и дети».

Задачи. Учить бегать в одном направлении, действовать в соответствии со словами взрослого. Вызывать удовольствие от совместных действий. Поощрять самостоятельность **детей**.

Содержание **игры**. Роль медведя исполняет помощник воспитателя или ребенок старшей группы. Дети размещаются на одном конце групповой комнаты или участка. Взрослый произносит текст:

«Мишка по лесу гулял, Долго, долго он искал,

Мишка деточек искал, Сел на травку, задремал».

Медведь ходит по группе и делает вид, что ищет **детей**. Затем он садится на противоположном конце комнаты на стул и дремлет. Воспитатель говорит:

«Стали деточки плясать, Мишка, Мишка, вставай,

Стали ножками стучать. Наших деток догоняй».

Под эти слова дети бегают по комнате, топают ножками, выполняют движения по своему желанию. Взрослый поощряет их.

«Поезд».

Задачи. Учить двигаться в определенном направлении, согласовывать действия с другими детьми. Вселять чувство уверенности в своих возможностях. Побуждать к самостоятельным действиям.

Содержание **игры**. Воспитатель предлагает нескольким детям встать друг за другом. Дети выполняют роль вагончиков, а взрослый — паровоза. Паровоз дает гудок, и поезд начинает движение: вначале медленно, а затем все быстрее и быстрее. Малыши двигают руками в такт со словами *«чу-чу-чу»*.

Другой варианты **игры**:

1. Роль паровоза выполняет ребенок.

1. Детям предлагают выйти на остановке, где они играют, собирают цветы и т. п

3. Игра может проводиться под пение следующей песенки:

«Вот поезд наш едет, Ребят он повез

Колеса стучат, Далеко-далеко.

А в поезде этом Но bqt остановка,

Ребята сидят. Кто хочет слезать?

Чу-чу-чу, чу-чу-чу. Вставайте, ребята,

Бежит паровоз Пойдемте гулять!»

Далеко, далеко,

После этих слов малыши разбегаются по группе или участку. По сигналу взрослого они встают друг за другом, изображая вагончики.

«Колокольчик».

Задачи. Учить ориентироваться в пространстве. Развивать умение бегать в разных направлениях. Вызывать чувство радости от совместных действий.

Содержание **игры**. Воспитатель привлекает внимание **детей** звучанием колокольчика, показывает его малышам, звенит им и быстро прячет за спину *(повторяет это несколько раз)*. Ребята могут приговаривать: *«Динь-динь»*. Затем взрослый бежит в противоположную сторону, звеня колокольчиком и напевая: *«Я бегу, бегу, бегу, в колокольчик я звоню»*. Добежав до противоположной стороны комнаты, он быстро поворачивается, садится на корточки, прячет колокольчик позади себя, широко разводит руки в стороны и говорит: *«Все сюда ко мне бегите, колокольчик мой найдите»*.

Ребенок, прибежавший раньше других и нашедший колокольчик, звонит и отдает его воспитателю. Игра повторяется. Взрослый дает возможность всем позвонить в колокольчик.

«По ровненькой дорожке».

Задачи. **Упражнять** в ходьбе по ограниченной поверхности. Развивать равновесие. Укреплять стопу. Учить действовать ритмично, согласуя действия с ритмом стихотворения. Поощрять самостоятельность. Поддерживать уверенность в своих действиях.

Материал. Дорожки разной длины *(2,5—1 м)* и ширины (15 см — 30 см — 60 см, мягкая, твердая, извилистая дорожки *(длина 2 м, ширина 30—40 см)*.

Содержание **игры**. Взрослый произносит текст, а дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Слова взрослого: Действия **детей**:

1.«По ровненькой дорожке, Идут по дорожке.

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки.

Раз-два, раз-два.

2. По камешкам, по камешкам, Прыгают.

По камешкам, по камешкам.

Раз-два, раз-два.

3. По ровненькой дорожке, Останавливаются.

По ровненькой дорожке,

Устали наши ножки,

Устали наши ножки.

Вот наш дом — В нем мы живем.»

Вариант **игры**. Вместо ровной дорожки можно взять извилистую, короткую, длинную, узкую, широкую, мягкую, твердую. Тогда в соответствии с качеством дорожки меняется текст, например: *«По мягкой дорожке шагают наши ножки…»*. И т. д.

«Прятки».

Задачи. Учить самостоятельно ориентироваться в пространстве. Развивать и поддерживать интерес к общению со взрослым. Совершенствовать ходьбу.

Варианты **игры**

1. Взрослый прячется от ребенка и кричит: *«Ау, ау!»* Ребенок находит его.

2. Взрослый прячется от ребенка и звонит в колокольчик. Ребенок по звонку находит взрослого.

3. Ребенок прячется, а взрослый ищет его и поет песенку:

«Я по комнату хожу, Ну куда же мне идти?

Машу я не нахожу. Где мне Машеньку найти?»

После этих слов ребенок кричит: *«Ау, ау!»* — или звонит в колокольчик. Взрослый находит его. *(Для **детей** 2 лет 6 месяцев — 3 лет)*.

«Катится колобок».

Задачи. Развивать крупные мышцы туловища. Разгружать позвоночник. Вызывать чувство удовольствия от выполняемых движений.

Содержание **игры**. Дети изображают колобков. Они ложатся на ковер, выпрямляют ноги, руки и катятся сначала в одну сторону, затем в другую. Вначале взрослый помогает ребенку, как бы перевертывая его и приговаривая: *«Вот и покатился колобок. Катится, катится, не догнать его»*.

«Попади в обруч».

Задачи. Учить бросать в цель, выдерживать направление броска. Вызывать удовольствие от выполненного движения.

Содержание **игры**. Взрослый размещает обруч на расстоянии 1-1,5 м в зависимости от возраста и возможностей ребенка. Детям предлагается бросить мяч в обруч, затем добежать до мяча, взять и опять бросить.

«Комарики и лягушка».

Задачи. Учить выполнять действия по слову взрослого. Поощрять самостоятельность, инициативу **детей**. Вызывать чувство радости от совместных действий.

Материал. Шапочки или нагрудные эмблемы с изображением комариков и лягушки, стулья (по количеству **детей**, на которых лежат платочки.

Содержание **игры**. Дети-комарики летают по группе, произнося: *«з-з-з»*, присаживаются, опуская руки-крылья, после слов взрослого:

«Сел комарик на кусточек, Свесил ножки под листочек,

На еловый на пенечек, Спрятался!»

Комарики садятся на стулья и прячутся за платочками. Выходит водящий в шапочке или с эмблемой лягушки и говорит: *«Где же комарики? Я их сейчас найду! Ква-ква-ква!»* Ищет, но не находит. Игра повто-ряется. Затем водящий-лягушка находит комариков со словами: *«Вот они!»* Но комарики разлетаются, лягушка пытается их поймать.

«Куры и кошка».

Задачи. Совершенствовать бег. Развивать умение подражать, быть внимательным и действовать по сигналу. Поощрять самостоятельные действия. Вызывать чувство радости от совместных действий.

Содержание **игры**. Дети изображают курочек. Роль кошки выполняет помощник воспитателя. Воспитатель уточняет с детьми, как курочки машут крыльями, как они ходят, клюют зернышки. Определяет место, где живут курочки и где они будут прятаться от кошки. Затем воспитатель произносит следующий текст:

«Выходите, курочки, Жучков, паучков

Собирайте крошки, На зеленой дорожке».

Дети-курочки выбегают на середину зала, машут крыльями, летают. Воспитатель продолжает:

«Куры крыльями махали Куры клювиком стучали:

«Ко-ко-ко, ко-ко-ко» «Тук-тук-тук, тук-тук-тук».

Дети-курочки присаживаются на корточки и стучат пальцами по полу, произнося: *«Тук-тук-тук!»*

Вдруг появляется кошка *(помощник воспитателя)* :

«Выйду, выйду на дорожку, Там, где куры ищут крошки,

Мяу-мяу-мяу! Мяу-мяу-мяу!»

Куры громко кричат: *«Ко-ко-ко, ко-ко-ко»* — и убегают в свои домики.

Варианты **игры**

1. Задачи. Совершенствовать умение подлезать под веревку, натянутую на высоте 30—35 см от пола. Куры должны подлезать под нее.

2. Задачи. Совершенствовать умение влезать на предмет высотой 10—15 см *(кубы)* и слезать с него. Куры, убегая от кошки, взбираются на кубы, ящики.

«Утки и собачка».

Задачи. Совершенствовать ходьбу, бег. Побуждать к подражанию. Вызывать чувство радости от совместных действий со взрослым и сверстниками.

Материал. Шапочки или нагрудные эмблемы с изображением уточек (по количеству играющих **детей**, шапочки собачки или игрушка собачка.

Содержание **игры**. Взрослый предлагает детям поиграть в игру *«Утки и собачка»*. Он берет на себя роль утки-мамы, а ребята изображают маленьких утят. Утка-мама показывает утятам, где пруд, и предлагает пойти поучиться плавать.

«Рано-рано утречком Уж она их учит, учит!

Вышла мама-уточка Вы плывите, ути-деточки,

Поучить утят. Плавно в ряд.»

(А. Барто)

Утка-мама плавно двигается, отводя руки слегка назад, дети-уточки подражают ей. Затем она говорит: *«Уточки в пруду плавают, крылышки приглаживают»* (гладит руки, бока плавными движениями, хвалит де-ток-уточек: *«Вот молодцы, как хорошо пригладили свои крылышки, кря-кря, кря-кря»*.

Вдруг с лаем появляется собачка *(помощник воспитателя или ребенок старшей группы)*. Утка-мама отгоняет ее.

«Ты, собачка, не лай! Утки наши белые

Наших уток не пугай! Без того не смелые.»

(И. Токмакова)

Собачка подбегает к пруду, а утята быстро плывут к утке-маме и прячутся у нее под крыльями. Собачка убегает. Игра повторяется. Затем утка-мама говорит:

«Ты, собачка, не лай!

Наших уток не пугай!

Лучше с нами поиграй».

Пойдем к нам в гости, мы тебя угостим чем-нибудь вкусным. *(Дети угощают собачку.)*

«Перелезь через бревно».

Задачи. Совершенствовать лазанье и умение преодолевать препятствия. Развивать крупные мышцы туловища, умение ориентироваться в пространстве. Вызывать положительные эмоции от **игры** и общения со взрослым и сверстниками.

Содержание **игры**. Детям предлагают пойти в гости к зайчику. Взрослый объясняет, что зайчик живет за забором *(бревно)*. Чтобы попасть к нему, надо перелезть через забор. Дети перелезают через бревно, играют с зайчиком *(прыгают, играют в догонялки)*. Но вот пришло время возвращаться домой, дети опять перелезают через бревно. Повторить 3—4 раза.

Вариант **игры**. За забором может жить медведь, собака, кошка и др. В зависимости от этого дети производят разные движения: ходят, как мишка, ползают, прогибая спинку, как кошка, и т. д.

«Заинька».

Задачи. Приучать **детей слушать пение**, понимать содержание и выполнять движения в соответствии с текстом песни. Вызывать подражание взрослому:

Содержание **игры**. Воспитатель становится вместе с детьми в круг, поет песенку и показывает движения:

«Заинька, топни ножкой, Вот так, топни ножкой,

Серенький, топни ножкой! Вот так, топни ножкой!»

Дети, стоя по кругу, топают ножками, руки при этом держат на поясе.

«Заинька, бей в ладоши, Вот так, бей в ладоши,

Серенький, бей в ладоши! Вот так, бей в ладоши!»

Дети хлопают в ладоши.

«Заинька, повернись, Вот так, повернись,

Серенький, повернись! Вот так, повернись!»

Дети поворачиваются 1—2 раза, руки держат на поясе.

«Заинька, попляши, Вот так, попляши!»

Серенький, попляши! Вот так, попляши,

Дети подпрыгивают на двух ногах, кто как может.

«Заинька, поклонись, Вот так, поклонись,

Серенький, поклонись! Вот так, поклонись!»

Дети кланяются, разводя руки в стороны.

При проведении **игры** количество куплетов можно сократить, особенно тогда, когда игра еще недостаточно знакома детям. Вначале можно взять только первый, второй и четвертый куплеты. В дальнейшем дети исполняют все пять куплетов. Кроме того, когда дети хорошо будут знать содержание песенки, можно выбрать одного ребенка — Заиньку, который становится в середину круга и выполняет все движения по тексту песенки.

Роль Заиньки нужно поручить смелому и активному ребенку, который не будет смущаться, выполняя движения. Если введена роль Заиньки, можно добавить еще один куплет:

«Заинька, выбирай, Вот так, выбирай,

Серенький, выбирай! Вот так, выбирай!»

Ребенок выбирает другого Заиньку, и игра повторяется. Песню воспитатель должен петь не очень быстро, но и не медленно, так чтобы пение соответствовало темпу движений **детей**.

«Погремушечка, играй».

Задачи. Развивать умение бегать. Учить действовать в соответствии со словами текста. Воспитывать внимание. Вызывать положительные эмоции.

Содержание **игры**. Взрослый поет песню на слова М. Александровой. Дети выполняют движения с погремушками по показу взрослого.

Слова песни: Действия **детей** :

1. Динь, динь, динь-динь-дон Бегают, гремя погремушками,

Всюду слышен перезвон. по залу.

Погремушечка играет,

Всех ребяток забавляет.

2. Тук, тук, попляши, Присаживаются на корточки,

Пусть посмотрят малыши. стучат погремушками по полу.

Погремушечка, играй,

Всех ребяток забавляй.

3. Динь, динь, высоко, Стоя на месте, высоко подни-

Будет слышно далеко. мают погремушку и гремят ею.

Погремушечка играет,

Наших деток забавляет

4. Погремушка, не звени, Поворачивают корпус вправо-

Тише, тише, отдохни, влево, стоя на месте

Погремушка, не играй,

Не играй и отдыхай.

5Динь-динь, побежим, Бегают по комнате

Погремушкой позвеним.

Погремушечка, играй,

Наших деток забавляй.

6. Нет, нет, не звенит, Прячут погремушку за спину

Где-то спряталась, молчит. и кружатся на месте

Погремушка, не шути.

Где же нам тебя найти?

7. Динь, динь, динь-динь-дон, Легко приседают на месте

Всюду слышен перезвон. И тихо гремят погремушкой

Погремушечка играет,

Всех ребяток забавляет.

Примечание. Игру можно сократить в зависимости от возможностей **детей и задач**, которые решает взрослый, а также использовать вместо комплекса утренней гимнастики.