

КАРТОТЕКА

*«Подвижных игр»
для детей от 2 до 3 лет*

Подвижные игры занимают большое место в жизни маленького ребенка. Выполняя данные движения, малыши обогащают свой двигательный опыт, учатся ориентироваться в пространстве. У них развиваются такие физические качества как ловкость, быстрота, выносливость.

Содержание

1. Попрыгаем
2. Солнышко и дождик
3. Рассыпал – собери
4. Зайцы и волк
5. Цыплята и кошка
6. Петушиная семья
7. Зайчик
8. Бабочки
9. Огуречик
10. Пружинки
11. Долго шел медведь по лесу
12. У медведя во бору
13. Карусель
14. Кузнечик
15. Барашек
16. Серые мышки
17. Не урони мячик
18. Беги ко мне
19. Лови меня
20. Безопасный полет
21. Мой мячик катись!
22. Собери мячики
23. Лови - бросай
24. Сбей кеглю
25. Шарик
26. Перебрось через шнур
27. Брось подальше
28. Мяч в обруче
29. Прокати догони
30. Мой веселый звонкий мяч

1. ПОПРЫГАЕМ

Цель игры: развитие выносливости, укрепление мышц ног.

Ход игры. Ребенок прыгает на двух ногах, постепенно продвигаясь вперед, а взрослый произносит:

Жил- был зайчик,

Длинные ушки.

Отморозил зайчик

Носик на опушке.

Отморозил носик,

Отморозил хвостик

И поехал греться

Прыжки на двух ногах.

К ребятишкам в гости.

Там тепло и славно,

Волка нет.

И дают морковку на обед.

Присесть, руки на колени.

(В. Хорол)

2. СОЛНЫШКО И ДОЖДИК

Цель игры: развитие умения ориентироваться в пространстве, ответной реакции на сигнал.

Материал: зонт.

Ход игры. Взрослый берет зонтик, вместе с ребенком ходит по комнате произносит:

Смотрит солнышко в окошко,

Светит в нашу комнатку.

Мы захлопаем в ладоши,

Очень рады солнышку!

(А. Барто)

Игроки хлопают в ладоши, бегают и прыгают по комнате. По сигналу «Кап-кап-кап!» взрослый открывает зонт, и они прячутся от дождя.

3. РАССЫПАЛ – СОБЕРИ

Цель игры: развитие ловкости.

Материал: обруч диаметром 50 см, детское ведерко, мелкие предметы (игрушки, яйца от киндер- сюрпризов, маленькие мячики).

Ход игры. На одной стороне комнаты на полу лежит обруч. Взрослый высыпает предметы и приносит ведерко ребенку, а ребенок собирает их и приносит взрослому.

4. ЗАЙЦЫ И ВОЛК

Цель игры: развитие реакции, укрепление мышц ног.

Ход игры. обозначают дом зайцев.

Игроки произносят:

Зайки скачут: скок, скок, скок,

На зеленый на лужок.

Прыгают на двух ногах.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают:

Приседают.

Не идет ли волк?

Убегают в дом.

5. ЦЫПЛЯТА И КОШКА

Цель игры: развитие ответной реакции на сигнал.

Материал: игрушечная кошка.

Ход игры. Перед игрой обозначают место, куда цыплята будут прятаться. На другой стороне комнаты кладут игрушечную кошку. Взрослый и ребенок идут к кошке и произносят:

**На скамейке у окошка
Улеглась и дремлет кошка.
Кошка глазки открывает
И цыпляток догоняет!**

(Е.Тихеева)

Взрослый поднимает кошку и мяукает, а ребенок убегает прячется. Убегать можно только на слова «догоняет».

6. ПЕТУШИНАЯ СЕМЬЯ

Цель игры: развитие быстроты реакции на сигнал.

Материал: игрушечная лиса.

Ход игры. Обозначают место, где будут прятаться игроки. На другой стороне комнаты кладут игрушечную лису. Игроки идут по комнате и произносят:

**Пять пушистеньких цыплят
Возле курицы сидят,
Смотрят, как петух поет-
Им урок преподает.**

(Т.Дубовкина)

Взрослый говорит «Лиса!» игроки убегают в обозначенное место.

7. ЗАЙЧИК

Цель игры: развитие выносливости, укрепление мышц ног.

Ход игры. Ребенку предлагают попрыгать на двух ногах вперед, как будто он зайчик. Малыш прыгает мягко, на носочках, и вместе со взрослым произносит:

**Здравствуй, серый зайчик,
Зайчик- попрыгайчик,
Угощайся травкой,
Да смотри: не чавкай!**

8. БАБОЧКИ

Цель игры: развитие координации движений.

Материал: сачок или небольшой лоскуток прозрачной ткани.

Ход игры. Взрослый играет роль ловца бабочек. У него в руках сачок или небольшой лоскуток прозрачной ткани. Ребенок будет бабочкой. Игроки произносят:

**Бабочки порхают,
Садятся на цветок.
Бабочки не знают,
Что у меня сачок.
Бабочки летите,
Крылья берегите!**

Если взрослый ловит бабочку, то сразу отпускает ее и говорит: «Лети, бабочка, на свободу!»

9. ОГУРЕЧИК

Цель игры: развитие быстроты реакции на сигнал

Ход игры. Обозначается грядка, где растут огурцы, и норка, в которой живет мышка. Мышка очень любит отгрызать у огурцов хвостики. Взрослый и ребенок идут к норке и произносят:

Огуречик, огуречик!

Не ходи на тот конечик-

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет.

На слова «Отгрызет!» игроки убегают на грядку и приседают.

10. ПРУЖИНКИ

Цель игры: развитие чувства ритма, укрепление мышц ног.

Ход игры. Ребенку показывают, как сжимается и разжимается пружинка (из шариковой ручки), и предлагают ему побыть пружинкой. Включают ритмичную музыку. Взрослый и ребенок делают под нее сгибания-разгибания ног.

11. ДОЛГО ШЕЛ МЕДВЕДЬ ПО ЛЕСУ

Цель игры: развитие быстроты ответной реакции на сигнал.

Материал: игрушечный медведь.

Ход игры. Обозначается место, куда игроки будут убегать. На другую сторону комнаты сажают игрушечного мишку.

Игроки идут к нему и произносят:

Долго шел медведь по лесу,

Задремал в тени навеса.

Ты медведь, не зевай,

И попробуй нас поймай!

При произнесении последней строчки игроки убегают в обозначенное место

12. У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ

Цель игры: развитие быстроты ответной реакции на сигнал. Учить действовать согласно словам текста.

Материал: игрушечный медведь.

Ход игры. Дети подходят к «спящему медведю» со словами.

У медведя во бору

Грибы ягоды беру!

А медведь не спит,

И на нас рычит.

При произнесении последней строчки игроки убегают в обозначенное место

13. КАРУСЕЛЬ

Цель игры: развитие координации движений.

Материал: обруч диаметром 70- 90см.

Ход игры. Взрослый и ребенок берутся за обруч правой рукой, идут (затем бегут) по кругу влево и произносят:

Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели.

А потом кругом, кругом,

Все бегом, бегом, бегом.

Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите!

Раз, два! Домой пора,

Вот и кончилась игра.

(Е.Антонова-Чалая)

Далее игроки берутся левой рукой за обруч, и движение начинается вправо.

Отпускать обруч во время движения карусели запрещается!

15. БАРАШЕК

(по мотивам молдавской народной игры)

Цель игры: развитие ловкости и быстроты ответной реакции на сигнал.

Материал: игрушечный барашек.

Ход игры. В центре комнаты кладут игрушечного барашка. Взрослый и ребенок ходят вокруг него и произносят:

Ты, барашек, серенький,

С хвостиком беленьким!

Мы тебя поили,

Мы тебя кормили.

С нами поиграй!

Скорее догоняй!

Взрослый берет барашка и бежит за ребенком, пока не поймает. При повторении игры, барашком по желанию

может быть ребенок.

14. КУЗНЕЧИК

Цель игры: укрепление мышечног.

Ход игры. Ребенку предлагают побыть кузнечиком. Взрослый берет ребенка за руку, и тот прыгает на двух ногах мягко, на носочках.

Кузнечик прыг да скок

С травинки на цветок.

С цветка на землю вмиг,

И снова скок да прыг.

16. СЕРНЫЕ МЫШКИ

Цель игры: развитие быстроты ответной реакции на сигнал.

Материал: игрушечный кот.

Ход игры. Обозначают место- норку, куда будут убежать мышки. В противоположной стороне комнаты располагается игрушечный кот. Игроки идут к нему и произносят:

Мышки- серые воришки.

Сыр нашли в кладовке мышки.

Но не спит хозяйский кот.

Кот кладовку стережет.

С ним играть опасно в прятки:

- Убегайте без оглядки!

(В.Степанов)

При произнесении последней строчки мышки убегают в норку.

17. НЕ УРОНИ МЯЧИК

Цель игры: развитие внимания и чувства равновесия.

Материал: совочек для песка, маленький мячик.

Ход игры. Ребенку дают совок, в который кладут мячик. Он должен быстро пройти по комнате до взрослого, держа совок с мячиком за ручку. При этом надо смотреть на мячик и не качать совком. Придерживать мячик пальцами нельзя! Если ребенок уронит его, то поднимает, кладет в совок и продолжает ходьбу.

18. БЕГИ КО МНЕ

Цель игры: умение ориентироваться в пространстве, 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?»

19. ЛОВИ МЕНЯ

Цель игры: 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.

20. БЕЗОПАСНЫЙ ПОЛЕТ

Цель игры: развитие ловкости и глазомера.

Материал: мяч.

Ход игры. Взрослый предлагает ребенку подбрасывать мяч вверх и ловит. Чтобы полет был «безопасным», надо смотреть на мяч, высоко не подбрасывать и обязательно ловить, чтобы он не упала на пол. Если у ребенка не получается, сделайте упражнение его руками, стоя у него за спиной. Учите ребенка протягивать руки в сторону падающего мяча, приседая, наклоняясь, подпрыгивая, делая шаг в сторону. Во время игры произносите:

Подбрось- поймай,

Упасть не давай!

Глазками следи,

Смотри, не урони.

21. МОЙ МЯЧИК, КАТИСЬ!

Цель игры: развитие быстроты реакции, координации движений.

Материал: мяч диаметром 20- 25 см (машинка).

Ход игры. Взрослый и ребенок садятся на пол (ноги врозь) на расстоянии 1,5- 2 м друг от друга. Взрослый катит по полу мяч ребенку. Тот должен остановить мяч и толкнуть его обратно взрослому одновременно обеими руками. Мяч должен катиться по полу. Можно вместо мяча покатавать машинку. Во время игры произнести вместе с ребенком:

Мой мячик, катись,

Обратно вернись.

Смотри, не зевай,

Мне мячик отдай!

(Ю.Разенкова)

22. СОБЕРИ МЯЧИКИ

Цель игры: развитие ловкости.

Материал: две коробки, мячики, кубики.

Ход игры. Взрослый берет коробку, в которой лежат мячики (или кубики), высыпает их и произносит:

Мячики разбросаны по комнате везде, Принесите их, пожалуйста, скорее мне!

Посмотрите по углам внимательно:

Все собрали? Просто замечательно!

После этого он просит ребенка их собрать. Взрослый ходит по комнате, помогает ребенку и проверяет, все ли мячики собраны.

Усложнение. Высыпать сразу и мячики и кубики. Собрать мячики и кубики нужно в разные коробки.

23. ЛОВИ- БРОСАЙ

Цель игры: развитие внимательности и ловкости.

Материал: мяч диаметром 20-25 см.

Ход игры. Игроки бросают друг другу мяч снизу двумя руками. Если ребенок хорошо ловит мяч, то расстояние между игроками постепенно увеличивается.

Если у ребенка совсем не получается ловить мяч, то его сначала просто вкладывают ему в руки, а затем бросают с небольшого расстояния. Ребенок должен ловить мяч с боков, не прижимая к себе. Игра сопровождается стихотворением:

Мячик новый есть у нас.

Поиграем мы сейчас.

Я бросаю- ты лови,

А уронишь- подними!

24. СБЕЙ КЕГЛЮ

Цель игры: развитие глазомера и мышц рук.

Материал: мяч и кегля.

Ход игры. Ребенок берет мяч (чем больше диаметр мяча, тем легче сбить кеглю), а взрослый, поставив кеглю, показывает, как сбить ее мячом. Надо встать напротив кегли, ноги врозь, взять двумя руками мяч, наклониться вперед, прицелиться- закрыть мячом кеглю, положить мяч на пол и толкнуть его одновременно двумя руками снизу. Мяч должен катиться прямо и сбить кеглю. Сначала расстояние до кегли должно быть небольшим.

Усложнение. Постепенно увеличивать расстояние до кегли.

25. ШАРИК

Цель игры: развитие ловкости.

Материал: воздушный шарик.

Ход игры. Ребенок и взрослый отбивают руками воздушный шарик так, чтобы шарик не упал и произносят:

Кидаю, смотри-

Мой шарик, лети!

Лети в высоту,

Держись на лету!

(Ю.Разенкова)

Необходимо следить за шариком взглядом и соразмерять силу толчков руками.

26. ПЕРЕБРОСЬ ЧЕРЕЗ ШНУР

Цель игры: укрепление мышц рук.

Материал: шнур, мяч диаметром 20- 25 см.

Ход игры. Посредине комнаты натягивают шнур(можно один конец закрепить, а другой держать в руке) на уровне груди ребенка. Ребенок берет мяч, подходит к шнуру (одна нога впереди, другая сзади), поднимаем мяч вверх, отводим назад и перебрасываем через шнур. Затем проходит под шнуром за мячом и возвращается назад.
Усложнение. Увеличить расстояние до шнура, натянуть шнур выше

27. БРОСЬ ПОДАЛЬШЕ

Цель игры: развитие глазомера, укрепление мышц рук.

Материал: мягкие мячики.

Ход игры. Эту игру лучше проводить на улице, где можете не волноваться, что ребенок что-нибудь разобьет. В группе тоже можно метать мелкие предметы, главное- выбрать безопасное место.

Ребенок берет два мягких мячика.

Принимает исходное положение (если ребенок метает правой рукой, то левая нога стоит чуть впереди, а если левой, то наоборот). Сжимая всеми пальцами мячик, замахивается и бросает. Чтобы он летел дальше, надо направлять его немного вверх. Старайтесь, чтобы ребенок каждый бросок правой рукой чередовал с броском левой.

28. МЯЧ В ОБРУЧЕ

Цель игры: развитие глазомера.

Материал: обруч диаметром 50 см, мяч диаметром 20 см.

Ход игры. Взрослый держит обруч горизонтально у пояса двумя руками снизу. Ребенок берет мяч и пытается забросить его в обруч. Сначала взрослый стоит рядом с ребенком, а затем отходит от него на расстояние 1м. Взрослый помогает ребенку попасть в обруч, сдвигая его, то вправо, то влево,

29. ПРОКАТИ- ДОГОНИ

Цель игры: развитие внимания и быстроты реакции.

Материал: мяч.

Ход игры. Ребенку показывают, что мяч может катиться медленно и недалеко, а может- быстро и далеко. Это зависит от силы толчка. Ребенку предлагают сначала слегка толкнуть мяч и догнать его, а потом сильно толкнуть и догнать.

30. МОЙ ВЕСЕЛЫЙ ЗВОНКИЙ МЯЧ

Цель игры: научить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.

Материал: мяч.

Ход игры.

Мой веселый звонкий мяч.

Ты куда помчался вскачь?

Красный, желтый, голубой,

Не угнаться за тобой!

КАРТОТЕКА

«Подвижных игр»

для детей от 2 до 3 лет

Подвижные игры занимают большое место в жизни маленького ребенка.

Выполняя данные движения, малыши обогащают свой двигательный опыт, учатся ориентироваться в пространстве. У них развиваются такие физические качества как ловкость, быстрота, выносливость.

Содержание

1. Попрыгаем
2. Солнышко и дождик
3. Рассыпал – собери
4. Зайцы и волк
5. Цыплята и кошка
6. Петушиная семья
7. Зайчик
8. Бабочки
9. Огуречик
10. Пружинки
11. Долго шел медведь по лесу
12. У медведя во бору
13. Карусель
14. Кузнечик
15. Барашек
16. Серые мышки
17. Не урони мячик
18. Беги ко мне
19. Лови меня
20. Безопасный полет
21. Мой мячик катись!
22. Собери мячики
23. Лови – бросай
24. Сбей кеглю
25. Шарик
26. Перебрось через шнур
27. Брось подальше
28. Мяч в обруче
29. Прокати догони
30. Мой веселый звонкий мяч!

