



## ***Картотека игровых практик по физическому развитию детей раннего дошкольного возраста***

Как часто родители слышат от своих детей знакомую просьбу: «Мама, папа, поиграйте со мной!». И сколько радости получают малыши, когда взрослые, преодолевая усталость, занятость, отложив в сторону домашние дела, соглашаются поиграть. Однако игра для ребенка – это не только удовольствие и радость, что само по себе очень важно: игра оказывает на малыша всестороннее действие. В игре у ребенка развиваются коммуникативные способности, умение устанавливать с партнерами (со взрослыми) определенные взаимоотношения; в играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, объективно оценивать поступки других. Игра влияет не только на развитие личности ребенка в целом, она формирует и познавательные способности, и речь, и произвольность поведения.

Среди огромного разнообразия игр особое место занимают подвижные игры. Важнейшим их достоинством является то, что они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, бросание, упражнения с предметами и т.д. и поэтому являются самым и универсальным незаменимым средством физического воспитания детей.

**Вашему вниманию предлагаются подвижные игры, в которые можно играть с детьми в домашних условиях, в небольшом помещении.**

### **«Кошечка»**

**Цель:** развивать артистизм, ловкость.

**Ход игры:** Ребенок ползает на четвереньках, изображая кошечку. Останавливается и поворачивает голову (кошечка оглядывается), затем наклоняет голову (кошечка пьет молоко).

Можно усложнить игру: кошечка проползает между ног взрослого, под стулом, взбирается на диван, ложится, мурлычет.

### **Игры с маленьким мячом «Скати с горочки»**

**Цель:** учить ребенка действовать с мелкими предметами: переносить их, складывать, прокатывать, ловить.

**Игровой материал:** любые предметы шарообразной формы (диаметром 3-8 см), которые вы найдете у себя в квартире: различные мячи – для большого тенниса, резиновые, пластмассовые; шарики для настольного тенниса, шарики от сломанных погремушек, шарики из скомканной бумаги и т.п.; гладильная доска,

закрепив один конец которой на стуле, вы создадите дома прекрасные условия для скатывания и ловли.

**Ход игры:** В игре одновременно участвуют либо мама с ребенком, либо возможно объединение двух детей. Первый ребенок встает у приподнятого над полом конца горки. Рядом с ним в коробочке 3–4 шарика или небольших мячика. Второй ребенок стоит в 2–3 шагах от опущенного на пол конца горки. У него в руках пустая коробочка. Первый ребенок берет по одному шарика из коробочки и одной рукой скатывает их с горки. А второй ребенок в это время ловит скатывающиеся шарики и складывает их в пустую коробочку. Собрав шарики, он вместе с этой коробочкой идет на место первого ребенка скатывать шарики, а первый ребенок – на его место, т.е. дети меняются местами.

**Советы маме.** При объяснении игры попросите папу или другого члена семьи помочь вам. Например, мама будет скатывать шарики, а папа их ловить и складывать в коробочку.

Все действия мама сопровождает стихотворением: шарик с горки покотился (Мама достает шарик из своей коробочки и скатывает его с горки одной рукой) И в коробке очутился. (Папа ловит скатившийся шарик и кладет его в свою коробочку.)

Мы с тобой его возьмем

И на горку принесем. (Коробочка с пойманными шариками приносится к началу горки.)

Постарайтесь объяснить малышу, что если мячик или шарик просто класть на доску или отталкивать тихонько, то он упадет на пол, не докатившись до конца. При ловле скатывающихся шариков ребенок сначала, будет ловить их двумя руками – так ему на первых порах удобнее. Но напоминайте малышу, чтобы он старался ловить шарики одной рукой (правой и левой).

### «Мячи в корзине»

**Цель игры:** развивать глазомер, ловкость, координацию движений при метании в горизонтальную цель.

**Игровой материал:** любые маленькие мячи (от большого тенниса, резиновые, мягкие из разных материалов) или бумажные шары из скомканной бумаги. В качестве горизонтальной цели лучше использовать корзину большого диаметра (высокий таз или обклеенную цветной бумагой большую коробку), чтобы бросаемые мячи могли в них задерживаться. Поставьте корзину (таз, коробку) на пол и на расстоянии 60–150 см от нее по

кругу разложите 4–5 цветных кружочков или выложите круг из длинного шнура.

Встав у обозначенного места (цветной кружок, шнур), мама показывает малышу, как можно забросить мячи в корзину: "Посмотри, как я умею! Хочешь тоже поиграть?"

Ребенок становится на круг или в любом месте около шнура. Мама кладет перед ним на пол коробочку с 4–6 мячами и встает напротив ребенка с другой стороны корзины, чтобы малыш видел ее движения, которые она сопровождает словами: Мяч одной рукой возьмем. Наклоняются и берут по одному мячу. И к плечу поднимем. Поднимают руку с мячом вверх к плечу.

На корзину поглядим. Смотрят на корзину. Мяч в корзину кинем. Бросают мяч в корзину одной рукой.

Сначала ребенок бросает мячи правой, а потом левой рукой (по 2–3 шт. каждой). Затем мама с малышом собирают брошенные мячи в свои коробочки, и игра повторяется.

**Советы маме.** Чтобы мячик не выскакивал из корзины (тазика, коробки), положите на его дно сложенное детское одеяло, толстую фланелевую пеленку или небольшую подушку.

На начальном этапе обучения бросанию предмета в корзину расстояние до цели не должно превышать 60 см, так как дети в этом возрасте не бросают, а кладут предметы в цель. С течением времени расстояние до цели увеличивается. Сначала малыш будет спешить побыстрее забросить все мячи в корзину ведущей рукой. Объясните ему, что торопиться не надо. Пусть он выполняет каждый бросок под слова стихотворения. Напоминайте ему, что бросать мячи в корзину надо сначала правой, потом левой рукой.

При метании в цель большинство детей этого возраста бросают предметы одной рукой от плеча, как рассмотрено выше. Покажите малышу и способ метания одной рукой снизу, так как, используя этот способ, ему будет легче попасть точно в цель.

Для сохранения интереса малыша вы можете менять высоту "цели", ставя тазик на предметы разной высоты. А летом в хорошую солнечную погоду бросайте мячи в тазик с водой.

**Варианты игры.** Чтобы сохранить интерес ребенка к игре используйте для метания: кубики, маленькие мягкие игрушки, которые так же забрасываются в корзину, таз или коробку; разноцветные мешочки, наполненные любой крупой (гречкой, рисом и т.п.) весом 70–100 граммов. Такие мешочки можно бросать в большой обруч или в круг, выложенный из шнура.

### «Брось в речку»

**Цель:** учить ребенка метанию вдаль разными руками.

**Игровой материал:** на одной стороне комнаты мама кладет на полу цветные кружочки (шнур, приклеивает полоску пластыря) – это "берег". В 2–3 метрах от берега расстилает простынь (большую пеленку, покрывало или какую-нибудь ткань), желательно голубоватого оттенка – это "речка". Для метания лучше использовать бумажные шары из скомканной бумаги (они меньше отскакивают от пола, чем упругие мячи) – это "камушки".

**Ход игры:** Мама кладет в коробочку 4–6 бумажных шаров, ставит их у обозначенного места (кружок, шнур, полоска пластыря) и предлагает малышу, стоя на "берегу", бросать "камушки" в "речку". Показ упражнения и выполнение его вместе с ребенком мама сопровождает словами: К бережку

Мы подойдем. Подходят к "берегу". В руки камушки возьмем, Наклоняются и берут каждой рукой по шарик. Руку правую поднимем,

Поднимают правую руку вверх. Камушек мы в речку кинем. Бросают шарик в "речку" правой рукой. Ручку левую поднимем. Поднимают руку вверх.

Тоже камушек мы кинем. Бросают шарик в "речку" левой рукой. В зависимости от того, сколько бумажных шариков вы положили в коробочку, наклоняться за ними вам придется 2 или 3 раза.

Затем мама предлагает достать "камушки" из "речки". Пусть ребенок залезет в "речку" и побарахтается в ней: лежа на животе или на спине подрыгает руками и ногами, изображая купание, перекачивается с боку на бок и т.п. Собрав "камушки" и вернувшись на "берег", вы сможете повторить игру.

**Советы маме.** Напоминайте малышу, чтобы он бросал камушки по очереди правой и левой рукой, не торопился (слова стихотворения служат сигналом для выполнения). С приобретением навыка метания вдаль расстояние от ребенка до речки увеличивается.

Для разнообразия вы также можете использовать мешочки, наполненные крупой (см. "Мячи в корзине").

### **«Ручеек»**

**Цель:** обеспечить двигательную активность

**Игровой материал:** две скакалки или веревки, бумажные кружки.

**Ход игры:** На полу из двух скакалок или веревок делаем ручеек шириной полтора-два метра. Посередине раскладываем бумажные кружки — это камушки. Ребенку нужно перебраться с одного бережка на другой, наступая на островки и перепрыгивая камушки. Если оступился, берет паузу, чтобы «высушить» ножки на берегу. Нехитрое занятие, тем не менее формирует у ребенка ловкость, равновесие и не даст заскучать во время карантина. А заодно малыш вдоволь напрыгается.



## *Картотека игровых практик по физическому развитию детей младшего дошкольного возраста*

### «Дружно по дорожке»

**Цель:** развивать двигательную активность.

**Игровой материал:** цветной шнур, веревка или скакалка длиной 1,5-2 м.

**Ход игры:** На полу комнаты цветным шнуром, веревкой или скакалкой обозначается линия. Мама с ребенком становятся друг за другом в начале линии. Мама предлагает малышу «погулять по дорожке» При этом она произносит следующий текст:

Дружно по дорожке,

Дружно по дорожке

Шагают наши ножки:

Раз, два, раз, два –

Шагают наши ножки.

По кочкам, по камешкам

По кочкам, по камешкам...

В ямку – бух!

Ребенок двигается вслед за мамой вдоль линии. На слова «по кочкам, по камешкам» они вместе прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, руки на пояс; на слова «в ямку - бух» присаживаются на корточки, руки кладут на колени. Когда мама скажет «Вылезли из ямки», ребенок вместе с ней встает на ножки.

### «Самолеты»

**Цель:** Упражнять ребенка в умении бегать, выполнять все движения по сигналу.

**Игровой материал:** цветной шнур или веревка 2-3 метра.

**Ход игры:** На полу комнаты шнуром или веревкой выкладывают круг – это аэродром. Мама объясняет малышу, что сейчас они вместе превратятся в самолеты. Затем она произносит:

Самолетики летят

И на землю не хотят.

В небе весело несутся,

Но друг с другом не столкнутся

**Самолетики, которых изображают ребенок и мама, расставив руки в стороны, начинают «летать» за пределами круга. Через 20-30 секунд мама говорит:**

Вдруг летит большая туча,

Стало все темно вокруг.

Самолетики – свой круг!

После этих слов мама и малыш бегут по кругу – «самолетики садятся на аэродром»

### **«Котик к печке подошел»**

**Цель:** Учить ребенка ориентироваться в пространстве, продолжать учить ребенка выполнять движения по сигналу.

**Ход игры:** Мама и ребенок берутся за руки, образуя небольшой кружок. Мама читает стихотворение, показывает движения, вслед за ней движения и слова повторяет ребенок

Котик к печке подошел,

Котик к печке подошел,

*Идут по кругу, взявшись за руки.*

Горшок каши он нашел,

Горшок каши там нашел,

*Идут по кругу в другую сторону, взявшись за руки.*

А на печке калачи,

Ох, вкусны и горячи!

*Останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга, хлопают в ладоши.*

Пироги в печи пекутся,

*Выполняют наклон вперед, руки вперед, ладони вверх.*

Они в руки не даются

*Выпрямляются, прячут руки за спину.*

### **«За мамой»**

**Цель:** Развивать внимание ребенка, двигательную активность.

**Игровой материал:** кукла, одетая для прогулки (шапочка, пальто, ботинки), или машинка на веревочке.

**Ход игры:** Ребенок становится на ковре рядом с мамой. В руках у мамы кукла или машинка. Мама говорит малышу «Я иду с куклой (машинкой) на прогулку.

Пойдем со мной!» После этих слов мама начинает движение в обход по комнате, ребенок идет рядом с ней. Через 15-20 секунд мама останавливается,

поворачивается лицом к малышу и произносит: «Кукла (машинка) устала, пора отдыхать». Затем мама кладет куклу (веревочку от машинки) на коврик, вместе с

ребенком присаживается на корточки, складывают руки под щекой – «засыпают».

Через 10-15 секунд мама вновь приглашает ребенка «на прогулку» - игра повторяется.

### **«Птичка и птенчик»**

**Цель:** Продолжать учить ребенка упражняться в беге, развивать координацию движений.

**Игровой материал:** шнур.

**Ход игры:** «Я буду птица, а ты – мой птенчик», - говорит мама, чертит большой круг (можно выложить круг из шнура). «Вот какое большое гнездо у птицы!

Заходите в него!»

Ребенок входят в круг и присаживаются на корточки. «Полетели, полетели, птенчик, зернышки искать», - говорит мама. Птенчик (ребенок) выпрыгивает из гнезда и летает по всей комнате, птица-мама летает вместе с ними. По сигналу «полетели, птенчик, домой» ребенок бежит в круг. Игра повторяется несколько раз.



## *Картотека игровых практик по физическому развитию детей среднего дошкольного возраста*

### **«Пилоты»**

**Цель:** Развивать у ребенка умение ориентироваться в пространстве, упражнять в беге, развивать внимание.

**Игровой материал:** 2 кегли (или 2 кубика) разных цветов.

**Ход игры:** Мама и ребенок становятся на противоположных концах комнаты, рядом с кеглями. Они – пилоты самолетов, находящихся на разных аэродромах. По команде мамы: «Готовим самолет к полету!» они расходятся по комнате, останавливаются каждый у своего самолета, «наливают в банки керосин» (наклоняются), «заводят моторы» (вращают руками перед грудью) и «летят» (разводят руки в стороны и разбегаются по комнате в разных направлениях). Самолеты находятся в воздухе до тех пор, пока мама не скажет «Самолеты на посадку!» После этого мама и ребенок должны быстро добежать до своих кеглей – «вернуться на свои аэродромы».

### **Чего не стало**

**Цель:** Развивать у детей внимание.

**Игровой материал:** 10 игрушек небольшого размера (машинка, кубик, мячик, погремушка, матрешка, куколка, птичка и т. п.)

**Ход игры:** Соревнуются мама и ребенок. На столе перед ними стоят 6-10 игрушек. Мама и ребенок по очереди рассматривают их. Затем водящий предлагает игроку повернуться спиной и закрыть глаза, а сам в это время убирает или добавляет 2-3 игрушки. По команде водящего «Раз, два, три – смотри!» игрок открывает глаза и поворачивается лицом к столу. Он должен правильно ответить на вопросы водящего: «Какие игрушки исчезли? Больше стало игрушек или меньше? На сколько?» и т. п. Побеждает игрок, который во время игры был более внимательным.

### **«Веселые мячи»**

**Цель:** Упражнять детей в подбрасывании и ловле мяча.

**Игровой материал:** 2 резиновых мяча диаметром 18-20 см.

**Ход игры:** Мама и ребенок становятся на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. В руках каждого из игроков по мячу. Мама читает стихотворение:

Мячик мой веселый  
Прыгает и скачет  
Я ладонью бью его,  
Мячик мой не плачет!

Вверх подброшу мячик,  
А потом поймаю.  
Сможешь это повторить? –  
Я сейчас не знаю.

И выполняет движения согласно тексту – ударяет мячом об пол, подбрасывает мяч вверх и ловит его. Затем мама предлагает ребенку повторить тоже самое.

**Советы маме.** Можно предложить ребенку выполнить следующие задания: подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками; Подбросить мяч вверх и поймать его правой, затем левой рукой; ударить мяч об пол, хлопнуть в ладоши и затем поймать мяч. По мере освоения ребенком движений рекомендуется подсчитывать количество пойманных мячей.

### «Прыгает – не прыгает»

**Цель:** Развивать у ребенка внимание, ловкость, быстроту.

**Игровой материал:** картинки (10\*10см) с изображением зверей, птиц и предметов.

**Ход игры:** Мама и ребенок становятся друг напротив друга на небольшом расстоянии. Мама называет птиц, зверей и предметы, которые «прыгают или не прыгают». Если она называет то, что прыгает (например лягушка), ребенок должен подпрыгнуть вверх на двух ногах; если назовет то, что не прыгает, ребенок должен присесть, опустить руки вниз, касаясь пола кончиками пальцев. Объяснив ребенку правила игры, мама начинает произносить названия зверей, птиц и предметов, одновременно с этим показывая картинки.

**Кенгуру** Ребенок подпрыгивает

**Мяч** Ребенок подпрыгивает

**Заяц** Ребенок подпрыгивает

**Медведь** Ребенок приседает

**Стол** Ребенок приседает

**Воробей** Ребенок подпрыгивает

**Телевизор** Ребенок приседает

**Лягушка** Ребенок подпрыгивает

**Дерево** Ребенок приседает

**Обезьянка** Ребенок подпрыгивает

**Советы маме.** Если ребенок быстро освоил игру и выполняет всё правильно, мама может ускорить темп игры.

### «Найди, где спрятано»

**Цель:** Развивать у детей умение ориентироваться в пространстве.

**Игровой материал:** флажок.

**Ход игры:** Ребенок стоит вдоль стены комнаты. Мама показывает флажок, говорит, что спрячет его. Ребенок поворачиваются лицом к стене. Мама прячет флажок и говорит: "Пора". Ребенок ищет спрятанный флажок. Когда он находит флажок, прячет его от мамы при повторении игры. Игра повторяется 3-4 раза.

**Советы маме.** Если ребёнок долго не могут найти флажок, мама подходит к месту, где он спрятан, и предлагает поискать там. Когда флажок прячет ребенок, ему надо помочь (это может быть любой из членов семьи, т.е. папа, бабушка, сестра, брат и т.д).



## *Картотека игровых практик по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста*

### **«Сделай фигуру»**

**Цель:** Упражнять ребенка в умении быстро действовать по сигналу, развивать воображения.

**Игровой материал:** записи веселых детских песен («Чунга-чанга», «Жили у бабуши два веселых гуся», и т. п.), музыкальный центр.

**Ход игры:** Мама и ребенок встают на краю комнаты. Мама включает запись песенки на 15-20 секунд. Под музыку мама и ребенок разбегаются по комнате, выполняют танцевальные движения. Когда песенка перестает звучать, игроки останавливаются и принимают какую – либо позу. Каждый старается угадать, что за фигуру показал его напарник, отмечают наиболее удачную позу. Игру можно повторить 3-4 раза.

### **«Кто самый ловкий»**

**Цель:** Развивать ловкость быстроту, внимание.

**Игровой материал:** 4 детских стульчика (или 4 подставки высотой 20-25 см), 20-24 пластмассовых кубика (ребро кубика 6-8 см)

**Ход игры:** На одной стороне комнаты становятся 2 стульчика на расстоянии друг от друга 1-1,5 м, мама и ребенок встают около каждого из них. На другой стороне комнаты, напротив первой пары стульев, на расстоянии 3-5 м ставятся другие 2 стульчика. На каждый стульчик кладется по 5-6 кубиков. По команде мамы «Раз, два, не зевай, кубик на пол не роняй!» игроки берут со стула по одному кубику и быстро идут с ним к другому стулу. Здесь они забирают второй кубик, ставят его на первый и несут оба кубика обратно. Этот путь игроки повторяют еще раз с пирамидкой (башенкой) из трех, а затем и четырех кубиков и т. д. Игру можно повторить 2-3 раза.

**Советы маме.** Поддерживать рукой можно только нижний (первый) кубик, поправлять кубики в пути нельзя. Как только пирамидка из кубиков рушится, игрок прекращает соревнование и выходит из игры. Результаты каждого игрока можно записывать. Тогда после нескольких повторений игры подводятся итоги – кто из игроков набрал больше очков.

### **«Завернись в ленту»**

**Цель:** Развивать у ребенка быстроту, координацию.

**Игровой материал:** лента длиной 4-6 м.

**Ход работы:** Мама и ребенок прикрепляют концы ленты к своему поясу, и расходятся на всю ее длину к краям комнаты. Мама командует: Будем мы с тобой кружиться

Будем вместе веселиться!

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем мы играть!

Игроки начинают кружиться, стараясь как можно быстрее обвить ленту вокруг себя. Побеждает игрок, намотавший на себя больше ленты, чем соперник.

### «Удочка»

**Цель:** Учить детей подпрыгивать на двух ногах стоя на месте, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту, глазомер.

**Игровой материал:** Веревка длиной 1,5-2 м, мешочек с песком весом 120-150 г.

**Ход игры:** Мама встает в центре комнаты, в руках у нее веревка, к которой привязан мешочек с песком – это «удочка». На расстоянии 1,5 – 2 м. от мамы становится ребенок – «рыбка». Мама читает стихотворение:

Я веревочку кручу,

Мама Рыбку я поймать хочу.

Раз, два, не зевай,

Выше ты подпрыгивай!

начинает вращать «удочку» как можно ближе к поверхности пола, ребенок подпрыгивает вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел его ноги.

**Советы маме.** Перед игрой мама показывает и объясняет ребенку, как нужно подпрыгивать: сильно оттолкнуться от пола и подобрать ноги. Периодически в игре нужно делать паузы, чтобы дать ребенку отдохнуть. На непродолжительное время водящим может стать ребенок.

### «Четыре стихии»

**Цель:** развивать у ребенка ловкость, внимание, умение действовать по сигналу (по слову).

**Игровой материал:** пластиковый или резиновый мяч диаметром 18-23 см.

**Ход игры:** Мама и ребенок становятся на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. В руках у мамы мяч. Она объясняет ребенку, что четыре стихии – это земля, вода, воздух и огонь; на земле живут звери, в воде – рыбы, в воздухе – птицы, в огне не живет никто.

Мама бросает ребенку мяч и произносит, например слово «земля». Ребенок сразу же кидает мяч обратно маме и называет какого-либо зверя, например зайца. Если мама скажет огонь и бросит ребенку мяч, то его ловить нельзя, от мяча нужно увернуться.

**Советы маме.** Мама может, кидает ребенку мяч несколько раз подряд (3-5), постепенно ускоряя темп. Если ребенок даст неправильный ответ или затрудниться с ответом, то они с мамой меняются ролями (и наоборот). По мере овладения правилами игры первый водящий выбирается по считалки.

### «Перепрыгни и пролезь»

**Цель:** Упражнять в беге, в прыжках.

**Игровой материал:** 2 скакалки, 2 малых обруча диаметром 50 см, кусочек мела или «липучка» длиной 1,5-2 м.

**Ход игры:** На краю комнаты мелом или «липучкой» обозначается линия старта, за которой на расстоянии 90-100 см становятся мама и ребенок. Напротив каждого на расстоянии 1 м от линии, перпендикулярно к ней, кладется по скакалке, вытянутой во всю длину. Далее, через 80-100 см кладется по обручу. По команде мамы «Раз, два, три, беги!» игроки быстро подбегают к своим скакалкам, прыжками на двух ногах с продвижением вперед преодолевают расстояние, равное их длине, добегают до обручей, поднимают их вверх, пролезают в обручи, кладут их на место, бегом вдоль скакалок возвращаются обратно к линии старта. Побеждает тот, кто быстрее пересечет линию.

**Советы маме.** Вместо скакалки между линией старта и обручем можно разложить другие препятствия: кружки для перепрыгивания, дуги для подлезания, кубики для оббегаания и т. п.

