



**Материал подготовила  
инструктор по физической  
культуре**

**Прокопенко Ирина  
Владимировна**

**Консультация для родителей на тему:**

## **Подвижные игры для детей от 1 года до 3 лет.**

Уважаемые родители! Подвижные игры для малышей от года до трех должны быть простыми и понятными. Дети в этом возрасте легко усваивают навыки ходьбы, бега, прыжков (в том числе и на одной ноге), подъема и спуска, метания, перешагивания. Сделайте обучение незаметным, без какого-либо принуждения. Захватите с собой на прогулку мелки и скакалку, мяч и мягкую игрушку, обруч и кегли. Но главное — не забудьте взять с собой фантазию.

В подвижные игры вы можете играть дома, в спортзале, на детской площадке, на природе и даже в пути. Хорошо, если ежедневно удастся активно двигаться на свежем воздухе, который так же важен малышам, как хороший сон, полноценное питание и отдых.

### **1.Прятки с мышонком**

Покажите малышу игрушечного мышонка и предложите поиграть с ним в прятки. Пока папа и ребенок громко хлопают в ладоши и считают до пяти, вы прячете игрушку (сначала на видное и доступное ребенку место, в дальнейшем постепенно усложняя задачу по поиску и всё лучше и лучше пряча игрушку).

### **2.Прятки**

Предложите малышу поиграть в прятки. Скажите малышу: «Прячься от меня» и закройте глаза руками. Отправляйтесь на поиски, громко озвучивая свои действия: «Где же ... (имя ребенка)? Может он в шкафу. Проверим. Нет, здесь его нет. Может он под столом...» и т.д., пока не найдете. Потом попросите малыша закрыть глаза или выйдите в другую комнату и там спрячьтесь.

**3.Догонялки** Самая интересная и веселая игра. Малыш от вас убегает – а вы его догоняете и обнимаете. Потом меняетесь ролями.

#### **4. Кто быстрее**

Скажите малышу: «Кто быстрее добежит до папы (дивана, шкафа и т.д.)». И начните соревнования. Конечно, малыш окажется победителем!

#### **5. Морковка для зайчика**

Разложите на полу морковку и картошку (игрушечную или настоящую) и посадите на детский столик зайчика. Предложите малышу собрать для зайчика в огороде только морковку.

#### **6. Стоп**

Вместе с малышом выполняйте различные движения: хлопайте в ладоши, приплясывайте, ползайте, топайте ножками и т.д. Как только вы говорите «Стоп!» – всякие действия прекращаются.

#### **7. День – ночь**

Когда вы говорите «день» – можно двигаться, ходить, топать, хлопать. «Ночь» – все останавливаются и стараются не двигаться.

#### **8. Маленькие – большие**

Скажите малышу: «Вот какие мы большие» и поднимите руки вверх. «А теперь маленькие», – присядьте на корточки. Повторите упражнение несколько раз: «Большие, маленькие, большие, маленькие», постепенно можно увеличивать темп.

#### **9. Холодно – тепло**

Сядьте с ребенком на ковер, сложив ноги по-турецки. Скажите: «Подул северный ветер. Стало холодно-холодно». Сожмитесь в комочки, скрестив руки на груди. На слова: «Солнышко выглянуло. Стало тепло-тепло» — расслабьтесь, обмахивайтесь платочками.

#### **10. Мишка – зайка**

Рассадите в разных сторонах комнаты большого игрушечного зайку и мишку. Встаньте с малышом посреди комнаты и скажите: «Бежим к мишке». Когда малыш дотронется до мишке, скажите: «Бежим к зайке». В дальнейшем можно будет усложнять задачу: бегать к большому медведю или маленькому мышонку; большому или маленькому зайке; иди добавить еще 1-2 игрушки, к которым можно было бы бегать.

## **11. Делай, как я**

Попросите малыша повторять за вами: погладьте себя по голове, хлопните в ладоши, присядьте, встаньте, поднимите руки вверх, возьмитесь за уши и т.д.

## **12. Солнечный зайчик**

Возьмите фонарь и покажите ребенку, как от него на стене появляется желтое пятно: "Это солнечный зайчик». Предложите ребенку поймать ладошками зайчика. Если зайчик окажется на полу – его можно ловить ногами.

Скачут побегайчики

Солнечные зайчики,

Мы зовем их — не идут,

Были тут — и нет их тут.

Прыг, прыг по углам,

Были там — и нет их там.

Где же зайчики? Ушли,

Мы нигде их не нашли.

(А. Бродский)

## **13. Порхающая бабочка**

Сделайте из цветного картона или сшейте из ткани (флиса) бабочку. Привяжите её на веревочку, а веревочку – к палочке (получится удочка). Перемещайте над головой ребенка в разные стороны бабочку, а ребенок должен постараться её поймать.

Бабочка-красавица

На цветком спускается.

Над цветком порхает, пляшет,

Крылышком узорным машет.

## **14.Воробьи**

Предложите малышу превратиться в воробьев. Покрутите головой, похлопайте крыльями, полетайте по комнате. Полетали, полетали, присели на корточки и отдыхаем. А теперь посмотрим, нет ли где зернышек, и поклюем их (складываем пальцы «клювиком» и делаем вид, что клюем зерна). Во время игры можно проговаривать слова стихотворения:

Воробушки, воробушки

Летят, летят, летят,

Найти скорее зернышки

Воробушки хотят.

## **15.Солнышко и дождик**

Когда вы говорите «Солнышко» – можно свободно бегать по комнате, веселиться. Если «Дождик», то раскрываете зонт и зовете малыша спрятаться под зонтик от дождя.

Пока вы стоите под зонтом, можно проговорить слова потешки, чтобы позвать солнышко:

Дождик, дождик,

Полно лить,

Малых детушек

Мочить!

Можно прятаться не под зонтиком, а под большим платком, полотенцем, в игровом домике – палатке и т.п.

## **16.Птички и гнездышки**

Вы и ребенок – птички. Ходите по комнате, машите крыльями, ищите червячков, клюйте их и т.п. Когда вы скажете «Дождь пошел!» – птичкам надо улететь в свои гнездышки (обручи, разложенные на полу, или стульчики).

## **17.Цыплятки и кот**

Вы – курочка, а ребенок – цыпленок. Папа может выступить в роли кота, который будет пока спать. Курочка и цыплятки идут гулять:

Вышла курочка-хохлатка,

С нею желтые цыплятки,

Квохчет курочка: «Ко-ко!

Не ходите далеко.

На скамейке у дорожки

Улеглась и дремлет кошка»

Кошка глазки открывает

И цыпляток догоняет.

На последних словах кот просыпается и бежит догонять цыпленка. Цыпленок бежит к маме-курице под крыло.

## **18.Непослушные цыплятки**

В эту игру интереснее играть с несколькими детьми или взрослыми. Вы – мама – курица, дети и взрослые – цыплятки.

Цыплятки от вас убегают, вы их догоняете и рассаживаете на стульчики. Но цыплятки не слушаются: как только вы от них отходите, они снова вскакивают со своих мест и начинают от вас бегать.

## **19.Волк и зайчики**

В этой игре ребенок и взрослый – зайчиками. Волк – будет воображаемый. Зайчики свободно играют на лужайке – пляшут, бегают, ходят.

На слова «Серый волк» – бегут друг к другу и обнимаются. Можно придумать домик, в котором зайцы будут прятаться от волка: стульчики, обруч, занавеска и т.п. Потом зайцы осторожно выглядывают из укрытия, сообщают друг другу, что волка нет, и опять идут веселиться.

## **20.Птичка**

Вы вместе с ребенком садитесь на корточки и говорите:

Села птичка на окошко,

Посиди у нас немножко,

Посиди, не улетай,

Улетела птичка – ай!

На слове ай – встаете и бегаєте по комнате, махая руками – крыльями.

### **21. У медведя во бору**

В этой игре необходимо участие двух взрослых. Медведь (один из взрослых) сидит на стульчике в углу комнаты и «спит».

Другой взрослый вместе с ребенком (или детьми) ходит по лесу, собирает грибы, ягоды, перекрикивается «Ау! Ау!». Затем взрослый и дети, взявшись за руки, начинают приближаться к медведю со словами:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру,

А медведь сидит

И на нас рычит.

На последнем слове медведь рычит (нежно!, чтобы не испугать ребенка) и бежит за ребенком и взрослым.

### **22. Мишка и дети**

В этой игре необходимо присутствие двух взрослых, а детей – чем больше, тем интереснее. Один взрослый назначается медведем, он «бродит» по лесу, приговаривая:

Миша по лесу гулял,

Миша деточек искал,

Долго, долго он искал,

Сел на травку задремал.

В это время другой взрослый и дети прячутся от гуляющего по лесу медведя. Когда медведь садится на стульчик и «засыпает», дети радостно пляшут, играют, бегают по комнате со словами:

Стали деточки плясать,

Стали ножками стучать.

Мишка, Мишенька, вставай,

Наших деток догоняй.

Медведь просыпается и начинает догонять детей.

**ИГРЫ С ПОТЕШКАМИ.** Используйте потешки и прибаутки в качестве сопровождения активных игр. Это развивает детскую фантазию, образное мышление, навыки сценического мастерства. Попросите малыша выполнять те движения, которые соответствуют тексту. Если ему трудно сообразить, покажите пример, как можно «шевелить ушами», «мерзнуть», «греть лапочки» и т. д.

«Зайка шел»

Зайка шел,

Зайка шел. (шагаем)

Капусту нашел, (разводим руки в стороны, удивление на лице)

Сел Поел Встал (садимся, делаем вид, что едим, встаем)

И дальше пошел, (шагаем)

«Зайка серенький сидит»

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки согреть.

Вот так, вот так

Надо лапочки согреть.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Вот так, вот так

Надо зайке поскакать.

Зайку волк испугал!

Зайка тут же убежал!

«Где мои ручки?»

У меня пропали руки.

Где вы, рученьки мои?

(ребенок прячет руки за спиной)

Раз, два, три, четыре, пять —

Покажитесь мне опять.

(показывает руки)

У меня пропали уши.

Где вы, ушеньки мои?

(закрывает уши ладошками)

Раз, два, три, четыре, пять —

Покажитесь мне опять.

(показывает уши)

У меня пропали глазки.



Где вы, глазоньки мои?

(закрывает глаза ладошками)

Раз, два, три, четыре, пять —

Покажитесь мне опять.

(убирает ладошки от глаз)

### **Источники консультационного материала**

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/08/19/fizkultminutki-k-ekologicheskim-zanyatiyam>

<http://kladraz.ru/blogs/oksana-evgenevna-lashkova/podvizhnye-igry-dlja-detei-do-tryoh-let.html>

<http://ped-kopilka.ru/igry-konkursy-razvlechenija/razvivayuschie-igry-dlja-doshkolnikov/podvizhnye-igry-dlja-reb-nka-ot-1-2-3-let.html>

<http://rebenok16.ru/razvlecheniya/podvizhnie-igri-dlya-detey-ot-1-goda-do-3-let.html>

### **Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления**

1. Подвижные игры 1-3 года Серия: Шпаргалки для мамы
2. Подвижные и дидактические игры на прогулке Нищева Н. В.
3. Весёлые подвижные игры для малышей. Нищев В.М.
4. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей
5. Хухлаева Г.В. Занятия по физической культуре с детьми 2-4 лет в малокомплектной детском саду/

