

## **«Подвижные игры для детей раннего возраста дома и на улице»**

Подвижные игры имеют большое значение в укреплении здоровья детей раннего возраста. В подвижные игры включаются основные движения: ходьба, бег, лазанье, прыжки. Движения, входящие в игру, развивают и укрепляют организм, улучшают обмен веществ, функциональную деятельность всех органов и систем.

Правильно ходить, быстро бегать, смело прыгать, ловко лазать и бросать мяч ребенок проще всего научится в подвижной игре, когда он незаметно для себя, без принуждения выполняет ваши требования и совершенствуется как в двигательном развитии, так и в умении правильно вести себя в коллективе.

Подвижные игры для малышей носят тематический характер. Вначале подвижные игры очень просты, их содержание, понятия и определения взяты из детского мира: дети, зверушки, простые предметы и действия с ними.

Правильно ходить ребенок быстрее научится по черте, проведенной на земле, по лавочке или невысокой ограде; играют в зверушек, идущих друг за другом; в солдат, марширующих в колонне; в детей, переходящих мостик над водой; в поезд, идущий по рельсам, и т. п. Когда будет освоена ходьба по прямой, можно добавить ходьбу зигзагом между препятствиями (кубиками).

Быстро бегать следует учить также постепенно. Сначала предложите ребенку бегать на коротких отрезках (например, в парке от лавочки к лавочке, от дерева к дереву). Позднее ребенок сам будет свободно бегать, а вы следите, чтобы он не бежал слишком долго без перерыва; после кратковременного отдыха ребенок быстро восстанавливает силы и может продолжить бег. Учите его бегать между расставленными предметами, обегать мебель, людей, игрушки.

Предлагаю Вам несколько интересных подвижных игр, начнем с самой простой игры:

### **«МИШКА КОСОЛАПЫЙ»**

Цель: Учить детей имитировать движения медведя. Обогащать двигательный опыт детей.

Мишка косолапый (идем, переваливаясь с ноги на ногу)

По лесу идет.

Шишки собирает, (собираем воображаемые шишки)

В сумочку кладет.

Вдруг упала шишка -прямо мишки в лоб! (хлопаем себя по лбу)

Мишка рассердился и ногою – топ (топаем ножкой)

**«МЫ ТОПАЕМ НОГАМИ»**

Цель : Учить детей координации движений, слушать и повторять.

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем.

Мы руки подаем (берем друг друга за руки.)

И бегаем кругом,

И бегаем кругом.

По сигналу взрослого «СТОП» дети должны остановиться .

