

**Материалы для
организации
прогулки детей
раннего возраста
«МЫ ГУЛЯЕМ НА
ВЕРАНДЕ»**



СОДЕРЖАНИЕ

I. Подвижные игры по развитию основных движений у детей раннего возраста.

- 3.1. Ходьба.....
- 3.2. Бег.....
- 3.3. Катание, бросание, ловля.....
- 3.4. Ползание и лазание
- 3.5. Прыжки.....
- 3.6. Упражнения в равновесии.....



ХОДЬБА

На третьем году жизни малыш продолжает осваивать обычную ходьбу и различные её способы. Педагогам и родителям важно знать, что характер обычной ходьбы детей обусловлен анатомическими особенностями ребёнка и его двигательным опытом. К трём годам у 50% детей происходят качественные изменения в ходьбе: прямое положение, приподнятая голова, согласованные движения рук и ног, параллельная постановка стоп, выдерживание первоначального направления. Постепенно увеличивается скорость ходьбы. Так, если расстояние в 10 м двухлетние дети преодолевают, за 10.5 сек., то трёхлетнее – за 7.9сек. Совершенствование и автоматизация ходьбы приобретаются в более старшем возрасте.

Успешное освоение ходьбы зависит от подготовки стопы малыша к нагрузке. Учитывая, что она в этом возрасте сформирована не до конца, необходимо укреплять ещё очень слабые мышцы и ступни. Следует помнить, что суставный хрящ легко поддаётся деформации.

На третьем году жизни дети активно осваивают ходьбу на носках. Освоению этого способа ходьбы необходимо уделить особое внимание. В чистом виде это упражнение имеет смысл применять только к концу третьего года жизни и только тогда, когда существует уверенность в том, что стопа действительно подобного рода. В противном случае остаётся риск нанести вред голеностопному суставу.

В целом на третьем году жизни продолжается дальнейшая дифференциация движения ног, совершенствуется пяточно-

пальцевый навык ходьбы, благодаря чему ребёнок может менять темп, переходить от ходьбы в бег и наоборот. Уже в 2.5-3 года малыш может приспосабливать навыки ходьбы к различным условиям. Например, он способен ходить на цыпочках, переступать одновременно через 2 предмета на полу, идти по узкой доске, положенной на пол, ставя одну ногу на пол, другую на доску. Такие упражнения важны для развития ориентировки в пространстве и функции равновесия. На третьем году жизни малыши осваивают ходьбу «стайкой» за воспитателем в разном направлении, между предметами, по дорожке длиной 2- м и шириной 20 см, по извилистой дорожке (ширина 25 -30см), по шнуру (прямо, по кругу, зигзагом), перешагивая через препятствия (высота 10-15см) из обруча в обруч, из круга в круг, с ящика на ящик (высота 10-15 см), подъём на возвышение и спуск с него (высота 25 см). При выполнении ряда упражнений малышу со спины ребёнка. Руки страхующего взрослого при этом должны находиться под подмышечными впадинами ребёнка; также держать малыша за кисти рук, предплечья, плечи, под локотки.



Привезём игрушки в гости к кукле Кате.

Цель: Учить детей ходить по одному и не большой подгруппой в заданном направлении, перешагивая через предметы, не наталкиваясь друг на друга.

Необходимый материал: Мягкие поролоновые кирпичики (высота 10см), разложенные поперек групповой комнаты, Кукла Катя, куклы по числу детей.

Ход ситуации: Воспитатель показывает на накрытый к чаю стол у куклы Кати и сообщает, что Катя ждет гостей, а они опаздывают; спрашивает у детей: как они думают, почему опаздывают гости? Выслушав их предположения, воспитатель предлагает детям посмотреть на другую, сторону групповой комнаты, где игрушки «медленно» идут к Кате. Интересуется их мнением: что надо сделать, чтобы гости могли прийти побыстрее? Могут ли малыши им помочь? Воспитатель предлагает детям принести игрушки. Дети идут к игрушкам, перешагивая через кубики, и возвращаются назад, неся в руках игрушки, сажают их за стол к кукле Кате.

Поиграем с прутиками (веточками)

Цель: Упражнять детей в ходьбе по дорожке, перешагивая через предметы, развивать функцию равновесия, способность ориентироваться в пространстве.

Необходимый материал: Ровные пруты или ветки, найденные детьми на участке детского сада.

Ход ситуации: Ребенок на участке находит ветку или прут, рассматривает ее. Воспитатель спрашивает у ребенка: откуда у него эта ветка? От какого она дерева или куста? Как ребенок догадался? Далее привлекается внимание других детей к находке, предлагает поискать другие ветки, рассматривает их вместе с детьми, предлагает поиграть с ними:

- сделать из веток дорожку и походить по ней быстро и медленно; разложить пруты поперек своего пути и идти вперед, перешагивая через них. При этом воспитатель страхует детей, идущих по дорожке неуверенно, придерживая их за руку.

Идем к игрушкам в гости

Чему учится ребенок: идти в заданном направлении;

передвигаться индивидуально и небольшими группами; знать и употреблять названия игрушек (кукла, зайка...) в единственном и множественном числе.

Оснащение: куклы (мишки, зайки), детские стулья.

Ход игры: дети сидят на стульях. Перед ними на расстоянии 5-6 м сидят куклы (мишки, зайки).

Воспитатель: «Кто это?» (Указывает на игрушки).

Дети называют игрушки.

Воспитатель: «Пойдемте в гости к куклам».

Дети идут к куклам. Каждый ребенок берет куклу, и все идут обратно на стульчики. Играют с куклами. Затем воспитатель предлагает посадить кукол на место. Игра повторяется по желанию детей.

Усложнение задания: воспитатель проводит по полу две параллельные линии (на расстоянии 25-30 см) длиной 3 м.

Воспитатель: «Это дорожка. Она ведет к домику (ставит домик в конце дорожки). В нем живут куклы. Пойдемте к кукле в гости. Идти нужно осторожно, не мешать друг другу. Нельзя наступать на линию».

Кукла «выходит» из домика, «представляется, здоровается» с детьми, «спрашивает», как их зовут.

Воспитатель: «Катя попляши». Катя «пляшет», дети хлопают, затем возвращаются к своим стульчикам. Куклы меняются при каждом повторении игры.

Играем дома. Мама сажает куклу на расстоянии 5 м от ребенка. Проводит по полу две параллельные линии (или кладет веревки длиной 3 м) на расстоянии 20-25 см. Мама: «Это дорожка к домику куклы. Пойдем к ней в гости».

Ребенок одет по дорожке, не выходя за линии и не наступая на них. Кукла «приглашает» ребенка в гости. Мама и кукла пьют чай.

Сапожки

Чему учится ребенок: совершенствовать навык ходьбы по ограниченной поверхности пола (по «дорожкам»), не толкаясь, не перегоняя друг друга; знать и называть обувь для осени.

Оснащение: мел для рисования дорожек на полу.

Ход игры:

Осень, осень на дворе,
(воспитатель привлекает внимание детей к осеннему пейзажу за окном)

Грустно, скучно детворе

Но не долго мы грустим,

По дорожкам побежим.

Чтобы не намокли ножки,

(имитационные движения надевания сапожек)

Надеваем мы сапожки.

По мокрым дорожкам

(идут друг за другом по дорожкам, нарисованным на полу)

Гуляют наши ножки.

Стоп! (Останавливаются)

Игра повторяется 2-3 раза.

Гусятки

Чему учится ребенок: двигаться на ногах, согнутых в коленках;

двигаться друг за другом; четко останавливаться с концом речевого сопровождения; понимать и употреблять прилагательные

«белые», «серые», «красные».

Ход игры: воспитатель: «Мы будем гусятками. Гусятки плавают в пруду».

Плыли гусятки, красные лапки,

Берегом, берегом, все по порядку.

Серыеплыли, белыеплыли,

Красными лапками воду мутили.

Воспитатель показывает, как плывут гусьтки, ноги чуть согнуты в коленях, руки перед собой, ладони выполняют попеременные движения удара по воде. Дети двигаются после показа друг за другом.

Усложнение задания: Воспитатель:

Выплыли наши гусьтки на берег,

Воду стряхнули, пора и обедать.

Дети производят стряхивающие движения рук.

Играем дома: Мама: «Помнишь, какие гуси жили у бабушки: серые, белые, а лапки красные. Гусьтки купались в пруду. Как они плавали?»

Вот так! (Производит шаги на согнутых в коленях ногах, перебирая впереди руками.) Давай поиграем в гусьток». Выполняет движения с ребенком, сопровождая движения словами:

Плыли гусьтки, красные лапки,

Берегом, берегом, все по порядку.

Серыеплыли, белыеплыли,

Красными лапками воду мутили.

Ходим по снегу

Чему учится ребенок: ходить «высоким шагом; закрепляет знания о зиме; понимать выражения «снегу навалило», «не проехать, не пройти».

Оснащение: кегли (кубы), мел и шнур.

Ход игры: Воспитатель:

Сколько снегу навалило!

Не проехать, не пройти.

Мы в сугробы провалились.

Как дорожку нам найти?

Расставляет кегли (кубы) по дорожке, отмеченной мелом или шнуром; длина дорожки 3 м.

Надо пройти по дорожке, высоко поднимая ноги, не задевая расставленные препятствия (расстояние между препятствиями 50 см). Играют 1-2 ребенка.

Усложнение задания: длина дорожки 5 м, расстояние между препятствиями – 30 см.

Играем дома: Использовать любые препятствия: маленькие подушечки, пластмассовые кубики.

На лыжах

Чему учиться ребенок: двигаться широким скользящим шагом; закрепляет знания о зиме, зимних развлечениях; вводит в словарь слово «лыжи».

Оснащение: мел или шнур.

Ход игры: Воспитатель: «Зима. Везде снег. Детки катаются на санках, на коньках, на лыжах. Что такое лыжи? Две дощечки, а носки загнуты вверх. Попробую проехать без палок: вот так, вот так. Хотите попробовать? Поехали: во-от, та-ак, стоп! Молодцы!»

Усложнение задания. Воспитатель: «А теперь с палками. Левая рука – правая нога (потом наоборот: правая рука – левая нога). Вот так».

Играем дома так же.

Лужи

Чему учиться ребенок: ходить на носочках по замкнутой кривой линии; прыгать через шнур на двух ногах; выполнять имитационные движения; понимать, использовать в речи глаголы: «обойдем», «перейдем», «наденем», «прыгнем».

Оснащение: шнуры.

Ход игры: Воспитатель:

На дорогах лужи.

Ну а мы не тужим.

Осторожно обойдем,

(дети и воспитатель обходят «лужи» на носочках, идут по дорожке, выложенной шнурами, через «лужу»)

По мосточку перейдем.

Наденем на ножки высокие сапожки

(натягивают сапожки, прыгают через шнур, изображающий лужу, на двух ногах)

Да как... прыгнем!

Играем дома. Мама: «Сегодня на улице сыро, кругом лужи.

Можно ножки намочить. Хочется попрыгать по лужам?

Давай попрыгаем дома».
На дорогах лужи.
Ну а мы не тужим.
Осторожно обойдем,
(мама и ребенок встают на цыпочки и обходят изображение
лужи или шнура)
По мосточку перейдем. (идут по дорожке, нарисованной на
полу)
Наденем на ножки
Высокие сапожки
Да как... прыгнем!
(прыгают через шнур, изображающий лужу, на двух ногах).

Снег кружиться

Чему учится ребенок: ходить по кругу, взявшись за руки;
вставать парой (один впереди, другой сзади); бегать парами, не
наталкиваясь друг на друга; двигаться в соответствии с текстом
стихотворения; понимать и использовать слова «снег»,
«метелочки», «улица», «саночки», «кружиться», «повезем»,
«разметим».

Ход игры: дети встают в круг, идут по кругу и поют:
Снег, снег кружится,
Белая вся улица.
Мы метелочки возьмем,
Снег пушистый разметим.
(делают имитационные движения разметания снега)
Та-ак.
Снег, снег кружится,
Белая вся улица.
Все мы саночки возьмем
И друг друга повезем.
Та-ак (встают парами, «едут»)
На сигнал «бух!» - падают.

Маленькие и большие ножки

Чему учится ребенок: формировать навык легкого бега стайкой; воспитывать правильную осанку; согласовывать действия с речью; понимать и употреблять наречия «быстро», «медленно»; прилагательные «маленькие», «большие».

Ход игры: ребенок и воспитатель садятся лицом друг к другу. Воспитатель просит показать свои ножки. Ребенок поднимает ноги.

Воспитатель: «Ножки у тебя маленькие, но бегают быстро. Покажи, как ножки бегают». Ребенок бежит, его бег воспитатель сопровождает словами: «Маленькие ножки бежали по дорожке...»

Усложнение задания. Воспитатель: «У тебя ножки маленькие, а у медведя большие. Медведь идет медленно: «Большие ноги шли по дороге». Покажи, как идет медведь».

Ребенок в соответствии со словами и ритмом потешки то бегают, то ходит, различая быстрый и медленный бег, медленную и тяжелую ходьбу.

Игра повторяется 2-3 раза.

Вариант проведения в коллективе. Дети сидят на стульчиках.

Воспитатель: «Покажи свои ножки. Ой, какие маленькие. Покажите, как быстро бегают ваши ножки. Маленькие ножки бежали по дорожке». Дети бегут свободно, стайкой, с концом слов останавливаться.

БЕГ

Малыши очень любят бегать. Замечено, что дети, которые много бегают, сложены более пропорционально, у них лучше формируется стопа. Во время бега активизируется весь организм, укрепляется мышечный аппарат, сердечно-сосудистая система. Хорошо готовят стопу к освоению бега обычная ходьба, ходьба на носках. В начале третьего года жизни нередко наблюдаются такие возрастные особенности бега:

- мелкий семенящий шаг;
- полусогнутые ноги опускаются всей стопой на землю;
- шаркающий шаг;
- движения рук и ног нечётко согласуются; движения рук слабые, не ускоряющие, как бы помогающие сохранению равновесия;
- заметны боковые раскачивания корпуса;
- нет ритмичности;

В течение третьего года жизни бег ребёнка постепенно становится легче, появляется полётность, которая чаще наблюдается у мальчиков (72.5%), чем у девочек (58.2%). На появление полёта влияет не только естественное созревание организма, но и постоянное упражнение малыша в беге в разных игровых ситуациях. На третьем году жизни темп и скорость бега возрастают. У девочек это происходит за счёт увеличения длины шага и сокращения количества шагов. После 2.5 лет в течении 3-4 месяцев скорость бега заметно увеличивается, так, если в возрасте 2-2.5 года мальчики 10 метров пробегают в среднем за 6.6 сек, девочки за 5.8, то в 3 года – мальчики за 3.7 сек., девочки – за 3.8. при этом координация движения рук и ног в беге значительно лучше, чем в ходьбе. Естественные согласованные движения рук и ног особенно заметны в подвижных играх, когда малыш испытывает массу ярких положительных эмоций (ребёнок помогает себе руками).

На третьем году жизни дети также осваивают бег за взрослым и к нему, в разных направлениях, между линиями (расстояние 25-30 см), в медленном темпе (30-40 сек., расстояние до 80 м) и на скорость (расстояние до 10 м).

Малышам настолько нравится бег, что они используют его как элементарное средство взаимодействия. Дети часто предлагают друг

другу: «Давай бегать!» в таком упражнении происходит психологическое сближение детей, преодолевая исходное отчуждение.

По мере созревания организма у малышей появляется бег с ускорением, но применять его целесообразно не раньше второго полугодия. Дело в том, что в данном упражнении большая нагрузка приходится на стопу, которая у малышей является одним из самых чувствительных мест. В связи с этим на физкультурном занятии такой вид бега целесообразно предлагать детям в начале основной части, когда стопа, но уже хорошо подготовлена к предстоящей нагрузке. В противном случае это упражнение может изменить биомеханику бега, нанести вред организму.



Путешествие на машине

Цель: Упражнять детей в беге вместе с воспитателем, приучать реагировать на звуковые сигналы, развивать способность ориентироваться в пространстве на участке детского сада.

Необходимый материал: Пластмассовые большие Кольца-«рули» по количеству детей.

Ход ситуации: Воспитатель крутит перед собой кольцо-руль со словами: « Би-би-би, моя машина уезжает.

Кто хочет покататься еще на машине? Поедем со мной!» Желаящие дети разбирают кольца - «рули». По сигналу «Поехали!» дети бегут рядом с воспитателем, который периодически меняет направление движения, говоря: «Мы ехали-ехали – к луже подъехали, лужу объехали, дальше поехали». (Дети объезжают лужу, не наталкиваясь друг на друга.) Воспитатель продолжает: «Мы ехали-ехали – к скамейке подъехали, дорожку переехали. Мы ехали-ехали – к кустам подъехали, между ними проехали. Мы ехали-ехали и домой приехали. Би-би-би!» После слов воспитателя все останавливается.

Догоняет кошка мышку

Цель: Упражнять детей в беге за катящимися мячами, развивать способность ориентироваться в пространстве, быстроту реакции на движущийся объект.

Необходимый материал: Малые мячи по количеству детей.

Ход ситуаций: Воспитатель показывает игрушку-котёнка с перевязанной лапкой и рассказывает, что котёнок побежал за мышкой, но упал и повредил лапку, потому что не смотрел вокруг себя и под ноги. Воспитатель предлагает детям показать, как надо бегать за предметом, не падая. «Мячики будут мышками, а мы с вами - кошками. Как только выбегут мышки, за ними надо бежать и ловить их».

Воспитатель выкатывает по одному мячу-«мышке», за которыми бежит один ребёнок-«кошка», ловит «мышку» и приносит «маме-кошке» (воспитателю). Так воспитатель последовательно выкатывает мячи для каждого ребёнка.

Усложнение: «выбегают» сразу несколько «мышек», и их ловят сразу несколько «кошек».

Воспитатель хвалит детей, справившихся с заданием, подбадривает и потирает более медлительных и менее ловких.

Бегите к дедушке

Чему учится ребенок: формировать навык бега ста стайкой; действовать в соответствии с игровой ситуацией; понимать и употреблять в речи глаголы повелительного наклонения: «бегите»; выполнять действия в соответствии с указаниями: «ко мне», «назад».

Оснащение: куклы «би-ба-бо».

Ход игры: дети сидят на стульчиках. Воспитатель (вынимая и надевая куклу «би-ба-бо»- «дедушку»): «К нам в гости пришел дедушка. Послушаем, что он скажет: «Здравствуйте, детки. Хочу с вами поиграть.

Бегать вы умеете? Тогда бегите ко мне»».

Когда дети прибегают, «дедушка» обнимает, гладит их и говорит: «Прибежали, прибежали. Ну, теперь бегите назад (дети поворачиваются и бегут назад). Отдохнули? Ну, бегите ко мне». Игра повторяется 2-3 раза.

Усложнение задания: «дедушка» предлагает прибегать к нему.

При этом он говорит: «Кто быстрее?»

Эту же игру можно провести с игрушкой «бабушкой».

Спящий пес

Чему учится ребенок: бегать стайкой, не наталкиваясь друг на друга;

ходить на носочках, подкрадываясь; слушать и слышать текст; быстро реагировать на словесный сигнал; развивать воображение; называть части тела собачки.

Оснащение: игрушечная собачка.

Ход игры: на полу лежит собачка-игрушка.

Дети находятся за чертой – это дом. Они тихо подходят к собаке.

Воспитатель говорит:

Вот лежит лохматый пес,

В лапы свой уткнувши нос.

Тихо, смирно он лежит –

Не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим

И посмотрим, что-то будет?!

Собака «просыпается» и начинает «лаять». Дети убегают в «дом».

Игра повторяется.

Усложнение задания: на полу собачка.

Воспитатель: «Посмотрите, собачка; подойдем поближе, посмотрим на собачку. Покажите хвостик у собачки. А где носик? Покажите ушки.

Ой, собачка просыпается. Проснулась».

Собачка начинает «лаять» (дети убегают).

Игра с мишкой

Чему учится ребенок: бегать с увертыванием; различать тихие и громкие звуки (хлопки); договаривать последние слова (строфы): «снег, снег»; вставать в круг; вытягивать руки вверх с напряжением, расслаблять мышцы рук и ног, приседая.

Оснащение: плюшевый мишка.

Ход игры: на полу лежит плюшевый мишка, Дети с воспитателем встают вокруг мишки. Поднимают руки:

Как на елке снег, снег (стоят в кругу с поднятыми руками)

И под елкой снег, снег.

(приседают, руки опущены вниз)

И на горке снег, снег.

(встают, руки подняты вверх)

И под горкой снег, снег,

(приседают, руки опущены вниз)

А под снегом спит медведь. (прикладывают палец к губам)

Тихо, тихо, не шуметь.

Хлопают тихо, затем громко. Медведь «просыпается»,
«догоняет» детей, они убегают к стульчикам.

Усложнение задания.

Дети:

Миша, Миша, не сердись.

Лучше с нами веселись.

Миша, поклонись.

Миша, покружись.

Миша, попрыгай.

Зайцы и лисички

Чему учится ребенок: убегать с увертыванием; действовать в соответствии со словами текста; уточняет знания о зайчике, частях тела; называет их.

Ход игры: дети садятся в кружок. Они зайки. Указательный и средний палец – над головой. Поют:

Зайки серые сидят,

Ушки длинные торчат.

Вот какие ушки,

Ушки на макушке.

(делают переменные движения правой и левой рукой)

Зайки сели все в кружок,

Роят лапкой корешок.

Вот какие лапки,
Коготки-царапки.

Зайки замирают. Воспитатель-лисичка бежит крадущимся шагом и поет:

Тут бежит лисичка, хитрая сестричка.
Ищет, где же зайки, зайки-побегайки.
(дети разбегаются, спешат к стульчикам)
По лесной лужайке разбежались зайки.
Вот какие зайки, зайки-побегайки.

Усложнение задания: «зайку», которого «лисичка» поймала, просят:

Заинька, покружись, серенький, покружись,
Вот так, этак покружись.
Заинька, поклонись, серенький поклонись,
Вот так, этак поклонись.
Заинька, топни ножкой, серенький, топни ножкой.
Вот так, этак топни ножкой.

Убегаем от Федоры

Чему учится ребенок: совершенствовать навыки бега, ходьбы, прыжков на двух ногах с продвижением вперед; знать и называть: чашку, чайник, кофейник, тарелку, блюдце; употреблять прилагательные «грязная», «чистая».

Ход игры: воспитатель показывает картинки.

Что это? – Чашки.
Что это? – Чайник.
Что это? – Тарелка.
Что это? – Блюдце.
Это посуда.
Она чистая.
А у Федоры – грязная.

Убежала посуда от Федоры.

Вот и чайник за кофейником бежит,

Тараторит, тараторит, дребезжит.

« Покажем, как чайник с кофейником бегут».

Дети бегут друг за другом, произнося: «Д-д-д».

Воспитатель:

А за ними блюдца, блюдца –

Дзинь-ля-ля, дзинь-ля-ля!

Вдоль по улице несутся.

Дети бегут в другую сторону, произнося: «Дзинь».

Дети прыгают друг за другом на двух ногах с продвижением.

Воспитатель:

Чашки, ложки

Скачут по дорожке.

Ой, вы бедные сиротки мои,

Утюги и сковородки мои!

Вы подите-ка, немытые, домой,

Я водою вас умою ключевой!

Дети идут к стульчикам.

КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ.

Мяч очень привлекает малышей, побуждает их к активным действиям, экспериментированию, доставляет им огромное удовольствие. Упражнения с мячом развивают кисть руки, мышцы ног, стопу, координацию зрительного, слухового, двигательного анализаторов, формируют у детей представления о цвете, форме, величине, весе предметов.

Не забудьте, что в упражнениях с мячом развивается познавательная активность: малыш выделяет такие свойства мяча, как упругость, полетность, возможность прокатывания, и пытается действовать в соответствии с этими свойствами.

На третьем году жизни важно помочь малышам осваивать прокатывание мяча одной и двумя руками, под дугу, друг другу; бросание мяча вперед снизу, от груди, из-за головы; ловлю мяча, брошенного воспитателем, перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка, бросание предметов(мешочки с песком, шишки и т.п.) в цель(расстояние 1 м.) одной и двумя руками, вдаль правой и левой рукой.

В повседневной жизни малыши с удовольствием самостоятельно берут, держат, переносят или прокатывают, перекачивают мячи двумя и одной рукой, бросают снизу вверх и вперед. Обучение катанию мячей может происходить индивидуально или с малой подгруппой.

После этого дети осваивают более сложный вид прокатывания мячей – под дугу, веревку, стулья. Овладение этим движением происходит легче, если ребенок действует в паре со взрослым. Начинать обучение надо с показа. После этого следует предложить ребенку встать лицом к мячу, по указанию воспитателя вместе с ним наклониться вперед, немного согнуть ноги в коленях и оттолкнуть мяч кистями рук; затем побежать, догнать мяч и взять его в руки.

Дети самостоятельно и в паре с воспитателем, подражая ему, легко осваивают бросание мячей двумя руками снизу, от груди, из-за головы.

После освоения детьми этих упражнений задачу следует усложнить. Используя знакомые способы бросания мячей в

игровой форме, детей надо побуждать бросать мячи в цель: горизонтальную (корзину), вертикальную (обруч) и движущуюся (крупный гимнастический мяч).

Важно знать, что навык метания вырабатывается успешнее, если упражнять обе руки, хотя малыши предпочитают бросать одной и той же рукой. Большинство детей правой рукой метают лучше, чем левой. В течении года дальность метания одной рукой вдаль увеличивается. Систематические упражнения в чередовании метания вдаль одной и двумя руками, разнообразные задания создают условия не только для повторения, но и для развития у малышей способности метать в разных условиях.

После овладения доступным малышу вариантом метания вдаль одной рукой целесообразно усложнить задание, предложив попасть броском одной рукой в цель. Метание в цель гораздо труднее по способу выполнения. На начальном этапе малыши, как правило, стараются приблизиться к цели и положить в нее предмет. Они не умеют прицеливаться, им трудно выбирать направление броска, соизмерять силу и дальность, поэтому попадания в цель редки даже с расстояния 100-125 см., что может снижать интерес к данному виду движений.

Метание в горизонтальную цель с места поочередно правой и левой рукой может быть организовано в игровой форме.

Хорошо подготовленные малыши могут метать мяч в вертикальную цель, например подвешенный обруч. При этом его надо подвешивать так, чтобы можно было регулировать высоту. Упражнение выполняется в паре с воспитателем. Малыш метает мяч в направлении взрослого, стоящего по другую сторону от обруча. Взрослый ловит мяч, затем прокатывает его малышу или передает из рук в руки.

Возможна и организация метания по неподвижной цели в сторону стены. Для этого на скамейке или полу устанавливаются удобные цели, например: большие мячи, кегли.

В движущуюся цель могут пытаться метать сразу несколько детей. Этот вид метания можно успешно практиковать со второй половины года, когда малыши приобрели опыт метания правой и левой рукой.

Нельзя забывать, что главная цель упражнений в метании в этом возрасте- дать малышу общее представление о новых

движениях и возможность многократно их повторять в разнообразных ситуациях.

Наряду с перечисленными упражнениями малыши на третьем году жизни постепенно осваивают ловлю мячей. Она успешнее осваивается ребенком индивидуально, в паре с воспитателем. Малышу нужно показать, как из ладоней и мягких пальцев сделать «корзиночку», слегка разведя ладони. В эту «корзиночку» сначала можно просто вложить мячик, затем забрасывать его, постепенно увеличивая расстояние.

Многие виды метания малыши лучше осваивают вне занятий, в паре с воспитателем. На занятиях в основном целесообразно формировать умение метать вдаль.



Поиграем с мячами

Цель: учить детей перебрасывать мячи разного размера через верёвку, находящуюся на уровне груди ребёнка.

Необходимый материал: верёвка или резинка, натянутая на уровне груди ребёнка; мячи диаметром 20-25 см, 8 см по количеству детей.

Ход ситуации: воспитатель показывает детям корзинку с мячами, раскачивают её и говорит: «Жили-были в плетёной корзинке-домике мячики большие и маленькие и заспорили, который из них летает дальше. Спорили они, спорили и dospорили до того, что корзинка перевернулась (воспитатель опрокидывает корзинку). Как узнать, какие мячи летают дальше – большие или маленькие? Давайте проверим.

Каждый ребёнок берёт большой и маленький мяч, бросает их по очереди от груди, стараясь перебросить через верёвку в сторону свободной стены вместе с воспитателем дети решают, какой мяч было бросать легче и почему. После этого все мячи складывают в домик-корзинку.

Весёлые мячи

Цель: Упражнять детей в выделении свойств мячей и действиях в соответствии с этими свойствами (бросании, ударах об пол, катании в воротики).

Необходимый материал: Мячи разного цвета, воротики по количеству детей.

Ход ситуации: «Ой, ой! Что это у меня в мешке шевелится? Потрогайте, не бойтесь. Что же там лежит? Что-то круглое...»

Дети высказывают предположения. Воспитатель вытряхивает мячи, и они, подпрыгивая, катятся по полу. Дети смотрят, а педагог декламирует стихотворение С. Маршака:

Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Желтый, красный, голубой,
Не угнаться за тобой!..

Детям предлагается догнать мячи и прикатить их, затем бросить воспитателю. «Мячи веселые, шустрые; а умеют ли они слушаться и прокатываться только в воротики?»

Каждый малыш прокатывает мяч в свои воротики. «А умеют ли мячи прыгать?» - спрашивает воспитатель. Каждый ребенок пытается ударить мячом об пол, чтобы он отскочил повыше. После этого каждый малыш говорит, какой у него мяч, называя его цвет, и что мяч умеет делать.

На мяч, Таня

Чему учится ребенок: катать мяч, придавая ему направление движения; произносить слово «на»; называть имя ребенка, с которым играет.

Оснащение: мяч.

Ход игры: воспитатель и ребенок садятся друг напротив друга.

У воспитателя в руках мяч. Воспитатель катит мяч ребенку – на!

Просит малыша: «Кати мяч ко мне. Скажи – на!» Ребенок катит мяч воспитателю произнося: «На!»

Усложнение задания: движение сопровождается словами: «На (имя ребенка)!» Ребенок говорит: «На (имя взрослого)!» Этот вариант игры может сопровождаться словами:

Мячик по полу катаем.

И друг друга называем.

По мере усвоения игры дети играют друг с другом парами.

Раз, два, три, мячик догони

Чему учится ребенок: играть с мячом, подбрасывая его вверх или догоняя его; понимать и использовать глагол в повелительном наклонении – «догони».

Оснащение: мяч.

Ход игры: дети стоят в кругу, у каждого в руках большой мяч.

Воспитатель говорит: «Мячик догони». На последнем слове дети подбрасывают мяч, а затем бегут за ним.

Игра повторяется 2-3 раза.

Усложнение задания: дети стоят в шеренге. Воспитатель дает инструкцию подбросить мяч как можно выше.

Катаем мячик с горки

Чему учится ребенок: развивать мелкие мышцы рук (правой, левой); понимать слова «верчу», «кручу», «прокачу»; проговаривать слова со взрослым.

Ход игры: дети сидят на стульчиках. На полу мячи. Воспитатель берет один мяч. Воспитатель:

Мячик я верчу, кручу

(крутит мяч вокруг оси правой рукой)

И опять кручу, верчу,

(крутит мяч левой рукой)

Мячик с горки прокачу: ух!

(катит мяч по наклонной доске)

«Поиграйте с мячами». Дети берут мячи, выполняют движения в соответствии со словами:

Мячик я верчу, кручу,

Мячик с горки прокачу.

Усложнение задания: дети крутят мяч только правой рукой. Затем попеременно - правой, левой. Уменьшение диаметра мяча.

Зверюшки

Чему учится ребенок: кидать «снежки», пытаться попасть друг в друга; знать и называть диких животных, называть их жилища.

Оснащение: обручи с изображениями животных.

Ход игры: детям называют обручи с изображениями животных. На полу лежат обручи.

Сидит лисичка в норке,

(дети «занимают домики»)

А белочка в дупле.
И мишка спит в берлоге,
А волк сидит в норе.
Ветер завывает, их не выпускает.(звукоподражание: «У-у»)
Но выглянуло солнышко,
(показывают пальчиками солнышко)
Зовет оно гулять.
Зверьки снежки слепили
(дети выползают из обручей, берут «снежки»бросают друг в друга)
И начали играть.

ПОЛЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

На третьем году жизни дети активно продолжают осваивать ползание и лазанье. Они ползают на четвереньках (3-4м.), подлезают под препятствия (высота 30-40см.), перелезают через бревно, подтягиваются на скамейке, лежа на животе, лазают по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом.

Наиболее простым для малышей является ползание. Они ползают с большим удовольствием, быстро и уверенно. Это очень полезные упражнения, при выполнении которых работают все крупные группы мышц. В период активного роста организма ребенка передвижение таким способом в первую очередь оказывает положительное влияние на формирование правильной осанки. Кроме того, различного рода проползания требуют от ребенка сообразительности, поскольку ему часто приходится самому выбирать способ преодоления препятствий.

Большинство детей ползают на четвереньках, опираясь на колени и ладони, одновременно передвигая одноименную руку и ногу. У некоторых детей наблюдаются одновременные перекрестные движения рук и ног, что говорит о высоком уровне координации движений. В то же время есть дети, которые затрудняются согласовывать движения рук и ног. Некоторые из них попеременно передвигают руки и ноги или выносят одновременно вперед две руки и, опираясь на них, подтягивают к рукам одновременно обе ноги. В подобных случаях воспитатель должен показать, как надо двигаться, ползая вместе с ребенком.

Малыши с удовольствием проползают под гимнастической скамейкой, между реек гимнастической стенки, а также вокруг каждой ноги взрослого, в одну и в другую сторону.

Подтягивание по гимнастической скамейке - более сложное упражнение. Малышам важно показать, что передвижение осуществляется за счет сгибания и разгибания рук, хватом кистью сбоку за края скамейки, ноги прямые, голова поднята, смотреть надо в направлении движения. Серьезной ошибкой является выполнение упражнения с повернутой в сторону головой. Это может привести к видимой асимметрии в развитии мышц, что в дальнейшем отразится на осанке ребенка.

Подтягивание лежа на гимнастической скамейке используется с самого начала до конца учебного года. Затем возможно освоение передвижения по гимнастической скамейке в положении упор стоя на коленях.

Ходьба на четвереньках, при которой необходимо смотреть вперед, также доступна малышам. Однако согласовывать движения рук и ног им еще трудно, поэтому нужно дать детям возможность двигаться произвольно, в индивидуальном темпе.

Ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках выполняется при страховке детей взрослым руками под живот.

После того как полностью освоено ползание – подтягивание по горизонтальной поверхности, можно переходить к ползанию по наклонной доске, прикрепленной к гимнастической стенке. Сначала доска крепится за первую снизу рейку, по мере освоения упражнения высота увеличивается. Другой конец доски упирается в пол. В момент, когда ребенок доползает до верха, он переносит сначала руки, а потом ноги на гимнастическую лестницу и по ней спускается вниз. При переходе с одного снаряда на другой, а также при спуске на пол ребенку необходима помощь и страховка взрослого.

Во время ползания на четвереньках по наклонной доске или горизонтальной гимнастической скамейке детей важно предупредить, что надо быть внимательными и осторожными. При повторении движения они могут ползать друг за другом.

Ползание в сочетании с ходьбой, бегом, прыжками широко используется на физкультурных занятиях. Чаще оно выполняется после какого – либо другого упражнения, например после прыжков с передвижением вперед.

Лазанье по гимнастической лестнице является наиболее трудным для детей этого возраста упражнением, поскольку оно требует согласованной работы рук и ног, ориентировки в пространстве, смелости. Эти качества у малыша развиты слабо.

Гимнастическая лестница, стенка притягивает малышей и в то же время пугает. Нередко малыши, особенно впервые поступившие в д /с, боятся подниматься по лестнице, выпустить из руки перекладину. Другие дети при поддержке взрослого уже влезают на 3-4 перекладины, но боятся спускаться. Чаще всего дети используют приставной шаг. В то же время некоторые хорошо

физически подготовленные дети начинают лазать чередующимся шагом.

Некоторые малыши, поднимаясь по гимнастической лестнице, смотрят на ноги, не согласовывают движения рук и ног, отпускают одновременно обе руки, опираются на перекладине предплечьем. Скорость лазанья у малышей очень незначительная. Каждый ребёнок выполняет упражнение в индивидуальном темпе. Педагогу важно также учесть, что детям на третьем году жизни легче лазать не по вертикальной, а по наклонной лестнице.

Навыки лазанья можно развивать в индивидуальной работе во время самостоятельной двигательной деятельности детей и на прогулках. Следует учесть, что, хотя сложные виды лазанья интересны и полезны детям, они быстро им надоедают (вероятно, в силу больших энергозатрат). Обучение этому двигательному умению надо строить так чтобы ребёнку были доступны различные снаряды и пособия для лазанья, чтоб он мог переключиться на более лёгкий вид движений. Это может сохранить у детей интерес к упражнению и создать условия для самостоятельного обретения полезного двигательного опыта.



Поздороваемся с обезьянкой

Цель: Упражнять детей в лазанье по вертикальной лестнице приставным шагом, вызвать интерес к этому упражнению.

Необходимый материал: Вертикальная гимнастическая лестница высотой 1,5 м., игрушка – обезьянка.

Ход ситуации: Воспитатель приглашает 2 – 3 детей полазить по лестнице. Среди них есть ребенок, который боится лазить.

- Смотрите, ребятки, кто это на лесенке сидит? (Дети отвечают) Обезьянка высоко забралась, а сможете ли вы подняться по лесенке?

Педагог поддерживает инициативу первого вызвавшегося ребенка, страхует его во время подъема. Ребенок поднимается до обезьянки и здоровается с ней за руку. Педагог подбадривает робкого ребенка, приглашает его, тоже поздороваться с обезьянкой за руку, страхует его во время подъема, выражает восхищение его смелостью и ловкостью.

Построим ворота и подлезем под них

Цель: Упражнять детей в ползании на четвереньках с опорой на ладони и голени, в ходьбе на четвереньках с опорой на стопы и ладони.

Необходимый материал: Мягкие крупные цветные модули-брусочки, из которых будут построены ворота высотой 30-50см.

Ход ситуации: На глазах у детей педагог выносит на свободное место несколько мягких брусочков-модулей, сажает рядом с собой игрушку-мишку, перекладывает модули, привлекая внимание детей.

-Ребятки, нам мишка хочет построить ворота, но не знает как. Подскажите ему. Подошедшие дети предлагают, как это сделать; вместе с воспитателем строят ворота. Воспитатель проводит мишку, стоящего на четвереньках, под воротами, удивляется, как мишка ловко это «сделал», спрашивает у детей, кто из них может так же быстро проползти под воротами; предлагает им по очереди это сделать, смотря вперед, на мишку, который сидит по ту сторону

ворот. Далее воспитатель показывает, что можно пройти под воротами, опираясь на ладони и стопы; предлагает малышам последовать его примеру. Воспитатель восхищается ловкостью малышей, при необходимости оказывает им помощь.

На мяч, Маша

Чему учится ребенок: навыкам лазанья; координации движений рук и ног; понимать и употреблять глаголы в повелительном наклонении; активно употреблять слово «на».

Ход игры: дети сидят на стульчиках. Воспитатель: «Смотрите, какой красивый мяч. Кто до меня доползет, тот и мячик возьмет». Дети ползут к воспитателю, берут мяч, садятся (с помощью воспитателя) в круг и перекатывают мяч, произнося: «На».

Усложнение задания: катают мяч, произнося: «На, Маша», «На, Коля».

По лесенке вверх-вниз

Чему учится ребенок: совершенствовать навык лазанья, попеременно переставляя руки и ноги (по стремянке, высота примерно 1,2 м); понимать и употреблять прилагательное «высокая», наречие «высоко»; развивать образное мышление; развивать такт; ощущениям: гладкий, шершавый.

Оснащение: стремянка.

Ход игры: дети сидят на скамейке. Воспитатель: «Скоро праздник Новый год. Придет из леса красавица елка.

Вот такая высокая (вытягивает руки вверх). Покажите, какая она высокая (дети вытягивают руки вверх). Надо ее нарядить, повесить на веточки игрушки. Будем украшать елку? Как же мы доберемся до верхних веточек? У нас есть лесенка-стремьянка. Попробуем на нее залезть». (Дети по одному подходят и залезают по стремянке, воспитатель говорит: «О, как высоко!» - а затем они спускаются). Дети лазают по одному с обязательной страховкой.

Яблочки и ежата

Чему учится ребенок: совершенствовать навык лазанья; ощущать мышечное напряжение в пальцах рук (колючки у ежат); подползать под стул; подползти осторожно, не уронив изображения яблочка; действовать по указанию воспитателя; произносить звук «ф», слово «бум»; понимать предлог «к» - к яблоньке.

Оснащение: посередине комнаты стоит макет яблоньки (укрепленный на стойке обруч, затянутый прозрачной тканью, на которой нарисованы яблочки); стул.

Ход игры: Воспитатель:

Ах, какие яблочки
На яблоньке висят!
Дразнят эти яблочки
Маленьких ежат.

«Вы будете ежата. Покажите, какие вы колючие».

(Дети разводят напряженные пальцы, вкладывая пальцы одной руки между пальцами другой.)

Ежата живут в норках. (Забираются под стульчики.) Ползут ежата к яблоньке, фырчат: «Ф-ф». Сейчас потрясу яблоньку.

Падают яблочки. (Дети: «Бум-бум».) Прямо на спинки ежатам. (Раскладывает изображения яблочек.) «Ежата» ползут в норки (под стульчики).

Мостик

Чему учится ребенок: ползти по ограниченной поверхности друг за другом; расширяет словарь, употребляя слова «весна», «речка», «разлилась», «широкая», «лужайка», «ползем», «на берегу»; совершенствует навык речевого дыхания.

Оснащение: мел, картинки с изображением цветов, скамейка.

Ход игры. Воспитатель: «Весна, везде весна! Разлилась речка. Стала широкая-широкая (показывает картину «Разлив реки»). Я нарисую речку мелом (отмечает мелом на полу берега реки). На другом берегу цветы (разбрасывает изображения цветов). Красный, желтый, синий. Как же нам добраться до лужайки? Построим мостик (ставит поперек «речки» скамейку).

Попробую переползти. Получилось! Теперь вы ползите.
Будем нюхать цветы (дети переползают)».
Воспитатель:
Мы по мостику ползем,
В речку мы не упадем.
Оказавшись на «другом берегу» дети нюхают цветы,
произнося на выдохе:
«Ах, хорошо! Ах, как хорошо!»

Усложнение задания: по полянке разбросаны шарики с
отверстиями.

Надевая их на шнур, дети из шариков собирают гусениц.

Мышиный пир

Чему учится ребенок: залезать в обруч, вылезать из обруча,
поставленного вертикально; знать и употреблять слова,
обозначающие предметы посуды, понимать обобщающее
слово «посуда»; развивать образное мышление.

Оснащение: обруч, игрушечная посуда.

Ход игры: дети сидят на стульчиках. Воспитатель: «Играем в
мышек (ставит вертикально большой обруч). Это дырка в норку.

Забирайтесь, мышки, в свой домик
(дети, переползая через обруч, в «норку»).

Мышки в норке сидят
Да из норки глядят (дети выглядывают из обруча)
Тут ли наш Тиша?
Нет, его не слышно.

Вылезают из «норки», перелезая через обруч, ползают вокруг
«стола» (платочек, на котором стоит игрушечная посуда).

На столе полно посуды.
Вот стакан, а это – блюдо.
Это – блюдца, это – чашки.
Нет ли в чашках простоквашки?
Тут стоят тарелки: глубокая и мелкая.

Только где же угощение?
Просим мы у вас прощенья.
Для таких гостей не готовим мы сластей.
Тиша, Тиша, торопись, поспевай,
Наших мышек догоняй.

Воспитатель берет кота «би-ба-бо», кот мяукает, бежит за
«мышками».

«Мышки» убегают в норку.

ПРЫЖКИ

Овладение прыжками является важным показателем общей физической подготовленности малыша. В соответствии со своими анатомо-физиологическими особенностями и возможностями дети на третьем году жизни последовательно осваивают подскоки на месте, подскоки вверх за предметом, подскоки с продвижением вперед (до 2 м), прыжки в длину с места (через две линии, расстояние 10-30 см) и в глубину (спрыгивание). Замечено, что появление и активное формирование прыжковых движений происходит одновременно с развитием бега. Общей предпосылкой этого явления укрепление свода стопы. Известно, что простыми и доступными для детей этого возраста являются подскоки на месте. Их освоению способствуют пружинистые полуприседания, вставание на носки.

Подскоки целесообразно предлагать выполнять всем детям одновременно, разрешая каждому двигаться в удобном темпе. В течение 30 секунд дети третьего года жизни способны выполнить в среднем 44-52 подскока, частота пульса при этом у них возрастает на 20-60% по сравнению с исходными показателями. После подскоков она нормализуется в течение 3 минут. В содержание физкультурных занятий подскоки необходимо включать систематически (не более 15-20 сек.), после них для снижения физической нагрузки необходима спокойная ходьба.

Производным от подскоков являются прыжки вверх с места. Перед ребёнком, как правило, становится задача допрыгнуть до ленточки, до ладони взрослого, ударить в подвешенный обруч, выбить предмет из рук взрослого, «поймать комара». Необходимо акцентировать внимание малыша на том, чтобы он старался выпрямить ноги при выпрыгивании, приземлялся на носки полусогнутые в коленях ноги (как пружинки) с последующим перекатом на всю ступню.

Освоение прыжка в длину с места также имеет свои особенности. В начале учебного года некоторые дети вообще могут отказываться от прыжка из-за неуверенности в своих силах. К возрасту 2 г. 6 мес. у них происходят качественные изменения прыжка в длину с места. У большинства прыжок становится единым законченным движением, которое в течение второго полугодия совершенствуется;

в прыжке выражены все фазы: подготовительное приседание, толчок, приземление.

Наиболее трудным элементом является приземление одновременно на две ноги, освоить его поможет яркий эмоциональный показ воспитателя. От детей требуется умение взмахивать реками, сохранять определённое положение корпуса и головы. Сила взмаха рук у детей третьего года жизни незначительна и не оказывает существенного влияния на результат в прыжке. Несмотря на это, на основе подражания и имеющегося собственного опыта около половины малышей во время прыжка все же взмахивают руками вперёд. Некоторые отводят руки назад. На третьем году жизни дети осваивают данный вид прыжков лишь в целом. Внимание фиксируется ими на основных элементах прыжка: правильной постановке ног при отталкивании, энергичном толчке и мягком приседании. Дети лучше осваивают прыжки в игровой форме (прыжки через ленту, ручеёк, как «зайчик») хорошо понимая словесные указания и пытаясь подражать показу взрослого. Малыш при приземлении опускается на пятки, что может причинить вред стопе, поэтому приземление должно выполняться на мягкую поверхность (гимнастические маты, большие невысокие поролоновые подушки). Педагог постоянно формирует и закрепляет у детей навык правильного приземления. Об этом следует напоминать и родителям малышей. В момент приземления взрослому важно эмоционально поддерживать малыша, располагать в поле зрения, и быть готовым осуществить страховку. На месте приземления можно отметить участок, куда ребёнку надо попасть ногами (кружочек, цветочек). Благодаря этому ему легче будет скоординировать свои действия, к тому же появится возможность обыграть упражнение «Зайчик прыгает на полянку».



Поможем зайке спрыгнуть с низенькой скамеечки

Цель: Упражнять детей в прыгивании с высоты 8-10 см., добиваясь приземления на две ноги одновременно.

Необходимый материал: Игрушка «зайка», устойчивая широкая скамейка высотой 8 – 10 см.

Ход ситуации: Ребятки, посмотрите, кого я нашла около наших дверей. Кто это? (зайчик). Что же с ним случилось? Почему он мокрый?

Зайку бросила хозяйка,
Под дождем остался зайка.
Со скамейки слезть не мог,
Весь до ниточки промок.

- Жалко вам зайчика? Давайте согреем его и поможем нашему зайчику научиться прыгивать со скамейки.

Воспитатель берет зайчика за лапки, ставит на скамейку.

- Придержим зайку, и ему не будет страшно прыгнуть со скамейки! Не бойся, зайка, очень легко прыгивать, только надо согнуть обе лапки и, легко оттолкнувшись, прыгнуть вниз!

- А теперь покажите зайке, как вы умеете прыгивать.

Дети по одному подходят к скамейке, поднимаются на нее, выпрямившись, переходят с одного конца на другой и прыгивают вниз.

Достань до погремушки на карусельке

Цель: Упражнять детей в подскоках с доставанием рукой предметов.

Необходимый материал: Посреди группы подвешен параллельно полу обруч. К нему крепятся ленты, к концам лент прикреплены игрушки.

Ход ситуации: Ребятки, посмотрите, какой сюрприз я вам приготовила. Какое красивое колечко! А какие красивые яркие ленточки на нем, а на ленточках ваши игрушки! Вы помните, как в

них играли, а теперь они висят на разноцветных ленточках. Давайте потянемся высоко-высоко и достанем их. Не достать! Что же нужно сделать, чтобы наши игрушки достать?

После нескольких попыток дети догадываются и начинают подпрыгивать, задевая рукой погремушки, которые звенят. Дети радуются, подпрыгивают еще и еще.

Пружинки с бабушкой

Чему учится ребенок: прыгать на двух ногах с помощью воспитателя; понимать глагольные инфинитивы: «поплясать», «попрыгать».

Ход игры. Воспитатель (надевает платок): «К нам пришла бабушка. Бабушка Веселинка. Любит бабушка повеселиться, с детками поплясать, попрыгать. Выходи, Ванечка (берет за руки ребенка), прыгай веселей».

Побуждает ребенка к прыжкам, осуществляя поддержку ребенка за две руки.

Усложнение задания: поддержка постепенно ослабляется.

Достань яблоко

Чему учится ребенок: подпрыгивать, дотягиваться до предмета, расположенного над головой; закреплению понятий: «яблоко», «яблоня», «веточка», «высоко», «низко»; понимать значение предлога.

Ход игры: на конце прутика – нитка длиной 0,5 м. К концу привязано яблоко (муляж).

Воспитатель: «Где растут яблочки? На яблоньке. Вот веточка яблоньки. На веточке яблочко. Ой, как высоко! Кто достанет яблочко?» Ребенок подпрыгивает, пытается достать яблочко.

Усложнение задания: воспитатель маленькими шагами бежит по комнате, дети стайкой бегут за воспитателем, пытаются достать яблочко.

Зайка

Чему учится ребенок: слушать и слышать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием; совершенствовать навык прыжков на двух ногах на одном месте; понимать и использовать в речи глаголы: «сидит», «испугал», «уехал».

Ход игры: Воспитатель: «Мы будем зайками. Садитесь, зайки, в кружок».

Зайка беленький сидит

(присаживаются на корточки и покачивают головой)

И ушами шевелит.

Вот так, вот так!

И ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп, (хлопают)

Надо лапочки погреть!

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок! (прыгают на двух ногах)

Надо зайке поскакать.

Кто-то зайку испугал, (дети убегают к стульчикам)

Зайка прыг... и ускакал.

Наша елка

Чему учится ребенок: совершенствовать навык прыжков на двух ногах; выполнять действия в соответствии со словами; понимать сравнительные степени прилагательных «выше», «краше»; наречие «вокруг».

Оснащение: елка (можно взять искусственную).

Ход игры:

Вот какая елка: выше всех (поднимают руки)

Вот какая елка: выше всех (разводят руки)

Вокруг елки нашей

Мы поем и пляшем,

(выполняют движения руками, ручки «пляшут»)

Кружимся и скачем: скок, скок, скок (кружатся, прыгают).

На лошадках

Чему учится ребенок: двигаться прямым галопом; сопровождать движения словами «гоп-гоп»; закрепляет знания о транспорте: паровоз, самолет, вертолет.

Ход игры: дети сидят на стульчиках.

Воспитатель (показывает картинки):

Что это? – Паровоз.

Что это? – Пароход.

Что это? – Самолет.

Что это? – Вертолет.

Мне не нужен самолет.

Мне не нужен вертолет.

Мне не нужен пароход.

Мне не нужен паровоз.

На коне своем я скачу верхом (двигается прямым галопом)

Но, лошадка, но-но!

Гоп, лошадка, гоп-гоп!

«Скачите на лошадках: гоп, гоп, гоп!»

Дети стайкой выполняют движение, одновременно произнося:
«Гоп, гоп!»

Прыгаем по лужам

Чему учится ребенок: совершенствовать навык прыжков; понимать конструкции с предлогом «по».

Оснащение: обручи.

Ход игры:

Нам никто не нужен.

Прыгаем по лужам:

Прыг-скок,

(дети прыгают внутри обручей или замкнутых шнуров)

Прыг-скок. Стоп!

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ

Упражнения в равновесии очень важны для ребенка. С их помощью совершенствуется функциональная взаимосвязь вестибулярного, зрительного, двигательного анализаторов. Они также способствуют развитию внимания, коррекции движений, воспитанию смелости, самостоятельности.

В повседневной жизни малыши часто самостоятельно выполняют движения, связанные с сохранением равновесия: залезают на стул, табурет, встают на куб, скамейку, бревно и т.п., при этом часто падают. На третьем году жизни дети особенно нуждаются в специальных упражнениях на равновесие. Одна из причин нередких потерь детьми равновесия кроется в высоком по сравнению со взрослыми расположении у них центра тяжести. Ребенка необходимо включать в ситуации, упражняющие его в умении уверенно сохранять устойчивое положение.

На третьем году жизни детям полезно выполнять самые простые упражнения в равновесии – это ходьба в индивидуальном темпе по прямой и извилистой дорожке (линии, доске), гимнастической скамейке, наклонной доске, перешагивание через кубики, из обруча в обруч.

В начале года при выполнении заданий, связанных с сохранением равновесия, может наблюдаться неуверенная ходьба, приставной шаг, скованность в движениях. Например, дети робко идут по дорожке, положенной на полу, смотря под ноги; сильно сгибают ноги в тазобедренном суставе, идя по гимнастической скамейке. Иногда малыш, впервые идущий по гимнастической скамейке, ставит ногу мимо скамейки, падает и потом долго боится выполнять это упражнение.

Чтобы приступить к освоению ходьбы по гимнастической скамейке, а также по наклонной плоскости, необходимо проверить, как дети освоили передвижение по ограниченному контуру (по дорожке на полу; между натянутыми параллельно веревками). Если малыши выполняют это упражнение уверенно, можно переходить к ходьбе по гимнастической скамейке высотой 25-30см. Учитывая,

что это упражнение требует повышенной концентрации внимания, сосредоточенности, не следует его повторять несколько раз подряд. Целесообразнее сочетать это упражнение с другим, позволяя ребенку переключить внимание на другое движение. Малыша необходимо страховать со стороны спины под локти или за руки, надо попросить его смотреть под ноги, не отвлекаться. При первых попытках следует разрешить детям идти приставным шагом, придерживая за руку, подбадривая.

В течение года дети успешно осваивают ходьбу по гимнастической скамейке. Уже к концу года у большинства детей во время выполнения этого упражнения наблюдаются прямое положение корпуса, переменный шаг. Замечено, что большую самостоятельность при выполнении этого упражнения проявляют девочки, а не мальчики. Постепенно значительно увеличивается скорость движения.

Трудным, но увлекательным для малыша упражнением является перешагивание через кубики, набивные мячи. Ребенок иногда пытается обойти препятствие или одной ногой перешагивает через него, а вторую обносит кругом. Во избежание этого предметы надо расставлять на расстоянии 40 – 50 см. Детям надо предложить перешагивать через предметы на носках. Это придает уверенность движениям малышей.

После освоения данного упражнения на полу можно переходить к его выполнению на гимнастической скамейке. Некоторые трудности, особенно в начале года, вызывают у малышей подъем и спуск со скамейки. Взрослый должен подать руку, помочь. Надо так настроить ребенка, чтобы он не боялся, смело поднимался на пособие и старался выполнить упражнение самостоятельно. Не следует разрешать прыгивать с пособия без специального задания. Важно, чтобы малыш сходил с пособия шагом, спуская на пол одну, затем другую ногу. Для прыгивания со скамейки нужны гимнастический мат и страховка.

Освоив ходьбу по гимнастической скамейке, хорошо физически подготовленные малыши могут выполнять ее в сочетании с подлезанием под препятствие высотой 40 – 60 см. Малыш доходит до середины гимнастической скамейки, затем наклоняется, пролезает в обруч и идет дальше. Это упражнение можно активно использовать только в середине или даже в конце второй половины учебного года. К этому времени ребенок способен самостоятельно

без помощи рук взбираться на гимнастическую скамейку и, не отвлекаясь, доходить до ее середины. Если ребенок чувствует себя неуверенно, то момент подлезания ему надо помочь, держа его за одну руку.

Упражнения в равновесии для малышей довольно однообразны. Однако в связи с их чрезвычайной важностью следует включать их в каждое занятие и в другие формы работы. В игровой форме дети выполняют упражнения увлеченно. Например, они шагают по дорожке к кукле, по кружочкам – к мишке, из обруча в обруч – к зайке, по резиновым кружочкам – к белке. Это не утомляет малышей и в то же время хорошо совершенствует функцию равновесия.



С ящичка на ящичек доберёмся до зайчика

Цель: Учить детей сохранять равновесие, перешагивая с ящичка на ящик.

Необходимый материал: 3-4 перевернутых устойчивых широких ящичка высотой 10 см.

Ход событий: на полу укладывается широкая голубая дорожка, это «река» или «озеро». Дети стоят на одном берегу, а на другом - «зайчик» (кукла), который скучает без детей. Воспитатель объясняет, что перебраться к зайке можно только по ящикам-переправе. Малыши по одному перешагивают через с ящичка на ящик, добираясь до куклы. Когда все соберутся на другом берегу, проводится хороводная игра «Зайка серенький сидит».

Пройдись по наклонному бревну

Цель: Учить ребёнка подниматься на возвышение по наклонному короткому бревну.

Необходимый материал: Конструкция на участке – короткое наклонное бревно. Или доска, примыкающие к горизонтальному бревну.

Ход ситуации: Малыш заинтересованно наблюдает, как более старшие дети взбегают по наклонному бревну и проходят по горизонтальному бревну и проходят по горизонтальному бревну. Когда старшие дети убегают, он пытается сам забраться, но у него не получается, и он ложится на наклонное бревно. Воспитатель хвалит ребёнка за попытку и предлагает свою помощь: берёт ребёнка за руку, помогает ему пройти по наклонному бревну и постоять на горизонтальном; хвалит за смелость. Если ребёнок снова выражает желание пройти, педагог поддерживает его инициативу.

Скати с горки мяч

Цель: Учить детей скатывать с горки мяч.

Необходимый материал: Мячи большие и маленькие разного цвета, кубики; горка, с которой любят скатываться дети.

Ход ситуации: Машенька, что ты делаешь? – спрашивает воспитатель.

- Я катаю кубик, - отвечает Маша.

- Хочешь, я поиграю с тобой? Посмотри, сколько у меня в корзине мячей; они разного цвета, маленькие и большие. Попробуй прокатить самый большой мяч с горки. А чтобы тебе было удобно, я встану внизу и буду ловить его.

Маша прокатила мяч, воспитатель подает ей кубик. Маша пробует прокатить кубик, у нее не получается. Она просит подать ей мяч, объясняя, что кубик не катится. Воспитатель ставит рядом с ребенком корзину с разными мячами. Маша берет то большой, то маленький мяч и катит их вниз воспитателю.

По ровненькой дорожке

Задачи

Упражнять детей 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 (1—2,5 м) и ширины (15—30—60 см); мягкая, твердая, извилистая дорожка длиной 2 м, шириной 30—40 см.

Содержание игры

Взрослый произносит текст, а дети выполняют движения в соответствии с текстом:

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,
По ровненькой дорожке.
Устали наши ножки,
Устали наши ножки.
Вот наш дом,
В нем мы живем.

(Останавливаются.)

Вариант игры.

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

Снежинки кружатся.

Задачи

Развивать равновесие; вызывать чувство радости, удовольствия.

Содержание игры

Дети изображают снежинок. Взрослый говорит: «Вот снежинки спустились с неба на землю». Снежинки летают по группе и садятся на корточки. На слова взрослого «Вдруг подул ветер, поднял их в воздух и закружил!» снежинки поднимаются и кружатся вначале медленно. Взрослый говорит: «Но вот ветер дует все сильнее». Дети кружатся сильнее, но каждый в своем темпе. По сигналу взрослого «Вот ветер стал утихать!» замедляют движение и присаживаются на корточки.

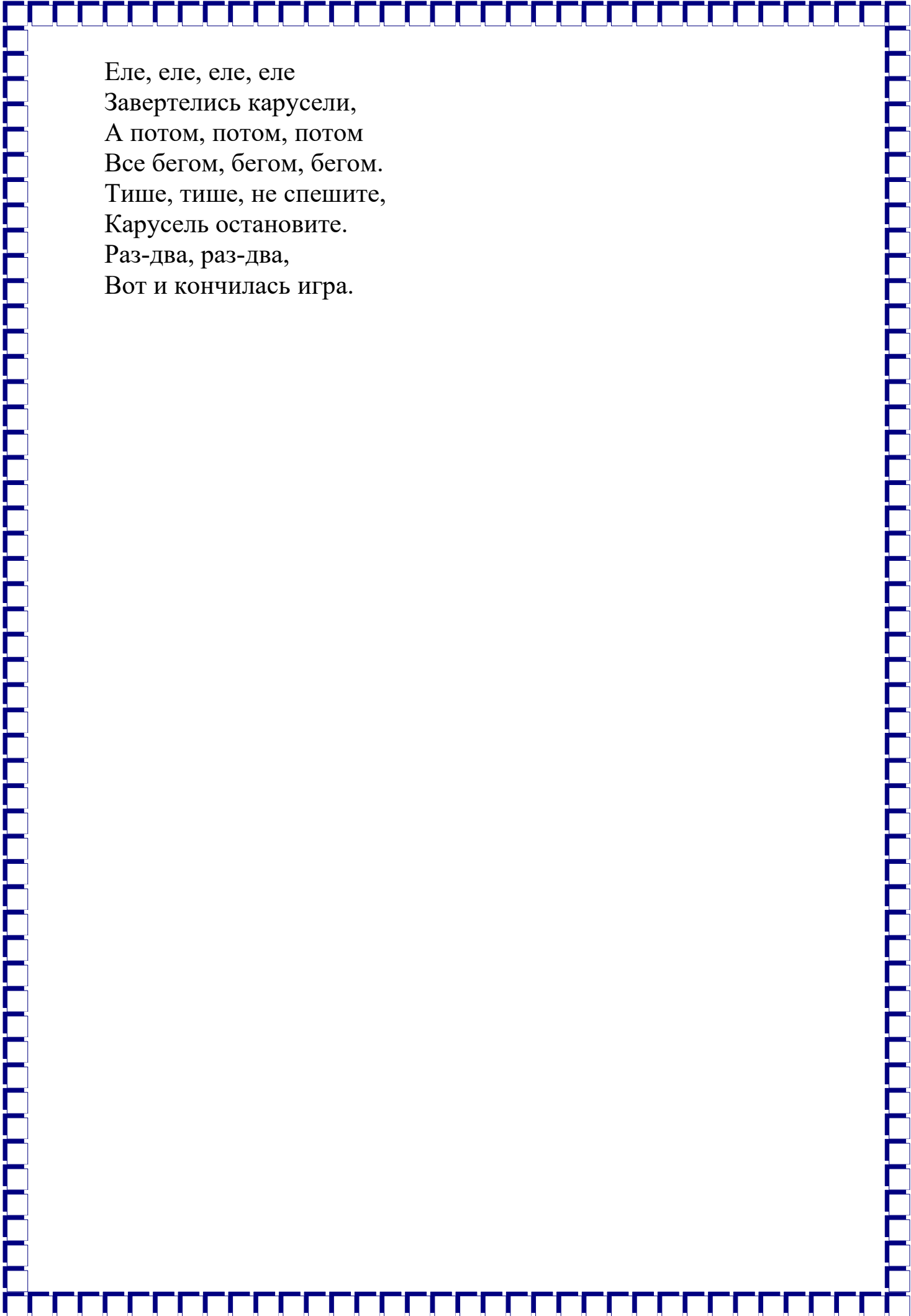
Карусели

Задачи

Развивать равновесие, умение согласовывать свои действия со словами текста; вызывать положительные эмоции.

Содержание игры

Дети берутся за руки и под слова взрослого двигаются по кругу, сначала медленно, потом все быстрее и быстрее, а затем постепенно замедляют движение.



Еле, еле, еле, еле
Завертелись карусели,
А потом, потом, потом
Все бегом, бегом, бегом.
Тише, тише, не спешите,
Карусель остановите.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.