

Государственное учреждение образования «Детский сад № 12 г. Борисова»

**МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ:
НАШИ ПЕРВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ИГРЫ**

**Картотека игр на развитие основных движений
для детей группы второго раннего возраста (от 1 года до 2 лет)**

Дударенко Ольга Станиславовна
заместитель заведующего
по основной деятельности

Борисов 2026

Игры на развитие ходьбы

1. «Догони меня»

Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге в прямом направлении за взрослым, развивать умение ориентироваться в пространстве, вызывать положительные эмоции от движения.

Дидактическое оснащение: не требуется.

Ход игры: Воспитатель становится на расстоянии 3-5 метров от ребёнка и зовёт его: «Догони меня!» Когда малыш подбегает, взрослый обнимает его и хвалит. Затем игра повторяется. Постепенно расстояние можно увеличивать до 8-10 метров.

2. «По ровненькой дорожке»

Задачи: упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности (дорожке), развивать координацию движений, чувство равновесия.

Дидактическое оснащение: два шнура длиной 1,5-2 метра, игрушка.

Ход игры: На полу (земле) чертят или выкладывают из шнуров дорожку длиной 1,5-2 метра, шириной 25-30 см. Взрослый говорит: «Пойдём по ровненькой дорожке». Ребёнок идёт по дорожке, стараясь не наступать на края. В конце дорожки его ждёт сюрприз (игрушка).

3. «Перешагни через палочку»

Задачи: формировать умения у детей перешагивать через препятствия, развивать координацию движений, укреплять мышцы ног.

Дидактическое оснащение: палочки, ленточки, верёвочки.

Ход игры: На полу раскладывают палочки, ленточки, верёвочки на расстоянии 30-40 см друг от друга. Взрослый показывает, как нужно перешагивать, высоко поднимая ноги, не задевая препятствия, приговаривая: «Шаг, ещё шаг». Ребёнок повторяет. Высоту препятствия постепенно увеличивают до 5-10 см.

4. «По мостику»

Задачи: формировать умения у детей ходить по доске, лежащей на полу и приподнятой над полом, развивать чувство равновесия, координацию движений, смелость.

Дидактическое оснащение: доску шириной 20-25 см.

Ход игры: на полу кладут доску шириной 20-25 см. Взрослый говорит: «Пойдём по мостику через речку». Ребёнок идёт по доске, взрослый страхует. Затем доску приподнимают на 10-15 см. Усложнение: ходьба по доске с игрушкой или флажком в руке.

Игры с бегом

5. «Догони мяч»

Задачи: упражнять детей в беге за катящимся мячом, развивать быстроту реакции, ловкость, поддерживать интерес к двигательной активности.

Дидактическое оснащение: мяч.

Ход игры: Взрослый катит мяч (диаметр 15-20 см) от себя в сторону. «Смотри, мяч покатился. Догони его!» Ребёнок бежит за мячом, догоняет, берёт в руки. Взрослый предлагает снова покатить мяч. Постепенно расстояние увеличивают до 5-7 метров.

6. «Убегаем от дождика»

Задачи: упражнять детей в беге в заданном направлении, развивать быстроту реакции, умение действовать по сигналу.

Дидактическое оснащение: картинки с изображением «солнышка» и «дождика».

Ход игры: Взрослый говорит: «Солнышко светит, можно гулять». Дети гуляют, бегают. Затем: «Дождик пошёл! Бежим в домик!» Дети бегут в обозначенное место (домик). Игра повторяется 3-4 раза.

7. «Птички летают»

Задачи: развивать умение бегать в разных направлениях, ориентироваться в пространстве, подражать движениям птиц.

Дидактическое оснащение: бубен или погремушка, маски-шапочки «птички».

Ход игры: Взрослый говорит: «Дети – птички. Птички летают, зёрнышки клюют». Дети бегают врассыпную, взмахивают руками («крыльями»). По сигналу «Птички домой!» дети возвращаются в определённое место. Можно использовать погремушку или бубен для сигнала.

Игры с бросанием и катанием

8. «Прокати мяч»

Задачи: развивать умения детей катать мяч по полу вперёд, развивать координацию движений, глазомер.

Дидактическое оснащение: мяч.

Ход игры: Взрослый садится напротив ребёнка на расстоянии 1-1,5 метра. «Прокати мяч ко мне». Ребёнок двумя руками толкает мяч вперёд. Взрослый ловит, хвалит, возвращает обратно. Расстояние постепенно увеличивают до 2-3 метров.

9. «Попади в ворота»

Задачи: упражнять детей прокатывать мяч в определённом направлении, развивать глазомер, координацию движений.

Дидактическое оснащение: ворота (ширина 50-60 см), мяч.

Ход игры: на полу ставят ворота (ширина 50-60 см). Взрослый показывает, как нужно катить мяч, чтобы он прокатился в ворота. Ребёнок выполняет задание. Расстояние до ворот постепенно увеличивают. Усложнение: прокатить мяч по доске или дорожке в ворота.

10. «Брось мешочек в корзину»

Задачи: развивать умения бросать предметы в горизонтальную мишень, развивать глазомер, координацию движений, укреплять мышцы рук.

Дидактическое оснащение: корзина или обруч, набивные мешочки (или мячи).

Ход игры: на полу ставят корзину или обруч. На расстоянии 1 метра от неё кладут набивные мешочки (или мячи). Взрослый показывает, как нужно взять мешочек, замахнуться и бросить его двумя руками снизу в корзину. Ребёнок повторяет. Расстояние постепенно увеличивают до 1,5-2 метров.

11. «Скати мяч с горки»

Задачи: развивать умения скатывать мяч с наклонной поверхности, развивать координацию движений, глазомер.

Дидактическое оснащение: доска из фанеры (50-60 см), куб (20-30 см).

Ход игры: Взрослый скатывает мяч с горки. «Смотри, мяч покатился!» Ребёнок повторяет, затем идёт или ползёт за мячом. Игра развивает согласованность движений рук и глаз.

Игры на ползание и лазанье

12. «Доползи до погремушки»

Задачи: упражнять детей в ползании на четвереньках, развивать координацию движений, вызывать желание двигаться к цели.

Дидактическое оснащение: погремушка

Ход игры: на расстоянии 3-5 метров от ребёнка кладут яркую погремушку. Ребёнок ползёт в упоре на колени, берёт игрушку, гремит. Взрослый хвалит. Расстояние постепенно увеличивают до 5-7 метров.

13. «Пролезь под дугой»

Задачи: учить детей пролезать под препятствием, не касаясь его, развивать гибкость, координацию движений.

Дидактическое оснащение: дуга (высота 30-40 см), игрушка.

Ход игры: на полу ставят дугу (высота 30-40 см). На другой стороне кладут игрушку. «Доползи до игрушки, пролезь под воротцами». Ребёнок встаёт на четвереньки, пролезает под дугой, берёт игрушку. Высоту дуги постепенно уменьшают до 20-25 см.

14. «Перелезь через препятствие»

Задачи: развивать умения детей перелезать через мягкие модули, развивать координацию движений, ловкость, укреплять мышцы.

Дидактическое оснащение: мягкий модуль (высота 20-30 см).

Ход игры: на пути у ребёнка кладут мягкий модуль (высота 20-30 см) или валик. Взрослый показывает, как нужно перелезть через препятствие, опираясь на руки. «Перелезь через пенёк». Ребёнок выполняет. Высоту препятствия постепенно увеличивают до 30-40 см.

Общеразвивающие упражнения в игровой форме

15. «Покажи ладошки»

Задачи: развивать умения поднимать руки вперёд и вверх, развивать мышцы плечевого пояса, выполнять движения по показу взрослого.

Дидактическое оснащение: не требуется.

Ход игры: взрослый показывает: «Вот мои ладошки», поднимает руки вперёд. «А вот твои ладошки». Ребёнок повторяет. «Спрятали ладошки за спину». Затем «ладошки смотрят на солнышко» – руки вверх. Упражнение сопровождается потешкой: «Ладушки-ладушки, где были? У бабушки».

16. «Наклонись за игрушкой»

Задачи: развивать умения наклоняться за предметом и выпрямляться, развивать гибкость позвоночника, укреплять мышцы спины и ног.

Дидактическое оснащение: игрушки.

Ход игры: на полу раскладывают игрушки (кубики, шарики). «Возьми игрушку». Ребёнок наклоняется, берёт игрушку, выпрямляется. Для усложнения: «Положи игрушку на стул». Ребёнок наклоняется, кладёт, выпрямляется. Взрослый следит, чтобы ребёнок не сгибал колени.

17. «Повернись ко мне»

Задачи: формировать умения у детей поворачиваться вправо и влево, развивать вестибулярный аппарат, мышцы туловища.

Дидактическое оснащение: бубен или погремушка.

Ход игры: Взрослый встаёт сбоку от ребёнка, зовёт его по имени, показывая игрушку. «Повернись ко мне». Ребёнок поворачивается. Затем взрослый встаёт с другой стороны. Постепенно ребёнок учится поворачиваться по звуковому сигналу (бубен, погремушка).

18. «Приседаем вместе»

Задачи: практиковать умения детей приседать, держась за руки взрослого или опору, развивать мышцы ног, координацию движений.

Дидактическое оснащение: не требуется.

Ход игры: Взрослый и ребёнок стоят лицом друг к другу, держась за руки. «Приседаем раз, приседаем два». Взрослый помогает ребёнку присесть, затем встать. Постепенно ребёнок учится приседать самостоятельно, опираясь на стул или наклоняясь за игрушкой.

19. «Подпрыгни ко мне»

Задачи: упражнять детей в умении подпрыгивать на месте с поддержкой взрослого, развивать мышцы ног, координацию движений.

Дидактическое оснащение: игрушка «Зайка».

Ход игры: Взрослый стоит лицом к ребёнку, держит его за руки. «Попрыгаем как зайчики. Прыг-прыг». Взрослый чуть приподнимает ребёнка, помогая оторваться от пола. Постепенно ребёнок учится подпрыгивать с небольшой помощью. Можно использовать игрушку-попрыгушку или стишок: «Зайка серенький сидит и ушами шевелит».

20. «Флажки вверх»

Задачи: формировать умения выполнять общеразвивающие упражнения с предметами, поднимать и опускать руки с флажками, развивать мышцы плечевого пояса.

Дидактическое оснащение: разноцветные флажки.

Ход игры: Ребёнок держит в каждой руке флажок. «Флажки вверх – салют!» Ребёнок поднимает флажки вверх, опускает вниз. «Флажки в стороны – самолёт». Ребёнок разводит флажки в стороны, возвращает вперёд. Упражнение сопровождается стишком или музыкой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Учебная программа дошкольного образования (для учреждений дошкольного образования с русским языком обучения и воспитания) / М-во образования Респ. Беларусь. – Минск : НИО, 2023. – 380 с.

2. Физическое воспитание детей раннего возраста : метод. рекомендации для педагогов учреждений дошк. образования / сост. И. В. Жевнератова. – Минск : Национальный институт образования, 2007. – 52 с.