**Картотека игр по физическому развитию детей раннего возраста для родителей**

**«Подвижные игры для детей раннего возраста от 1 до 2 лет»**

**Игры, обучающие детей быстро бегать**

**Бегите ко мне!**

**Цель:** Умение ориентироваться в пространстве, укрепление мышц туловища и ног, развитие двигательной активности.

**Ход игры:** Дети сидят на стульчиках. Взрослый садится напротив детей, у противоположной стены. Он обращается к детям и говорит: «Бегите ко мне!», при этом манит их рукой.

Когда прибегают дети, взрослый обнимает их и говорит: «Прибежали, прибежали! Ну, теперь бегите назад!»

Дети поворачиваются и бегут назад. Взрослый говорит им вслед:

«Убегайте, убегайте!»

Дети садятся на стульчики. «Отдохнули?» — спрашивает взрослый.

«Ну, бегите опять ко мне, бегите, бегите! Кто быстрее?»

**Лови меня**

**Цель**: Развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

**Ход игры:** Взрослый, убегая от ребенка, предлагает поймать его. Ребенок пытается догнать взрослого, а тот убегает. После того как ребенок поймет смысл игры, он убегает от взрослого, а тот становится водящим. Игра повторяется несколько раз, чередуясь с отдыхом.

**Догони мяч**

**Цель:**Развитие ловкости, инициативы, дисциплинированности, терпения, тренировка зрения и слуха.

**Материалы:** Корзина или коробка с мячами.

**Ход игры:** Ребенок стоит рядом со взрослым, который держит корзину с мячами. Взрослый бросает мячи из корзины подальше от ребенка. После его команды: «Догони мяч!» — ребенок бежит за мячом, подбирает его и снова кладет в корзину. Так он собирает все остальные мячи.

В то время, когда ребенок бежит за мячом, взрослый ритмично читает стихотворение.

Мой веселый звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Красный, желтый, голубой,

Не угнаться за тобой!

Я тебя ладонью хлопал,

Ты скакал и звонко топал,

Ты пятнадцать раз подряд

Прыгал в угол и назад.

*(С. Маршак)*

**Походи и побегай**

**Цель:** Обучение бегу в разном темпе, развитие чувства ритма.

**Материал:** Бумажные самолетики.

**Ход игры**: Взрослый показывает самолетик и спрашивает:

— Что это?

— Самолет.

— Что он делает?

— Летает.

— Где летает?

— Высоко в небе.

Затем читает стихотворение Н. Найденова «Самолет»

Самолет летит,

Самолет гудит: «У-у-у-у!»

Я лечу в Москву!

Командир-пилот

Самолет ведет: «У-у-у-у!»

Я лечу в Москву!

По комнате пускают бумажные самолетики, которые ребенок ловит и приносит взрослому, а потом садится на стульчик. Взрослый предлагает ребенку самому «полетать» по комнате.

Сначала ребенок «заводит мотор», двигается не очень быстро, повторяя: «Жу — жу — жу — лечу!» Взрослый машет флажком, ребенок разводит руки в стороны (на высоту плеч) и переходит с ходьбы на бег. Некоторое время он свободно бегает по комнате, повторяя: «У-у-у-уу!», затем «мотор» выключается, малыш произносит: «Ш-ш-ш» и садится на место.

**Быстрее — медленнее**

**Цель:**Развитие чувства ритма, формирование умения двигаться в разном темпе.

**Материал:** Игрушечная машинка, руль, колокольчик.

**Ход игры**: Малыши сидят на стульчиках, а взрослый показывает им игрушечный грузовик, рассказывает о нем и задает детям вопросы: «Какой он?», «Где колеса?», «Где кабина?», «Где кузов?», «Где руль?», «Что возит грузовик?», «Куда он ездит?» и т. д.

Ребенку дают игрушечный руль, объясняют, что он будет шофером и поведет свой грузовик сначала медленно, потом побыстрее. Во время езды нельзя ни на что натыкаться, надо внимательно смотреть вперед и по сторонам.

Взрослый звонит в колокольчик, ребенок встает со стульчика и, держа руль, медленно «ездит» по комнате. Услышав другой сигнал («би-би-би»), ребенок переходит на бег («машина едет» быстрее).

Во время игры взрослый следит, чтобы ребенок не горбился, держал спину и голову прямо, обращал внимание не только на руль, но и на то, что находится вокруг него.

По сигналу колокольчика ребенок замедляет бег и переходит на ходьбу. Некоторое время он свободно ходит по комнате, затем отдает игрушку взрослому и садится на свой стульчик.

**Игры, обучающие детей прыжкам**

**Воробушки**

**Цель:** Формирование умения подпрыгивать, улучшение координации движений, развитие вестибулярного аппарата, укрепление мышц стоп, автоматизация звука «Ч» в звукоподражании.

**Материал:** Детский стульчик или скамеечка.

**Ход игры:** Ребенок- «воробушек» сидит на стульчике «в гнездышке» и спит.

Взрослый говорит:

В гнезде воробушки живут

И дружно утром все встают.

Ребенок открывает глаза, громко поет: «Чирик - чик-чик, чирик-чик-чик! Так весело поют».

Во время пения ребенок встает со стульчика, прыгает на месте на обеих ногах и с места вперед и назад. Взрослый вначале держит ребенка под мышки, а позже за плечи, лицом к себе. Освоив этот способ, взрослый держит ребенка только за руку и прыгает вместе с ним.

**Мяч**

**Цель:** Обучение прыжкам, умение двигаться ритмично.

**Ход игры:**Ребенок изображает мяч, прыгает на месте, а взрослый, положив на его головку ладонь, приговаривает:

Друг веселый, мячик мой,

Всюду, всюду он со мной!

Раз, два, три, четыре, пять,

Хорошо мне с ним играть!

*(С. Вышеславцева)*

После этого «мячик» убегает, а взрослый ловит его.

**Подпрыгни до ладошки**

**Цель**: Развитие ловкости, быстроты реакции и движений, формирование правильной осанки.

**Материал**: Любая яркая игрушка, бубен или колокольчик.

**Ход игры:**Взрослый подзывает ребенка, протягивает свою руку над его головой и предлагает ему дотянуться до своей ладони рукой, а затем подпрыгнуть повыше, так, чтобы дотронуться до ладони головой. Руку взрослый держит на небольшом расстоянии от головы ребенка.

Затем взрослый предлагает ребенку подпрыгнуть и достать рукой игрушку или колокольчик (бубен), который взрослый держит на небольшом расстоянии.

**Попрыгай на носочках**

**Цель**: Обучение прыжкам, развитие чувства ритма, умение двигаться в такт словам.

**Ход игры**: Взрослый держит ребенка за руку, постукивает в бубен и читает стихотворение Ю. Тувима «Скакалка»:

Наша козочка скакала

Да и ноженьку сломала.

Правда!

Но скажу тебе по чести —

Ведь сидеть нельзя на месте,

Правда?

Это всем давно известно —

Без игры неинтересно,

Трудно!

Наша козочка поплачет,

А поправится — заскачет,

Чудно!

Ребенок вместе с взрослым в эго время подпрыгивают на месте, а когда стихотворение кончается, продолжают говорить: «Чудно, чудно, чудно!» Взрослый и ребенок, держась за руки, кружатся до тех пор, пока не прозвучит удар бубна. Малыш прыгает на месте, приговаривая «Козочка, прыг-скок, прыг-скок!», и приседает на корточки. Игра повторяется несколько раз.

**Мячик**

**Цель:** Обучение прыжкам, развитие координации движений.

**Материал**: Мяч.

**Ход игры:** Взрослый бросает мячик об пол, говоря при этом:

Мой славный мяч,

Забавный мяч —

На месте не сидит.

Ловлю его, ловлю его

И снова он летит!

*(С. Вышеславцева)*

Взрослый предлагает ребенку попрыгать, как мячик, ребенок прыгает, а взрослый бросает мяч и говорит: «Беги, мячик!»

Ребенок бежит на свое место. Когда он немного отдохнет, игра повторяется.

**Игры, формирующие навыки ползания**

**Кошечка крадется**

**Цель:** Тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц туловища и конечностей.

**Ход игры**: Ребенок ползает на четвереньках. Потом он останавливается и поворачивает голову («кошечка» крадется), затем наклоняет голову к полу («кошечка» пьет). Игра проводится на коврике.

**Собачка**

**Цель:**Развитие навыков простейших передвижений в горизонтальном и вертикальном положении. Укрепление мышц туловища и конечностей, умение ориентироваться в пространстве, развитие слуха.

**Материал**: Игрушечная собачка, надувное бревно или другое небольшое препятствие.

**Ход игры**: Взрослый становится на четвереньки и ползает по полу, как собачка, приглашая ребенка сделать так же. Показывая игрушечную собачку, он говорит ребенку: «Ну-ка, покажи, как собачка бегает и лает».

Ребенок ползает на четвереньках, подражает лаю собак: «Гав-гав».

Ползание можно усложнить переползанием через бревно.

**Собираем шарики**

**Цель:** Развитие элементарных навыков передвижения в горизонтальном и вертикальном положении, укрепление мышц туловища, развитие умения правильно различать цвет и форму предметов.

**Материал:** Цветные шарики разных цветов и размеров.

**Ход игры**: Взрослый высыпает на пол цветные шарики или мячики и просит ребенка собрать их, принести и положить в ящик. Чтобы усложнить игру, можно поставить перед рассыпанными шариками несколько преград (например, стульчик, скамейку), которые ребенок должен преодолеть, а затем собрать шарики. Можно попросить ребенка собрать только красные или зеленые, или только маленькие шарики и т. д.

**Дорожка препятствий**

**Цель:** Тренировка разносторонней координации движений, развитие навыков в ходьбе, подлезании, переступании. Тренировка самостоятельности и быстроты реакции на команды.

**Ход игры**: В начале дорожки взрослый укрепляет веревку в горизонтальном положении низко над землей, затем ставит стул, низкий стол, кладет несколько больших кубиков и т.д. В конце дорожки кладут игрушку, интересную для ребенка (мячик, большую куклу и т. п). Ребенок должен преодолеть препятствия, установленные на пути к игрушке — перелезая, подлезая, переступая через них. Если детей несколько, можно устроить соревнование.

**Котята и щенята**

**Цель**: Развитие навыков бега, лазания, ходьбы, умения ориентироваться в пространстве, координации движений, чувства равновесия, ловкости, выдержки.

**Ход игры:** Играющих делят на две группы — «котят» и «щенят». «Котята» находятся около своих стульчиков, «щенята» — на другой стороне комнаты, за своими стульчиками, «в будках». По сигналу взрослого «котята» начинают бегать легко, мягко. На слова взрослого «Котята!» они произносят «Мяу!» В ответ на это «щенята» лают «Ав-ав- ав», перелезают через стульчики, на четвереньках бегут за «котятами», которые быстро влезают на свои стульчики. «Щенята» возвращаются в свои «будки».

После 2—3 повторений дети меняются ролями. В конце игры взрослый предлагает всем пройти тихо, медленно, по-кошачьи. Контролируется осанка и смыкание губ.

**Игры, развивающие чувство равновесия**

**Баю-баюшки-баю**

Эти колыбельные помогут ребенку расслабиться, успокоиться, снять излишнее эмоциональное напряжение.

Взрослый берет ребенка на руки и покачивает его, баюкает, напевает одну из песенок:

Ай, баю-баю-баю,

Не ложися на краю,

А то с краю упадешь

И головку расшибешь.

Ай, баю-баю-баю,

Не ложися на краю,

Придет к тебе бирючок

И ухватит за бочок.

За бочок за правенький,

Мой сынок кудрявенький.

\* \* \*

Сон дорогу нашел,

К тебе в гости пришел,

Ты его не гони,

Спи, малышка, усни:

Баю-бай...

Завтра выйдешь опять

В сад весенний гулять,

А пока отдохни,

Спи, малышка, усни.

Баю-бай...

*(Русские народные песни)*

**Тучи и ветер**

**Цель:**Тренировка вестибулярного аппарата.

**Ход игры:**Ребенок, сидя или стоя, изображает кругообразными движениями рук над головой и движениями всего тела маленькие и большие тучи. Потом он быстро бежит — как тучи, которые гонит по небе ветер.

**Погладь мишку**

**Цель**: Развитие ловкости, быстроты реакции и движений, чувства равновесия, координации зрения и слуха. Воспитание дисциплины, развитие устойчивого внимания, формирование правильной осанки, укрепление стоп, упражнение в беге по наклонной плоскости.

**Материал:** Игрушечный мишка, доска, высокий кубик или табуреточка.

**Ход игры**: Ребенок стоит перед взрослым, который делает горку из длинной доски, положенной одним концом на высокий кубик или любое другое возвышение. Наверху горки взрослый сажает мишку и говорит ребенку: «Много нашей детворы ходит к Мишеньке с горы».

Ребенок по доске поднимается на горку, гладит мишку, затем сбегает вниз и садится отдохнуть. Упражнение повторяется еще несколько раз.

Можно поиграть с мишкой по-другому. Взрослый произносит: «Мы к медведю подбежим, зарычит — мы убежим». Ребенок бежит к медведю, а по сигналу «Р-р-р» быстро убегает.

Повторяют игру 3—4 раза. Взрослый предлагает ребенку идти тихо, чтобы медведь не услышал.

**Качели — карусели**

**Цель**: Развитие чувства равновесия, чувства ритма

**Ход игры:** Взрослые поднимают ребенка, который лежит на спине, до уровня своего пояса (один держит ребенка под мышки, другой за обе ноги) и раскачивают его в выпрямленном положении — получаются своеобразные качели. Затем один, продолжая держать ребенка под мышки (другой опускает ноги малыша), кружится с ним вправо и влево, как карусель. Эту игру желательно проводить под ритмичную музыку или ритмично приговаривать:

А недавно две газели

Позвонили и запели:

— Неужели

В самом деле

Все сгорели

Карусели?...

Вы б, газели, не галдели,

А на будущей неделе

Прискакали бы и сели

На качели-карусели.

Но не слушали газели

И по-прежнему галдели:

— Неужели

В самом деле

Все качели Погорели?

*(К. Чуковский)*

**Пройди по ребристой доске**

**Цель:** Профилактика нарушений осанки, плоскостопие.

**Материал:** Ребристая доска, массажный коврик, или другой предмет с неровной поверхностью.

**Ход игры:** Ребенок сидит на скамейке. По просьбе взрослого он должен пройти по ребристой доске, взять с находящегося в двух метрах от конца ребристой доски стула игрушку и передать ее взрослому. Взрослый следит за тем, чтобы ребенок дышал носом, у него была прямая спина, рот закрыт.

**Через речку**

**Цель:** Развитие равновесия, навыка хождения по ограниченной площади. Формирование правильного прикуса.

**Материал:** Длинная доска, резиновое или пластмассовое колечко (можно использовать колечко от пирамидки).

**Ход игры:** Взрослый кладет на пол доску — это «мостик». Ребенок встает на «мостик», открывает рот и высовывает язык, на кончик которого взрослый кладет колечко (оно не должно быть слишком маленьким). Пройдя «мостик», ребенок снимает с языка колечко и отдает его взрослому.

Сначала ребенка держат за руку, затем он идет самостоятельно.

Взрослый следит за правильностью осанки.

**Ноги маленькие, ноги большие**

**Цель**: Тренировка мышц брюшного пресса.

**Материал:** Палочка или любая яркая игрушка.

**Ход игры:** Ребенок из положения лежа на спине (на коврике) поднимает ноги, согнутые в коленях, и прижимает их к груди с помощью взрослого и под его счет. Потом игра изменяется: ребенок в этом же положении — лежа на спине — пытается достать то одной, то другой ножкой, то обеими вместе яркую палочку, которую держит над ним взрослый на высоте 30—50 см от пола.

**Качели**

**Цель:** Развитие гибкости, чувства равновесия.

**Ход игры**: Сидя на корточках, ребенок покачивается, пружиня в коленях и щиколотках под счет взрослого. Взрослый, присев, держит ребенка за обе руки и демонстрирует эти движения, а ребенок ему подражает. За успешное выполнение ребенок поощряется.

**Покачаемся**

**Цель:**Тренировка вестибулярного аппарата.

**Ход игры:**Взрослый сидит на стуле и покачивает ребенка, сидящего верхом у него на коленях или стоящего на подъеме стопы, поддерживая малыша.

**Маленький самолетик**

**Цель:**Развитие мышц плечевого пояса, координация движений.

**Ход игры:** Взрослый берет ребенка под предплечья и грудную клетку и поднимает в горизонтальном положении вверх. Если ребенок боится, то вначале держится ручками за плечи взрослого, и тот поднимает его на своих напряженных руках, поддерживая туловище снизу. После того как ребенок преодолеет страх, взрослый может немного покружиться, а ребенок разводит руки в стороны и, прогнувшись в спине, изображает летящий самолет.

**Игры с мячом**

**Все дальше и выше**

**Цель:** Развитие ловкости, умения ловить мяч.

**Материал:** Яркий мяч.

**Ход игры:** Ребенок сидит. Взрослый, отходя от ребенка, бросает ему мяч и приговаривает: «Бросим дальше, бросим выше». Ребенок ловит мяч. Игру можно проводить дома и на улице.

**Кидаем мячики**

**Цель**: Приобретение навыка бросания мяча, развитие ловкости, координации движений, умения различать цвета и величину предмета.

**Материал**: Маленькие и средние мячики разных цветов.

**Ход игры:** На полу лежат разные мячи, ребенок и взрослый стоят рядом. Взрослый показывает, как надо кидать вдаль средние мячи обеими руками, а маленькие мячи — одной рукой (то правой, то левой).

Взрослый называет цвет и размер мячей, ребенок повторяет и кидает мячи так, как ему показывает взрослый.

**Кто попадет**

**Цель**: Тренировка меткости, ловкости, развитие координации движений, умения играть в мяч.

**Материал**: Небольшой ящик или корзина, маленькие мячики.

**Ход игры:** По просьбе взрослого ребенок подходит к ящику на расстояние около 50 см (взрослый показывает ребенку, где нужно остановиться). Ребенок берет у взрослого мячик и захватом сверху бросает его в ящик (корзину) попеременно то правой, то левой рукой.

**Беги, лови**

**Цель**: Развитие ловкости, быстроты движений.

**Материал:**Мяч.

**Ход игры:** Взрослый с большим, красивым мячом стоит перед ребенком на расстоянии 1,5— 2 м. Подбрасывая мяч вверх и ловя его, взрослый отступает на несколько шагов, приговаривая: «Бросаю раз, бросаю два, бросаю три — беги, лови!» Ребенок бежит и старается поймать мяч, но взрослый сам ловит мяч и говорит: «Не поймал — беги обратно!» Ребенок возвращается на свое место. Игра повторяется 2—3 раза, после чего взрослый дает ребенку возможность поймать мяч. Ребенок идет по кругу, держа мяч над головой.

**Мяч с горки**

**Цель:** Тренировка разнообразных движений, формирование правильной осанки, развитие ловкости и быстроты.

**Материал:** Мяч, устойчивый стул, длинная доска.

**Ход игры:**Ребенок стоит лицом к взрослому, который строит «горку»: на стул он кладет одним концом доску. Ребенок подходит к «горке», скатывает с нее мяч и бежит, догоняя его. Затем приносит мяч на место, и игра начинается сначала.

**Мяч в ворота**

**Цель:** тренировка точности движений.

**Материал:** 6 кубиков высотой 10—20 см, рейка длиной 1,5—2 м, мяч.

**Ход игры:**взрослый расставляет кубики на расстоянии друг от друга и кладет на них рейку. Получаются несколько «ворот». Перед воротами на расстоянии 1,5 м от них лежит мяч. Ребенок берет мяч, катит в ворота и бежит за ним. Пройдя ворота на четвереньках, ребенок выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать, дожидаясь своей очереди.

**Покати мяч ко мне**

**Цель**: Развитие ловкости, координации движений.

**Материал**: Мяч.

**Ход игры:** Ребенок сидит на корточках перед взрослым, который катит мяч к ребенку, приговаривая:

Ты поймай мой яркий мяч

И отдай его, не прячь!

*Ребенок катит мяч обратно взрослому, а взрослый ударяет мячом о пол, говоря:*

Мячик, прыгай, не спеши

И детишек посмеши.

Ребенок прыгает в такт с мячом. Взрослый катит мяч ребенку, который должен убежать от мяча и сесть на свое место.

**Катаем мяч**

**Цель**: Формирование навыка ловли и катания мяча.

**Материал**: Мяч.

**Ход игры**: Ребенок стоит, а взрослый катит мяч, говоря: «Мяч покатился». Затем идет за ним и берет в руки. Ребенок повторяет движения взрослого — катит мяч и поднимает его.

Потом взрослый катит мяч в противоположную сторону, и ребенок повторяет это движение. Взрослый контролирует правильность осанки и смыкание губ.

**Покати ко мне**

**Цель:** Развитие координации движений. Материал: Мяч.

**Ход игры:** Ребенок сидит на полу перед взрослым, расставив ноги. Взрослый катит мяч к ребенку, приговаривая: «Мячик поймай и мне отдай!» Ребенок ловит мяч и катит его обратно к взрослому. После того как ребенок сделал это 5— б раз, взрослый внезапно поднимает мяч вверх, отбрасывает подальше от ребенка и кричит: «Ко мне!» Ребенок должен быстро встать и подбежать к взрослому. Взрослый дает ребенку еще один мяч, берет себе другой и говорит: «Я поднимаю мяч высоко, ты тоже сделай так!» Ребенок поднимает мяч вверх и вместе с взрослым опускает вниз.

Так повторяется 3—4 раза.

«Я положу мяч на пол, встану и спрячу руки», — говорит взрослый и показывает движения. Ребенок повторяет их 3—4 раза. «Я присяду и покатаю мяч», — продолжает взрослый, а ребенок подражает этим движениям. «А теперь всем бежать, мяч ловить и бросать», — говорит взрослый, бежит, подбрасывая и ловя мяч. Ребенок бежит за ним, повторяя его движения. Взрослый переключает ребенка на спокойную ходьбу: «Тихо, тихо мы пойдем и наш мячик уберем». Мяч относят на место.

**Лови и бросай — мяч не теряй**

**Цель:**Тренировка умения ловить и бросать мяч.

**Материал**: Мяч.

**Ход игры**: Ребенок стоит напротив взрослого, у которого большой мяч. Он бросает мяч ребенку, тот ловит его и бросает взрослому, который приговаривает: «Лови и бросай — упасть не давай!» Отдавая мяч ребенку, взрослый говорит: «Можешь играть, как хочешь, но мяч не теряй! Играй!» Ребенок свободно играет с мячом: катает, подбрасывает, ловит. На слова взрослого: «Мяч не теряй, вверх поднимай!» — ребенок останавливается и поднимает свой мяч. Игра повторяется 3—4 раза, потом ребенок идет с мячом по кругу.