

# Лэпбук «Подвижные игры для малышей от 1 года до 2 лет»

АВТОР АЛИЕВА  
ШИКУФЕКАМИЛОНА,  
ВОСПИТАТЕЛЬ ГРУППЫ  
«УТЯТА» (РАННИЙ  
ВОЗРАСТ)

# ОБЩИЙ ВИД



# Подвижные игры для детей в 1 год





# Подвижные игры

## Цели подвижных игр для детей в 1 год

Давайте условно разобьем все игры в зависимости от того, какие цели вы преследуете, подбирая для вашего ребенка игру, например, вы хотите:

- тренировать навыки ходьбы,
- совершенствовать навыки бега,
- тренировать прыжки,
- а может, просто отвлечься и повеселиться вместе?

## Подвижные игры для детей в 1 год, тренирующие самостоятельное хождение

**Ходим с веревочкой.** Привяжите веревочку к игрушке, у которой есть колесика. Покажите вашему ребенку, как вы тянете игрушку, и она катится за вами. Придумайте рассказ, что вы мама-машина, а за вами ездит малыш-машина, и предложите вашему ребенку погулять с малышом-машиной и показать машинке во время прогулки что-то интересное. Прогулка может проходить и дома.

**Ходим по ленточке.** Положите ленту дома на полу или нарисуйте мелом на асфальте путь для вашего малыша. Покажите, как легко у вас получается идти по этой скользящей тропинке и поможете ребенка с собой. В конце пути можно поощрить ребенка сюрпризом.

**На прележку без колесики.** Приучите малыша и себя ходить гулять пешком, пусть неспешно, но ребенок ходит сам, худайте и поощряйте самостоятельность. Очень удобно переносить годовасика в хипсите до парка, пользуйтесь удобными приспособлениями для мам, они расширяют наши возможности.

**Массажная дорожка и мостик.** О пользе массажа знают все. Есть очень хорошее приспособление, которое называется массажная дорожка, которое прекрасно массирует ступни малыша. Можно легко сделать массажную дорожку своими руками. А еще можно попросить папу нащипать в лесу тонких веточек (диаметр примерно 1–2 см, длина 20–30 см) уложить их в ряд и ходить по ним как по мостику, можно их связать тонкой прочной веревкой, чтобы можно было легко сложить и убрать.

**Игрушки-каталки.** Здесь стоит упомянуть об игрушках-каталках. Их сейчас продает огромное количество форм и расцветок, некоторые детки с удовольствием обучаются ходьбе, катая такие игрушки. Может, этот способ подойдет вашему малышу?

каталках. Их сейчас продает огромное количество форм и расцветок, некоторые детки с удовольствием обучаются ходьбе, катая такие игрушки. Может, этот способ подойдет вашему малышу?

## Подвижные игры для детей в 1 год, тренирующие бег

**Кто быстрее?** Предложите малышу наперегонки добраться до игрушки, до папы, до кухни. Легко играть в эту игру весь день. Кто быстрее добегает до песочницы?

**Поймай мяч.** Еще одна игра, в которую можно играть весь день. Предложите ребенку поймать вас и убегайте, потом вы ловите малыша, а он убежит.

**Побежали в леску.** Приготовьте две игрушки, например, мишка и собачка, расположите их в разных углах комнаты или в разных местах на улице и предлагайте побежать в гости к мишке, а потом — в гости к собачке, да еще и наперегонки. Включите подвижную музыку, так будет веселее.

**Ловим зверя.** Это старый бокс игр, напоминающий игру «у медведя во бору», знакомую вам из детства. Основная идея такая: малыш подкрадывается к спящему зверю, зверь просыпается, и от него надо убежать. Пары для этой игры: мишка и зайчата, дедушка и комарик, чучелки и медвежата, волк и козлята, лиса и зайчата. Веселее, если играет большая компания.

## Подвижные игры для детей в 1 год, тренирующие прыжки

**Прыгаем на цифры и буквы.** Нарисуйте на асфальте цифры или буквы, и пусть ребенок по ним перепрыгивает, заодно поучите счет и слова. Или разложите и закрепите скотчем на полу картинки животных, и до которого животного ребенок допрыгнул, то и называет.

**По островкам.** Нарисуйте мелом или закрепите на полу скотчем листы бумаги-острова и скажите, что прыгать можно только по суше. На островах можно положить маленькое угощение, а можно разложить части головоломки и потом собрать картинку, удобно использовать для этого кубики с картинкой.

**По лужам, по облакам, по кочкам.** В один день предложите ребенку поскокать по лужам до ванны, в другой по облакам добраться до кухни к обеду. Прыгая по кочкам в болоте, можно искать клад, который вы припрятаете под последней кочкой.

козлятами, волк и козлята, лиса и зайчата. Веселее, если играет большая компания.

## Подвижные игры для детей в 1 год, тренирующие прыжки

**Прыгаем на цифры и буквы.** Нарисуйте на асфальте цифры или буквы, и пусть ребенок по ним перепрыгивает, заодно поучите счет и слова. Или разложите и закрепите скотчем на полу картинки животных, и до которого животного ребенок допрыгнул, то и называет.

**По островкам.** Нарисуйте мелом или закрепите на полу скотчем листы бумаги-острова и скажите, что прыгать можно только по суше. На островах можно положить маленькое угощение, а можно разложить части головоломки и потом собрать картинку, удобно использовать для этого кубики с картинкой.

**По лужам, по облакам, по кочкам.** В один день предложите ребенку поскокать по лужам до ванны, в другой по облакам добраться до кухни к обеду. Прыгая по кочкам в болоте, можно искать клад, который вы припрятаете под последней кочкой.

**Поймай конфетку.** Держите конфету немного выше роста малыша, и пусть он, прежде чем допрыгнет, сделает несколько попыток достать конфету. Если вы не едите конфеты, замените ее игрушкой или фруктами.

**Прыжки через скакалку или предметы.** Облегченный вариант для годовасиков — перепрыгивать через лежащую на полу скакалку или ленту, палку и т.п. Усложняйте игру, поднимая выше скакалку, ленту и т.д.

**Весело попрыгаем.** Можно просто попрыгать под веселую музыку вместе с ребенком. При кажущейся простоте эта игра способна доставить вам массу положительных эмоций.

## Занимательные подвижные игры для детей в 1 год

**Покажи животное.** Загадайте животное и покажите его малышу с помощью пантомимы, издайте звук, который характерен для этого зверя. Пусть малыш угадает. А потом предложите ему загадать вам зверя. Или просто вместе придумывайте, как можно показать воробья, лошадку, бычка, собачку, кошечку, пчелку, медведя, зайку и т.д.

Можно имитировать разные механизмы — автомобили, грузовики, паровозы, самолеты.

**Пятнышки.** Любимая игра всех малышей! Прячьтесь сами,

**Поймай конфетку.** Держите конфету немного выше роста малыша, и пусть он, прежде чем допрыгнет, сделает несколько попыток достать конфету. Если вы не едите конфеты, замените ее игрушкой или фруктами.

**Прыжки через скакалку или предметы.** Облегченный вариант для годовасиков — перепрыгивать через лежащую на полу скакалку или ленту, палку и т.п. Усложняйте игру, поднимая выше скакалку, ленту и т.д.

**Весело попрыгаем.** Можно просто попрыгать под веселую музыку вместе с ребенком. При кажущейся простоте эта игра способна доставить вам массу положительных эмоций.

## Занимательные подвижные игры для детей в 1 год

**Покажи животное.** Загадайте животное и покажите его малышу с помощью пантомимы, издайте звук, который характерен для этого зверя. Пусть малыш угадает. А потом предложите ему загадать вам зверя. Или просто вместе придумывайте, как можно показать воробья, лошадку, бычка, собачку, кошечку, пчелку, медведя, зайку и т.д.

Можно имитировать разные механизмы — автомобили, грузовики, паровозы, самолеты.

**Прятки.** Любимая игра всех малышей! Прячьтесь сами, потом ищите вашего ребенка. Годовасики прячут лицо под шарфиком или закрывают ладошками и думают, что хорошо спрятались. Походите немного, говоря вслух, как трудно вам искать, и что вам совсем не видно, где спрятался ваш ребенок, а потом «найдите» малыша и вместе посмейтесь.

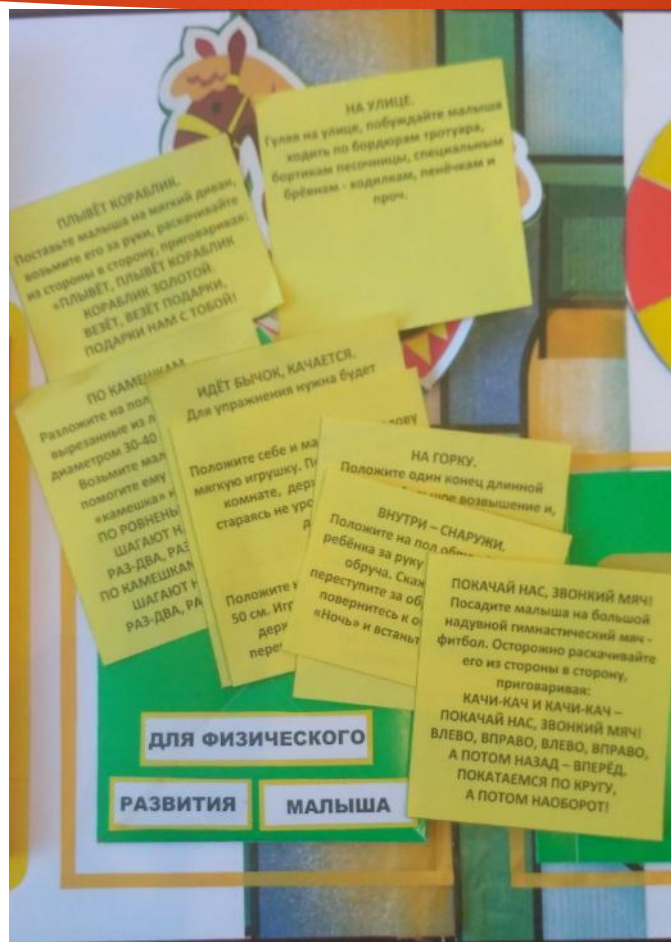
**Зайки-солнышки.** Возьмите зеркальце и пускайте солнечных зайчиков, а малыш пусть их ловит. Потом поменяйтесь местами.

# Подвижные Игры

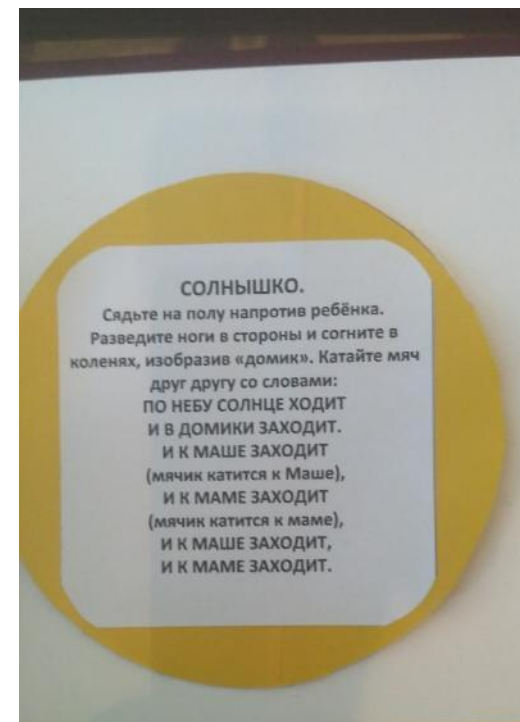
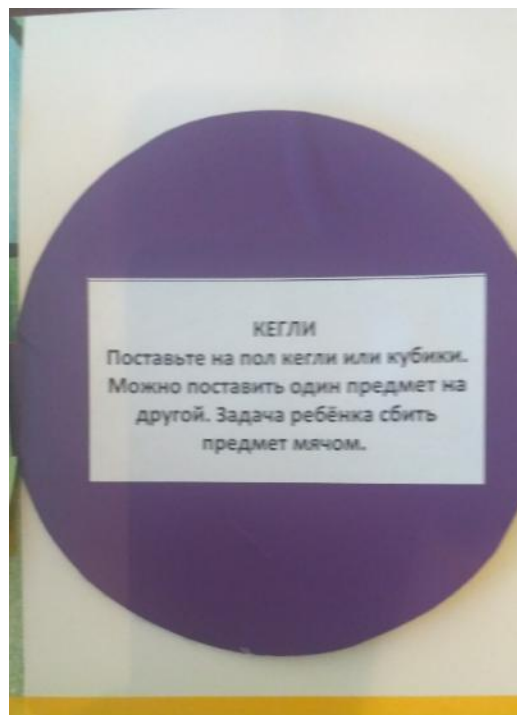
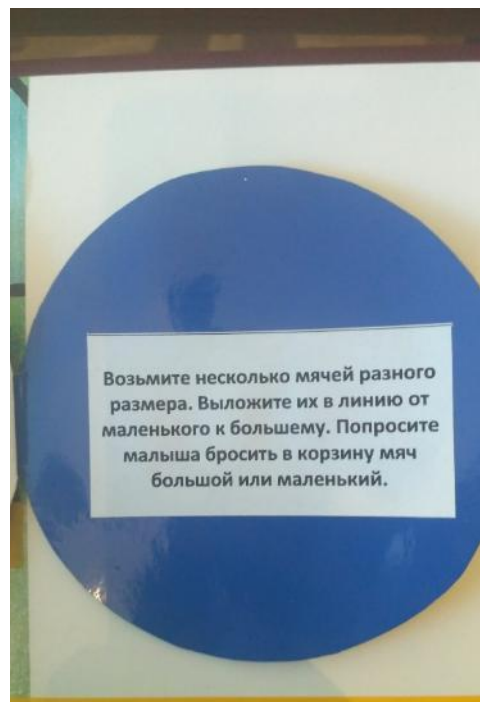




# Игры для физического развития МАЛЫША



# Игры с мячом



# Подвижные игры для самых маленьких

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

### Котятки

Все котятки мыли лапки:

Вот так, вот так! *(имитируем движения)*

Мыли ушки, мыли брюшки:

Вот так, вот так! *(имитируем движения)*

А потом они устали,

Сладко-сладко засыпали:

Вот так, вот так! *(имитируем движения)*

### Петух

Трух-трух, трух-трух,

Ходит по двору петух,

Хвост с узорами,

Сам со шпорами.

На шесте сидит,

На весь двор кричит:

«Ку-ка-ре-ку!»

*(малыш ходит, высоко поднимая колени, ручки на поясе)*



# Фитнес для дома: комплекс укрепляющих упражнений для малышей после года

Зачем крохе заниматься физкультурой? Ведь он и так все время в движении: ползает, бегает, лазает – неужели этого недостаточно? Подобные вопросы посещают многих родителей, когда они видят статьи о гимнастике для самых маленьких или рекламу детских фитнес-занятий.

Свой двигательный «прожиточный минимум» ребенок действительно, возьмет самостоятельно. А вот направить его активность в правильное русло, помочь быстрее развивать или совершенствовать те или иные двигательные навыки, предотвратить или скорректировать физические нарушения, укрепить нужные группы мышц, повысить выносливость, силу, гибкость – можно только во время специальных игр и занятий, например, организованных дома самими родителями.

## ЗАНИМАЕМСЯ, ИГРАЯ

Уроки физкультуры с самыми маленькими похожи на веселую игру: вот мы изображаем, как едет паровозик, вот – как растет цветочек, вот – как качается мишка. Игра еще и самый эффективный способ увлечь ребенка. Делая упражнения, напевайте малышу веселые песенки, читайте стишки, ритмично проговаривайте свои действия – и обязательно улыбайтесь. С ребенком постарше вместе ищите сокровища, предлагая ему достать или отыскать спрятанную игрушку, а попутно выполнить наклоны, приседания, проползти через тоннель или перешагнуть через препятствие. Устраивайте тематические игры, например «Зоопарк»: изображая его обитателей, вы отработаете разнообразные движения и позы, а подражая их голосам, выполните дыхательные упражнения.

Не стоит составлять жесткий план занятий и следовать ему «от и до». Главная цель ваших уроков – удовольствие, а спортивные рекорды малышу не нужны. Так что оставляйте только те упражнения, которые по душе вашему чаду, и убирайте все то, что вызывает недовольство (единственное исключение из этого правила – лечебная гимнастика, назначенная врачом). Ориентируйтесь на настроение и темперамент ребенка. Если кроха вялый и малоактивный, возьмите в помощники его любимую игрушку или начинайте с упражнения, которое, по вашим наблюдениям, стимулирует активность ребенка. С возбудимым малышом начинайте гимнастику с дыхательных упражнений – они успокаивают нервную систему.

## ФИТНЕС ДОМА: КОМПЛЕКС УКРЕПЛЯЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МАЛЫША ПОСЛЕ ГОДА

Консультанты: Леля Савосина, врач, фитнес-эксперт, президент велнес-компании «Велком», Лилия Крупская, детский фитнес-тренер категории «мастера», координатор детского клуба «Планета Фитнес»

### Полезные советы для организации занятий с ребенком:

- Выбирайте время для занятий в те часы, когда у ребенка хорошее настроение, он не устал, не голоден, не хочет спать.
- Подавайте пример: занимаясь или играя с малышом, демонстрируйте искреннее удовольствие.
- Занимайтесь регулярно: ребенок, который занимается ежедневно 15–20 минут, добьется успехов гораздо быстрее, чем тот, с которым занимаются 2–3 раза в неделю по 1 часу.
- Радуйтесь даже самым небольшим достижениям малыша, никогда не критикуйте его. У маленького ребенка в первое время может не быть видимого прогресса. Наберитесь терпения – это абсолютно естественно.

### Для занятий юному спортсмену могут пригодиться:

- игровой тоннель и мягкие прямоугольные модули – они развивают навыки ползания и лазания, чувство равновесия.
- массажные коврики и фигурные игрушки разных размеров для ходьбы и катания («ежики», мячики и др.) – укрепляют мелкие мышцы стоп, служат профилактикой плоскостопия, стимулируют рефлексогенные зоны стоп.
- гимнастическая палка – она необходима для упражнений, развивающих силу рук (подъем, удержание, вращение), навыки ходьбы и балансировки.

# Советы от доктора

