

# Подвижные игры для детей от 2 до 3 лет

## Подвижные игры для детей от 2 до 3 лет

**Воспитатель: Полозкова И.В.**

**(с ходьбой и бегом) «Догони мяч»**

**Цель:** Развивать умение сохранять во время ходьбы и бега необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, приучать детей бегать в разных направлениях, не задевать друг друга, ловить мяч, развивать внимание и выдержку.

**Ход:** Воспитатель показывает детям корзину с мячами и предлагает встать рядом с ним вдоль одной из сторон комнаты или площадки. «Догоните мяч», - говорит воспитатель и выбрасывает мячи (по количеству детей) из корзины, стараясь, чтобы они покатались в разные стороны как можно дальше. Дети бегут за мячами, берут их (каждый один мяч), несут воспитателю и кладут в корзину. Игра повторяется.

В игре можно использовать разноцветные деревянные или пластмассовые шары. Сложив их в корзину, воспитатель приглашает детей посмотреть, какие красивые шары, называет, какого они цвета. Затем высыпает их со словами: «Вот как покатались шарики. Догоните их и положите в корзину». Воспитатель следит, чтобы дети бежали в разные направления по всей площадке, стараясь догнать один шарик. Первое время игра проводится с небольшой группой детей, постепенно число играющих увеличивается.

### **«По тропинке»**

**Цель:** Упражнять в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувство равновесия, ловкость, глазомер.

**Ход:** Воспитатель проводит на полу две параллельные линии (или кладет две веревки) длиной 2,5-3 м на расстоянии 25-30 см и говорит детям, что это дорожка, по ней они пойдут гулять. Дети идут друг за другом, стараясь не наступать на линии или веревки. В том же порядке возвращаются обратно. Идти нужно осторожно, не мешать друг другу и не наталкиваться на впереди идущего. Это упражнение хорошо проводить на участке. Осенью можно направить дорожку к дереву и предложить детям пройти по ней и принести листья, желуди, семена клена, что оживит игру. Если игровое упражнение проводится в помещении, можно в конце дорожки разместить флажки, игрушки и дать задание принести их детям.

### **«Через ручеек»**

**Цель:** Развивать чувство равновесия, ловкость, глазомер.

**Ход:** Воспитатель чертит две линии (в помещении можно использовать шнур) и говорит детям, что это река, затем кладет через нее доску (длиной 2-3 м, шириной 25-30 см)-мостик. «На том берегу речки растут красивые цветы (на ковре разбросаны разноцветные лоскутки), давайте соберем их,- обращается воспитатель к детям.- Но сначала мы пройдем по мостику». Дети друг за другом переходят на ту сторону речки (ручейка), собирают цветы (приседают, наклоняются), затем возвращаются на места. Упражнение выполняется 2-3 раза. Воспитатель следит, чтобы малыши шли по доске осторожно, не наталкиваясь друг на друга: «Будьте внимательны. Не упадите в речку».

### **«Кто тише?»**

**Цель:** Упражнять в ходьбе на носках в указанном направлении.

**Ход:** Дети идут гурьбой вместе с воспитателем. Неожиданно он говорит: «Ну, а теперь посмотрим, кто из вас умеет ходить тихо-тихо, на носочках» - и показывает. Дети идут за воспитателем. Незаметно он отходит в сторону и говорит: «А теперь все бегом ко мне». Дети бегут, воспитатель хвалит

малышей, делает вид, что всех обнимает. Можно дать задание идти тихо к мишке или зайке, которые сидят на стульчиках и по сигналу бегом дети должны вернуться назад.

Некоторые дети 2-3 лет при ходьбе на носках неестественно держат голову, втягивая ее в плечи. Им кажется, что они в этом случае тише идут. Надо следить за этим, указывая детям на ошибки, и исправлять их. Ходьба на носках укрепляет свод стопы. Однако не следует утомлять детей чрезмерно длительным выполнением этого упражнения. Игра повторяется 3-4 раза.

### **«Догоните меня»**

**Цель:** упражнять детей в беге в условиях совместной игры в направлении и темпе, обусловленном игровой задачей. Развивать координацию движения, ловкость, быстроту, выносливость.

**Ход:** воспитатель предлагает детям поиграть в догонялки. «Догоняйте меня» - говорит он и бежит к противоположной стороне комнаты так, чтобы дети имели возможность догнать. Педагог поощряет расторопных, поддерживает медлительных, ласково называя их по имени. Увернувшись от ловящих, бежит в другом направлении, радуясь ловкости детей. Заметив утомление, предлагает полежать на коврике и поболтать в воздухе ногами, как жуки на спине.

Игра проводится в среднем и быстром темпе.

### **«Воробышки и автомобиль»**

**Цель:** Учить бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять их по сигналу воспитателя, находить свое место.

**Ход:** Дети садятся на стулья или скамейки с одной стороны комнаты или площадки - это воробышки в гнездышках. На противоположной стороне становится воспитатель с маленьким обручем в руках. Он изображает автомобиль. По сигналу «полетели воробышки на дорожку» дети бегают по площадке, легко размахивая руками. Воспитатель говорит: «Автомобиль едет, летите, воробышки, в свои гнезда!» Выезжает автомобиль, воробышки

улетают - дети бегут и садятся на свои места, автомобиль возвращается в гараж.

Предварительно воспитатель показывает, как летают воробышки, как они клюют зернышки. Все движения дети повторяют за воспитателем, а затем в игру включается автомобиль. Только после многократных повторений эту роль можно поручить наиболее активному ребенку. Автомобиль движется спокойно, так, чтобы дать возможность всем детям найти свое место.

### **«Солнышко и дождик»**

**Цель:** Учить бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал.

**Ход:** Вначале при ознакомлении с игрой дается упрощенный вариант. Дети сидят на стульях или гимнастической скамейке. По сигналу воспитателя «солнышко» все идут гулять, бегают, играют и т. д. По сигналу «дождик» быстро возвращаются на свои места.

В игре можно использовать зонт, воспитатель раскрывает его на втором сигнале «дождик». Дети бегут к воспитателю прятаться под зонт.

После неоднократного повторения игру можно усложнить: на некотором расстоянии от края площадки или стены комнаты расставляют стулья, дети присаживаются на корточки сзади и смотрят в окошко (в отверстие спинки), воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Малыши бегают по всей площадке. На сигнал «дождик. Скорей домой» бегут на свои места и присаживаются сзади стульев. Воспитатель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять!» Игра повторяется.

### **«Птички летают»**

**Цель:** совершенствовать координацию движений, развивать ловкость, выносливость, умение ориентироваться в пространстве. Побуждать детей к выразительному выполнению упражнений.

**Ход:** воспитатель читает стихотворение и показывает детям соответствующие движения. Малыши повторяют их:

Птицы высоко летали, (дети бегают)

Птицы крыльями махали, (машут руками)

А теперь они спустились, (приседают)

У них крылышки сложились. (прячут руки за спину)

Игра повторяется несколько раз.

### «Обезьянки»

**Цели:** Развивать у детей навык лазанья и ориентировку в пространстве, воспитывать смелость.

**Ход:** Дети сидят или стоят неподалеку от лесенки-стремянки (или гимнастической стенки). Воспитатель говорит, что сегодня они будут учиться лазать, как обезьянки, и предлагает 2-3 детям забраться по лесенке на несколько (4-5) ступенек и спуститься. Затем по лесенке поднимается другая подгруппа, остальные дети наблюдают.

Лазать можно любым способом: приставным и переменным шагом. Не следует от малыша требовать четкого разграничения способа лазанья. Надо лишь следить, чтобы он во время лазанья не пропускал реек, опирался на рейку всей стопой, а не коленом, нельзя виснуть на руках без опоры на ноги.

### Целься точнее»

**Цели:** Упражнять детей в бросании в горизонтальную цель, развивать глазомер, ловкость и координацию движений.

**Ход:** Дети (не более 8-10 человек) становятся в круг (круг обозначается мелом) и берут маленькие мячи или мешочки с песком. В центре круга, на расстоянии 1 -1,5 м от детей, стоит ящик (большая корзина или сетка). По сигналу воспитателя дети бросают предмет в ящик одной рукой от плеча, снизу. Затем идут к ящику, каждый берет один предмет, возвращается на свое место и повторяет бросок. Дети бросают правой и левой рукой.

### **(с подпрыгиванием) «Мой веселый звонкий мяч»**

**Цели:** Приучать детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать четверостишие и убегать только тогда, когда будет произнесено последнее слово.

**Ход:** Дети сидят на стульях с одной стороны комнаты или площадки. На некотором расстоянии перед ними - воспитатель, у него мяч. Он показывает детям, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой. При этом воспитатель приговаривает:

Мой веселый звонкий мяч, Ты куда пустился вскачь? Красный, желтый, голубой, Не угнаться за тобой!

Затем воспитатель вызывает 2-3 детей, предлагает им попрыгать одновременно с ударами мяча об пол и снова повторяет упражнение, сопровождая его четверостишием. После этого воспитатель быстро говорит: «Сейчас догоню!». Малыши убегают, а воспитатель делает вид, что пытается догнать. При повторении игры воспитатель вызывает других детей. Постепенно в игру включаются все дети. Они - мячики.

Воспитатель должен четко отбивать мяч и произносить текст в соответствии с особенностями детского прыжка. Если дети не могут сразу усвоить ритм прыжков с учетом движения мяча, то им надо показать, как следует прыгать (на двух ногах вместе). Вместо текста можно ритмично говорить: «Хоп-хоп-хоп... стоп!» - и отбивать мяч. Затем поймать его и

догонять детей. В занятиях по физической культуре эта игра включается только после ее усвоения всеми детьми.

### «Зайка беленький сидит»

**Цели:** Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием: хлопать в ладоши, подпрыгивать на месте.

**Ход:** Дети сидят на стульях или скамейке на одной стороне комнаты (или площадки). Они - зайки. «Пойдем гулять», - говорит воспитатель. Все выходят (выбегают) на середину комнаты. Воспитатель произносит стихи, а дети, наблюдая за воспитателем, выполняют вместе с ним движения в соответствии с текстом:

Зайка беленький сидит и ушами  
шевелит.

Зайке холодно стоять,

Вот так, вот так! Он ушами шевелит.

Надо зайке поскакать.

Зайке холодно сидеть,

Скок-скок, скок-скок!

Надо лапочки погреть.

Надо зайке поскакать.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!

Кто-то зайку испугал,

Надо лапочки погреть.

Зайка прыг... и ускакал

Игра повторяется.

Не следует быстро бежать за детьми. Вначале от малышей не требуется, чтобы они обязательно сели на свои места. Каждый занимает любое свободное место. Задание занять свое место вводится постепенно.

После неоднократного повторения игру можно усложнить: один ребенок становится на середину круга. Остальные дети вокруг него. Движения остаются прежними.

### «Птички в гнездышках»

**Цели:** Учить бегать в разных направлениях и возвращаться только по сигналу, ориентироваться в пространстве.

**Ход:** С одной стороны площадки или комнаты свободно раскладывают обручи по количеству детей. Каждый ребенок стоит в своем обруче - это гнездышко, в нем живет птичка. По сигналу птички вылетают из гнезд и разлетаются по всей площадке. Воспитатель кормит птиц то в одном, то в другом конце площадки: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям - клюют корм. «Полетели птички в гнезда!»- говорит воспитатель, дети бегут к обручам и становятся в любой свободный обруч. Игра повторяется.

Когда игра будет усвоена детьми, можно ввести новые правила- разложить 3-4 больших обруча - «в гнезде живет несколько птиц». На сигнал «полетели птицы в гнезда» дети бегут, в каждый обруч встают 2-3 малышей. Воспитатель следит, чтобы дети не толкались, а помогали друг другу встать в обруч, использовали всю площадь, выделенную для игры.

### **(на ориентировку в пространстве) «Где звенит?»**

**Цели:** Развивать внимание и ориентировку в пространстве.

**Ход:** Дети стоят лицом к стене. Няня прячется в другом конце комнаты и звенит колокольчиком. «Послушайте внимательно, где звенит колокольчик, найдите его»,- обращается воспитатель к детям. Когда они находят колокольчик, воспитатель хвалит малышей. Игра повторяется.

### **(движение под музыку и пение) «Поезд»**

**Цели:** Учить детей идти вперед небольшими группами, сначала держась друг за друга, затем свободно двигая руками, согнутыми в локтях, начинать и заканчивать движение точно по сигналу воспитателя.

**Ход:** Воспитатель помогает нескольким детям стать друг за другом и говорит: «Поиграем в поезд. Я буду паровоз, а вы - вагончики», затем встает впереди детей. Паровоз дает гудок, и поезд начинает двигаться сначала медленно, затем быстрее. Воспитатель ведет колонну детей в одном



направлении, затем в другом, наконец останавливается и говорит: «Остановка». Через некоторое время паровоз вновь дает гудок, и поезд опять отправляется в путь.

Роль паровоза вначале выполняет воспитатель, лишь после нескольких повторений он привлекает к роли ведущего наиболее активного ребенка. Паровоз движется медленно, чтобы вагончики-дети не отставали друг от друга. Первое время каждый ребенок держится за одежду впереди стоящего, а затем дети свободно идут друг за другом и двигают руками, подражая движению колес паровоза, в такт произносимых слов «чу-чу-чу-чу». Дети могут строиться друг за другом произвольно. При неоднократном повторении игры малышам предлагают выйти на остановке: собрать цветы, грибы, попрыгать, погулять. Услышав гудок, дети должны быстро построиться в колонну за паровозом.