Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

МДОУ "Детский сад Улыбка" п.Суксун

**Игры с мамой и папой**

**для детей 1,5 – 3 года.**

Инструктор по физической культуре

Бабушкина Татьяна Сергеевна

Апрель 2018г.

**Игры с мамой и папой.**

**Игра «Привет!»** Встаньте друг к другу спинами. Если позволяет разница в росте – возьмитесь за руки. Выполните наклон вперед, чтобы увидеть друг друга между ног, скажите «Привет!». Встаньте, а затем снова наклонитесь. Это упражнение можно разнообразить прокатыванием друг другу мяча под ногами.

**Игра «Я ниже».** Встаньте напротив друг друга и возьмитесь за руки. По-очереди приседайте вниз: то мама приседает, а когда встает – ребенок. При этом тот, кто приседает, говорит: «Я ниже», а другой в свою очередь отвечает: «Нет, я ниже» и т.д.

**Игра «Цапля»**. Предложите ребенку попробовать себя в роли цапель. Встаньте напротив друг друга и возьмитесь за руки. Одновременно с малышом поднимите и согните в колене по одной ноге и вместе так постойте, поддерживая друг друга.

**Игра «Ласточка»**. Предложите ребенку «полетать», как ласточки. Встаньте напротив друг друга и возьмитесь за руки. Затем одновременно с малышом наклоните туловище вперед, а одну ногу отведите назад, чтобы получились две «ласточки».

**Игра «Насос».** Обыграйте ситуацию, что вам надо полить огород с помощью насоса. Вы садитесь на пол, вытягиваете ноги вперед. А ребенок - напротив вас между вашими ногами лицом к вам. Возьмитесь за руки и начинайте ритмично наклоняться вперед - назад, перетягивая друг друга и как бы качая воду.

**Игра «Часики».** Вы садитесь на пол, вытягиваете ноги вперед. А ребенок напротив вас между вашими ногами лицом к вам. Возьмитесь за руки, расставив их в стороны, и начинайте покачиваться влево - вправо: «Тик-так, тик-так».

**Игра «Я выше».** Встаньте напротив друг друга и возьмитесь за руки. По-очереди подпрыгивайте вверх – то мама, то ребенок, то мама, то ребенок. При этом тот, кто подпрыгивает, говорит: «Я выше», а другой в свою очередь отвечает: «Нет, я выше» и т.д.

**Игра «Пролезь под мостиком».** Лягте на спину, обопритесь на полусогнутые ноги (стопы на полу) и руки (ладони рук на полу), поднимите туловище и сделайте «мостик». А малышу надо пролезть под вашей спиной несколько раз. Или похожее упражнение - вы принимаете «упор лежа» и приподнимаете туловище, чтобы внизу образовался туннель. Малыш пролезет под вами.

**Игра «Стойка на руках».** Можно попробовать представить себя летучими мышами. Малыш ложится на пол, а мама берет его за ноги и поднимает их вверх. Малышу нужно выстоять несколько секунд на руках, а можно попробовать и на голове (с маминой подстраховкой).

**Игра «Убираем игрушки ногами»**. Это упражнение особенно подойдет для тех, кто не любит убирать за собой игрушки. Принесите невысокий таз с мелкими игрушками (чтобы их было удобно брать пальцами ног). Сядьте с малышом возле тазика, высыпьте на пол его содержимое. Предложите малышу по-очереди брать игрушки ногами и складывать их в тазик.

**Игра «Самолет».** Лягте на спину, поднимите полусогнутые ноги. А малыш ложится на ваши ноги. Возьмитесь за руки и начинайте ритмично наклоняться вперед – назад, вправо – влево.

**Игра «Залезь на маму».** Встаньте напротив друг друга и возьмитесь за руки. Ребенок залазит по маме (папе) вверх и обнимает маму.

**Гимнастика и развитие координации.**

1. Логоритмика – танцы под музыку Железновых и др.

2. «Пройди по комнате, не задевая предметов» - передвижение по комнате, загроможденной различными препятствиями.

3. Учиться ходить по дорожке (из книжек, ленточек и т.п.).

4. Перешагивать препятствия (высоко поднимая ноги).

5. Катать мячики, машинки.

6. Кидать мячики.

7. Учиться прыгать на месте (можно учиться прыгать на фитболе или батуте).

8. Бить по мячу ногой.

9. Ползать по лабиринту (покупному или самодельному - из стульев и т.п.).

10. Лазать: на детской площадке (горки, стеночки и т.п.) и дома: на спорткомплексе, на диван - с дивана, забираться на стул и т.п.

11. Учиться переносить различные предметы на подносе.

12. На улице – побольше ходить (но не заставлять ребенка ходить, если он не хочет). Если ребенок отказывается идти – значит устал или не может! К трем годам малыш окрепнет и сам с удовольствием будет топать на значительные расстояния (проверено миллионами мам трехлетних детей ), если торопить события и «заставлять» ребенка ходить - это может негативно сказаться на развитии суставов и костей.

13. Ходить по наклонным поверхностям - в горку, с горки, по пандусу, по лестнице.

14. Толкать тележку, игрушечную коляску.
15. Тянуть за собой предметы на веревочке.
16. Играть с мамой в догонялки.
17. Игры на фитболе по возрасту.
18. Простая зарядка по возрасту, сопровождающаяся потешками.
19. Ходьба по массажным коврикам и массирующим поверхностям (камушкам, каштанам, песку, траве и т.п.).
20. Учиться водить с мамой хоровод (ближе к 2 годам).
21. Висеть на кольцах, перекладинах, ходить на руках.
23. Учиться катать машинку через “тоннель”.
24. Играть в разные способы ходьбы (как мишка, широко расставив руки и ноги; как зайчик, подпрыгивая; как лошадка, поднимая ноги; как солдат, маршируя).
25. Ловить выпущенные мамой мыльные пузыри и лопать их.

**Зарядка в стихах**

Мы ручками похлопаем - Хлоп-хлоп-хлоп,
Мы ножками потопаем - Топ-топ-топ,
Мы руки все подняли
И дружно опустили.
И сели все в волшебный самолёт. (руки, согнутые в локтях, перед грудью)
Завели мотор - Ж- ж- ж,ж-ж-ж-ж-ж-ж (крутим медленно руками перед грудью, увеличивая темп)
Самолёт летит, а мотор гудит- У-у-у, у-у-у (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),
Полетели...(обычно сделав пару кругов по комнате, мы летим кушать или мыться, а иногда и к карте, висящей на стене, "подлетаем" для игры в географию)

2
Хлоп! Раз,еще раз
Мы похлопаем сейчас.
А потом скорей-скорей
Хлопай-хлопай веселей!
Пальчик о пальчик тук да тук,
Хлопай, хлопай, хлопай!
Пальчик о пальчик тук да тук,
Топай, топай, топай!

3
По дорожке мы шагаем
Топ-топ, ножки, топ!
И в ладоши ударяем.
Хлоп-хлоп, ручки, хлоп!
Ай да малыши!
Ай да крепыши!

4
Руки в стороны, в кулачок,
Разжимаем и на бочок.
Левую вверх!
Правую вверх!
В стороны, накрест,
В стороны, вниз.
Тук-тук, тук-тук-тук! (стучим кулаком об кулак)
Сделаем большой круг. ("нарисовали" руками круг)

5
Мы топаем ногами, Топ-топ-топ!
Мы хлопаем руками, Хлоп-хлоп-хлоп!
Качаем головой,
И вертим головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаем
И бегаем кругом.

6
Эй! Попрыгали на месте.(прыжки)
Эх! Руками машем вместе.(движение "ножницы" руками)
Эхе-хе! Прогнули спинки, (наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть)
Посмотрели на картинки. (нагнувшись,поднять голову как можн выше)
Эге-ге! Нагнулись ниже. (глубокий наклон вперёд, руки на поясе)
Наклонились к полу ближе.(дотронуться руками до пола)
Э-э-э! Какой же ты лентяй!(выпрямиться, погрозить друг другу пальцем)
Потянись, но не зевай! (руками тянуться вверх, поднявшись на носки)
Повертись на месте ловко. (покружиться)
В этом нам нужна сноровка.
Что, понравилось, дружок?(остановились, руки в стороны, приподняли плечи)
Завтра будет вновь урок!(руки на пояс, повернули туловище вправо, правую
руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)

7
А теперь всем детям встать,
Руки медленно поднять,
Пальцы сжать, потом разжать,
Руки вниз и так стоять.
Отдохнули все немножко (наклониться вперёд и покачать руками)
И отправились в дорожку. (шаги на месте или по кругу)

8
Покажите все ладошки (подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики")
И похлопайте немножко
Хлоп- хлоп- хлоп, Хлоп- хлоп- хлоп.
На меня теперь смотрите (делаем любое движение)
Точновсё вы повторите.
Раз-два-три, раз-два-три.
А теперь покажем ножки
И потопаем немножко.
Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.
Покажи мне ручки, ножки,
Ими поиграй немножко (произвольные движения руками и ногами)
Раз-два-три, раз-два-три.

9
На двери висит замок. (руки сцеплены в замок)
Кто его открыть бы мог? (пытаются разъединить руки)
Повертели, покрутили,
Постучали и открыли.

10
У нас славная осанка,
Мы свели лопатки.
Мы походим на носках,
А потом на пятках.
Пойдём мягко, как лисята,
Ну а если надоест.
То пойдём все косолапо,
Как медведи ходят в лес.