Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №45 «Анкудиновский парк»

Образовательная область: Физическое развитие

**«Большие ноги»**

Взрослый спрашивает ребенка: «Хочешь погулять по дорожке?» – берет его за руку (или сзади под мышки) и выводит в центр комнаты. «Наши большие ноги идут по дороге, вот так», – говорит взрослый и показывает, как делать широкие шаги. Он помогает малышу, приговаривая:

Большие ноги

Шли по дороге:

Топ, топ, топ,

Топ, топ, топ.

Взрослый продолжает: «А теперь наши ножки стали маленькими-маленькими. Как они умеют бегать?» Вместе с ребенком он бежит в том темпе, который под силу малышу, и продолжает читать стихотворение:

Маленькие ножки

Бежали по дорожке:

Топ, топ, топ, топ, топ,

Топ, топ, топ, топ, топ.

Когда ребенок запомнит порядок действий, их можно объединить, читая стихотворение целиком и меняя темп движений.

**«Отнеси в ладошке капельку»**

Взрослый ставит на стол игрушечную птичку и мисочку, подзывает ребенка и говорит: «Посмотри, на столе сидит птичка, она хочет пить, а в ее мисочке нет водички. Давай принесем ей водичку в своих ладошках. Я налью тебе в ладошки капельки воды, а ты отнеси их к столику и вылей в мисочку».

Взрослый показывает малышу, как нужно сложить ладошку, прижав пальцы друг к другу, чтобы вода не пролилась. Затем взрослый на свою ладонь и на детские ладошки капает из пипетки или наливает из ложечки по несколько капель воды и говорит: «Иди осторожно, чтобы не пролить водичку». Малыш вместе со взрослым подходит к столику и выливают воду в миску. Птичка «пьет» водичку и «благодарит» малыша.

Таким же образом можно носить в ладошке (двух ладошках) перышки, листочки, маленькие шарики и т. п.

**«Поезд»**

Взрослый предлагает малышу: «Давай я буду паровозиком, а ты вагончиками. Вставай за мной, вот так». Он показывает, как обхватить руками впереди стоящего (или положить руки ему на плечи, ухватиться за юбочку, поясок, лямочку). Затем взрослый начинает медленно двигаться по комнате, читая стихотворение:

Вот поезд наш едет,

Колеса стучат.

А в поезде этом

Ребята сидят.

Ту-ту!

Взрослый повторяет стихотворение несколько раз. Постепенно темп стихотворения и, соответственно, движение «поезда» ускоряются, меняется направление движения.

В следующий раз, играя с ребенком, можно прочитать другое стихотворение:

Машинист, машинист

Паровоз ведет.

Машинист, машинист

Песенку поет!

Чух-чух-чух,

чух-чух-чух!

Паровоз наш мчится.

Чух-чух-чух,

чух-чух-чух!

Вот бы прокатиться!

Ребенок повторяет за взрослым звукоподражания: «ту-ту», «тук-тук», «чух-чух».

**«Ловим перышко»**

Взрослый берет перышко, дует на него так, чтобы оно взлетело вверх, и просит ребенка поймать его. Малыши также могут ловить воздушные шарики, мыльные пузыри, снежинки, падающие листья.

Можно подвесить на веревочках резиновые игрушки, мячики так, чтобы дети могли до них дотянуться, подпрыгнув или встав на носочки.

**«Допрыгни до игрушки»**

Взрослый кладет на пол резиновый коврик и на разном расстоянии от него ставит 2–3 игрушки (кегли).

Взрослый предлагает ребенку встать на коврик и допрыгнуть до ближайшей игрушки: «Коля, попробуй допрыгнуть до мишки. Молодец! А теперь попробуй допрыгнуть до обезьянки, а теперь – до пирамидки…»

В ходе игры можно спрашивать малыша: «До какой игрушки ты хочешь допрыгнуть?»

Обязательно нужно хвалить ребенка, придвигать игрушку поближе, если ребенок не может до нее допрыгнуть, сопровождать ее чтением или пропеванием стихотворений, звукоподражаниями.

**«Птички летают»**

Взрослый читает стихотворение и показывает ребенку соответствующие движения. Малыш повторяет их:

Птицы высоко летали, (Дети бегают.)

Птицы крыльями махали, (Машут руками.)

А теперь они спустились, (Приседают.)

У них крылышки сложились. (Прячут руки за спину.)

Игра повторяется несколько раз.

**«Самолеты»**

Взрослый предлагает ребенку поиграть в летчика. Ребенок садиться на стульчик и готовятся к полету – «заводит мотор». Взрослый читает стихотворение и показывает соответствующие движения. Малыш повторяет их:

Жу-жу-жу,

жу-жу-жу, (Круговые движения…)

Я моторчик завожу! (…согнутыми в локтях руками.)

Расправил крылья самолет, (Дети встают со стульчиков и разводят руки в стороны.)

Я отправился в полет! (Дети бегут в разные стороны.)

Затем по сигналу воспитателя: «Самолеты, на посадку!», дети бегут к своим стульчикам и садятся на них –

самолеты «приземляются».

**«Кач-кач»**

Взрослый предлагает ребенку сесть на пол и вытянуть ноги. Затем говорит: «Давай покачаем наши ножки, вот так» и показывает соответствующие движения (движения голеностопных суставов вправо-влево, вверх-вниз). При этом приговаривает: «Кач-кач ножками». Ребенок повторяет движения взрослого.

Затем взрослый предлагает сжать (как будто «в кулачок») и разжать пальчики ног, пошевелить ими.

Эти упражнения можно выполнять и в положении лежа.

**«Уж ты котенька-коток…»**

В этой игре-занятии малыш изображает кошечку, выполняя упражнения, способствующие правильному развитию позвоночника, координации движений, коррекции осанки.

Взрослый читает малышу текст потешки:

Котя, котенька-коток,

Котя, серенький хвосток,

Приди, котик, ночевать,

Приди с Настенькой играть.

Уж как я тебе, коту,

За работу заплачу:

Дам кусочек пирога

И кувшинчик молока.

Уж ты кушай, не кроши,

Больше кушать не проси.

Взрослый предлагает ребенку изобразить кошечку. Вместе с малышом он начинает ползать по ковру (опираясь на колени и вытянутые руки), мяукать, мурлыкать. Затем предлагает ребенку выполнить следующие упражнения. (Показывая их малышу, взрослый старается двигаться медленно, лениво.)

• Читая малышу потешку про кота, взрослый гладит ребенка по спинке, помогая прогнуться вниз и поднять голову.

• Прогибая спинку, ребенок показывает всем свои «красивые усы»: поворачивает голову направо-налево так, чтобы увидеть свой таз.

• Взрослый поворачивается к ребенку лицом, улыбается и «виляет хвостиком», побуждая малыша сделать то же самое. Затем предлагает ребенку поползать друг за другом.

• Ребенок останавливается, опускает голову и выгибает вверх спинку.

• Стоя на четвереньках, ребенок плавно переставляет вытянутые вперед руки, прогибая вниз спину и приподнимая голову. Затем вместе со взрослым опять начинает ползать, подлезая и перелезая через различные предметы или шнур.

• Взрослый останавливается, встает перед малышом на колени и просит его дать «лапку». Когда ребенок, не поднимаясь, вытянет ручку вперед, педагог начинает напевать «тритатушки-тритата», побуждая его подавать то одну, то другую «лапку».

Взрослый вместе с ребенком продолжают ползать.

• Взрослый останавливается за спиной ребенка и просит его вытянуть «заднюю лапку». Педагог медленно тянет ребенка за носочек так, чтобы выпрямилось колено (задерживает ребенка в этой позе на несколько секунд), и просит «кошечку» посмотреть на «вытянутую лапку». Затем упражнение повторяется с другой ногой.

Когда ребенок освоит эти движения, нужно следить за тем, чтобы во время выполнения упражнения он не опускал голову, а спину прогибал вниз.

«Кошечки» продолжают ползать.

• Воспитатель останавливается сбоку от ребенка. Он помогает малышу одновременно поднять правую ногу и руку, удерживая равновесие. Затем – левую руку и ногу. Когда малыш освоит упражнение, можно предложить ему действовать самостоятельно.