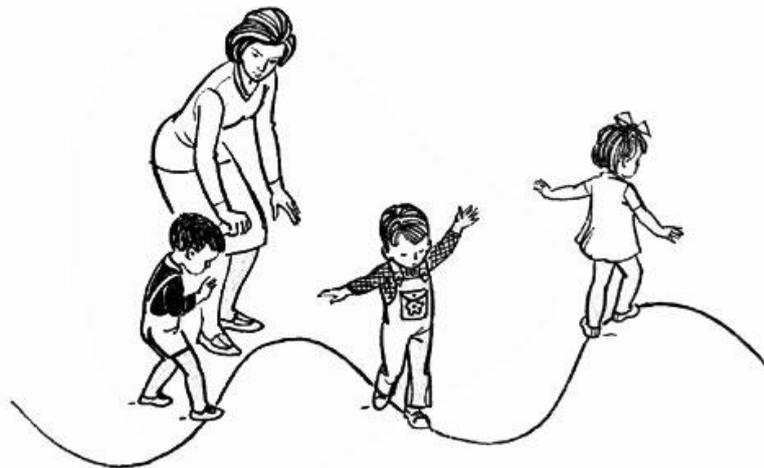


Игровые упражнения

для детей третьего года жизни



УПРАЖНЕНИЯ С ХОДЬБОЙ И БЕГОМ

Цель. Учить детей ходить и бегать небольшими группами, а затем и всей группой в определенном направлении, друг за другом, в рассыпную, по ограниченной площади; развивать у них чувство равновесия, ловкость, координацию движений.

ПРИНЕСИ ИГРУШКУ

Воспитатель просит кого-нибудь из детей принести игрушку, положенную заранее на стул в противоположном конце комнаты. Когда ребенок принесет игрушку, воспитатель благодарит его, предлагает рассмотреть и назвать игрушку, а затем просит отнести ее на место. Следующему ребенку предлагается принести другую игрушку.

Указания к проведению. Упражнение можно организовать и для группы детей. В этом случае воспитатель раскладывает на противоположной стороне комнаты различные игрушки (колечки, кубики, флажки) по числу участвующих в игре детей и просит одновременно всех играющих пойти и принести по одной игрушке, а затем отнести их на место. Предметы нужно положить на видных местах, не слишком близко один от другого, чтобы малыши, приближаясь к ним, не сталкивались. Можно усложнить задание, предложив каждому играющему принести определенную игрушку.

Педагог должен следить за выполнением своего требования.

Дети могут идти или бежать за игрушкой только по указанию воспитателя.

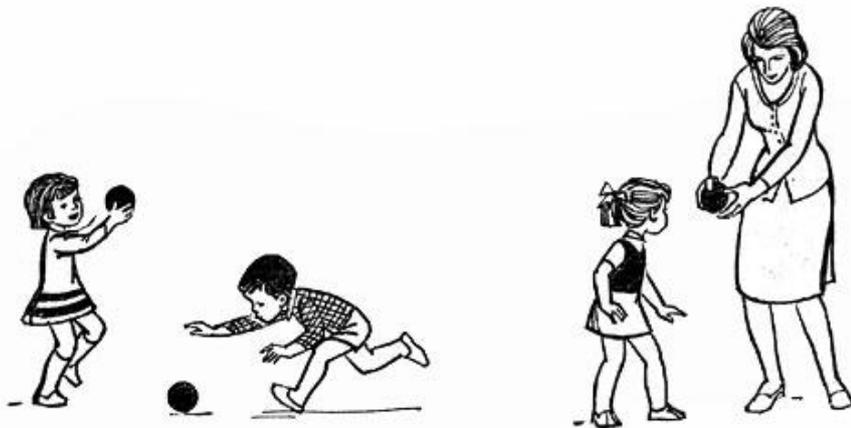
К КУКЛАМ В ГОСТИ

Дети сидят на стульях, расставленных вдоль одной из стен комнаты. Воспитатель говорит им, что сейчас они пойдут в гости к куклам. Дети встают со стульев и вместе с воспитателем медленно идут в кукольный уголок. Они здороваются с куклами, разговаривают с ними, а когда воспитатель скажет: "Уже поздно, пора домой", поворачиваются и уходят, каждый садится на свой стул.

Указания к проведению. Несколько кукол перед началом игры можно расположить в другом месте комнаты. При повторении игры дети навешают и этих кукол. По разрешению воспитателя они могут взять их, погулять с ними, поплясать, затем посадить на место и вернуться на свои стулья.

ДОГОНИ МЯЧ

Дети играют в комнате или на площадке. Воспитатель подзывает к себе нескольких и предлагает им погонять за мячом, поиграть с ним. Он раскатывает мячи в разных направлениях, а каждый ребенок бежит за мячом, ловит его и приносит воспитателю, который снова бросает мячи, но уже в другом направлении.



Чтобы мячик догнать, надо быстро бежать!

Указания к проведению. Играть могут одновременно от 1 до 6-8 детей. Вместо мячей можно использовать разноцветные пластмассовые шары, резиновые кольца, небольшие обручи.

Воспитатель, дав задание нескольким детям бежать за мячами, раскатывает все мячи сразу. Малыши способны с увлечением бегать за катящимися мячами много раз подряд, поэтому педагог должен привлекать к выполнению упражнения группы детей поочередно. Количество одновременно играющих детей увеличивается постепенно.

ПО ТРОПИНКЕ

На полу или на земле (асфальте) на расстоянии 25 - 30 см друг от друга проводят две параллельные линии (или кладут две веревки, шнура) длиной 2,5-3 м. Воспитатель говорит детям, что это тропинка, по которой они пойдут гулять. Дети медленно идут друг за другом по тропинке туда и обратно.

Указания к проведению. Дети должны идти осторожно, стараться не наступать на линии, не мешать друг другу, не наталкиваться на идущего впереди. Ширину и длину тропинки воспитатель может увеличить или уменьшить в зависимости от возможностей детей.

ПО ДЛИННОЙ ИЗВИЛИСТОЙ ДОРОЖКЕ

Воспитатель раскладывает на полу зигзагообразно шнур длиной 5-6 м - это дорожка, по которой нужно пройти до конца.



Очень трудная дорога!

Указания к проведению. Детям будет интереснее выполнять упражнение, если на другом конце дорожки положить какой-либо интересный для них предмет: мишку, куклолку, погремушку, птичку и т. п. От того, что находится в конце дорожки, будет зависеть и задание: пойти погладить мишку, покормить птичку, погреметь погремушкой.

Воспитатель следит, чтобы, идя, дети старались наступать на шнур, веревку. Если кто-либо из малышей испытывает затруднения, воспитатель должен помочь ему,

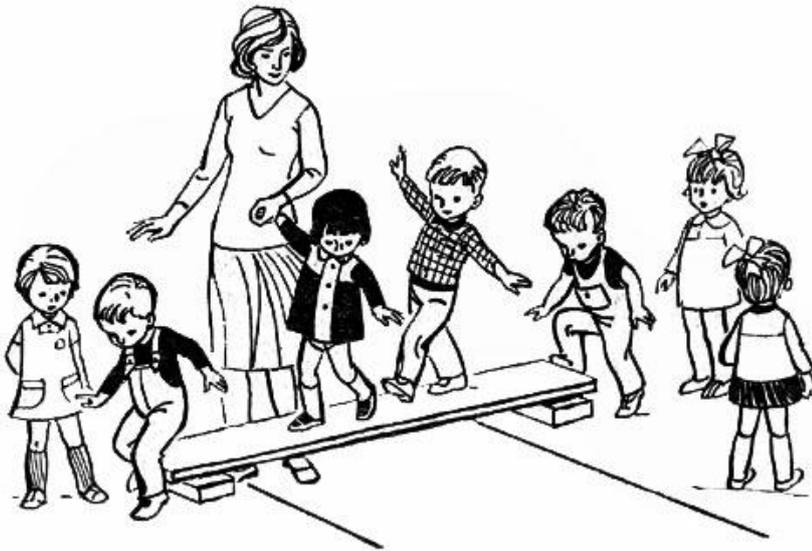
поддержать за руку, подбодрить. Дети должны идти спокойно, не спеша.

ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК (ПО МОСТИКУ)

Воспитатель чертит на земле две линии (в помещении можно использовать шнур) - это река. Затем кладет через нее доску (длиной 2-3 м, шириной 25-30 см) - это мостик. Дети должны по мостику перейти на другой берег реки.

Указания к проведению. Воспитатель говорит детям, чтобы они шли по мостику осторожно, не оступились и не намочили ног. Когда все дети переберутся на другой берег, можно предложить им погулять там, собрать цветы - разбросанные по полу разноцветные лоскутки. По сигналу воспитателя малыши должны возвратиться по мостику обратно.

При повторении упражнение можно усложнить, приподняв доску на небольшую высоту или составив мостик из 2-3 ящиков высотой 10 см. Можно предложить детям пробежать по мостику.



КТО ТИШЕ?

Дети идут гурьбой вместе с воспитателем с одного конца комнаты (площадки) на другой. Воспитатель предлагает им пройти тихо-тихо, на носочках, так, чтобы их не было слышно. Малыши продолжают идти на носочках, стараясь пройти как можно тише.

Осторожно идем по мостику, чтобы не оступиться и не намочить ног

Указания к проведению. Ходьба на носочках полезна, так как укрепляет свод стопы ребенка. Однако это упражнение довольно трудно. Многие дети, выполняя его, втягивают голову в плечи - им кажется, что в этом случае они идут тише. Воспитатель должен следить за правильной осанкой малышкой и за тем, чтобы они не утомились.

ПЕРЕШАГНИ ЧЕРЕЗ ПАЛКУ

На пол посередине комнаты кладут 2-3 палки на расстоянии 1 м одна от другой. Дети становятся в 2-3 шагах от палок лицом к ним. На противоположной стороне комнаты стоит стул, на котором лежит флажок или погремушка. По указанию воспитателя ребенок идет, перешагивая через палки, к стулу, поднимает флажок и машет им, затем кладет флажок на стул и возвращается обратно.

Указания к проведению. Это упражнение дети выполняют по очереди. Если после нескольких повторений малышки будут быстро и уверенно выполнять упражнение, его можно усложнить - увеличить количество палок до 5. Можно использовать для перешагивания обручи, плоские, бруски.

ПО КАМУШКАМ ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК

Положить на пол деревянный ящик (шириной 40 см, длиной 60 см, высотой 10-15 см). Это камушек, по которому надо перейти ручеек, чтобы не намочить ног. Воспитатель предлагает ребенку дойти до ящика, встать на него, потом сойти, но уже с другой стороны, и вернуться обратно.

Указания к проведению. При повторении упражнения можно положить на пол 2-3 ящика на расстоянии 1 м один от другого. Ребенок должен подняться на каждый ящик и спуститься с него спокойно, не прыгать. Упражнение выполняется детьми поочередно.

НА ПРОГУЛКУ

Воспитатель предлагает детям стать парами, кто с кем хочет, и пойти гулять по площадке, комнате. Дети, держась за руки, ходят парами, в разные стороны. По сигналу воспитателя они возвращаются в определенное место.

Указания к проведению. На площадке или в комнате можно поставить два стула на небольшом расстоянии друг от друга - это ворота, через которые малыши должны проходить, отправляясь на прогулку.

Ходьба парами требует от детей умения согласовывать свои движения с движениями рядом идущего.

Воспитатель помогает детям стать парами, показывает, как надо идти в паре: не тянуть друг друга, не отставать.

УПРАЖНЕНИЯ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ

Цель. Совершенствовать у детей навыки ползания, побуждать их к этому движению, учить переползать препятствие, проползать под ним, не задевая; упражнять в ползании по ограниченной площади; развивать навыки лазанья, воспитывать смелость и ловкость.

ДОПОЛЗИ ДО ПОГРЕМУШКИ

Дети сидят на стульях, поставленных вдоль одной из стен комнаты. Перед ними на расстоянии 3-4 м на пол положен флажок или погремушка. Воспитатель вызывает кого-нибудь из детей и предлагает ему на четвереньках доползти до погремушки, взять ее, встать и погреть (или помахать флажком над головой), затем положить погремушку на пол и вернуться на свое место.

Указания к проведению. Выполнять упражнение могут сразу несколько детей. Тогда количество игрушек должно соответствовать количеству детей. Задание погреть погремушкой, помахать флажком вызывает у малышей стремление доползти до цели как можно быстрее. Но в этом случае часто снижается качество движений: ребенок спешит, нарушается координация движений; поэтому воспитателю не следует специально направлять внимание детей на быстроту передвижения.

Поскольку ползание происходит при согнутом положении тела, после него полезно активное выпрямление. Упражнение с ползанием целесообразно завершить такими заданиями, которые делают выпрямление необходимым, например: помахать флажком над головой, погреть погремушкой, положить мяч в сетку, подвешенную несколько выше роста ребенка, надеть кольцо на приподнятую воспитателем палочку.

В ВОРОТИКИ

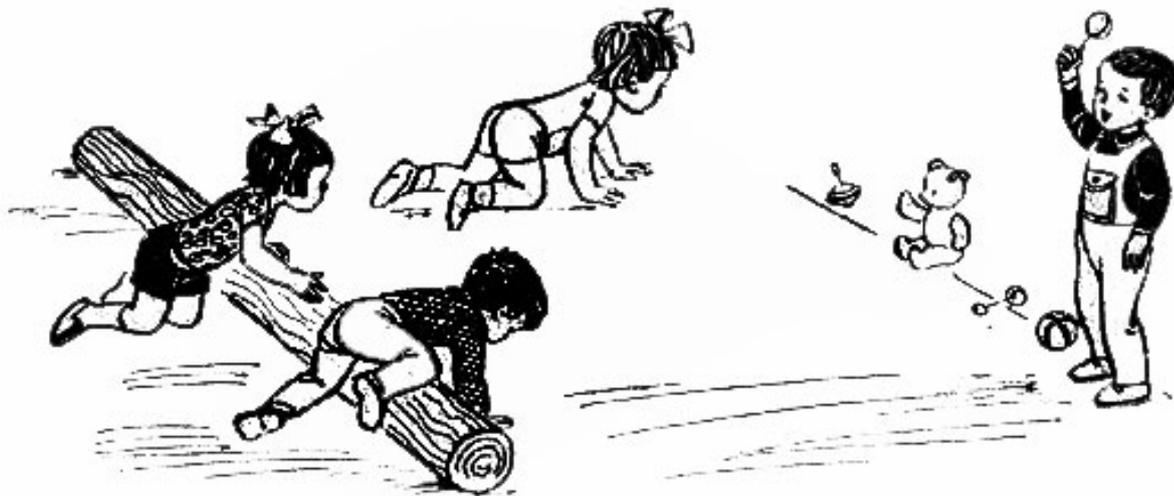
Дети располагаются на стульях. Впереди на расстоянии 2,5 м стоит дуга - воротики. Дальше, на расстоянии еще 2 м, находится стойка с сеткой, у стойки на полу лежит мяч. Воспитатель вызывает кого-нибудь из детей и предлагает на четвереньках доползти до дуги, подлезть под нее, подползти к мячу, затем встать, поднять мяч двумя руками и опустить его в сетку.

Указания к проведению. Воротиками могут служить: дуга, стул, стол (проползти между ножками), обруч, укрепленный между стульями, палка, положенная на спинки или сиденья стульев.

Детей следует учить подлезать и пролезать разными способами, проползти на четвереньках, пройти под препятствием, пригнувшись, но не дотронувшись руками до земли ("Пройти под дугой"). При этом малыши усваивают разные понятия: проползти и пройти.

ПЕРЕЛЕЗЬ ЧЕРЕЗ БРЕВНО

Организация детей при выполнении этого упражнения аналогична предыдущим. Препятствием, которое ребенку следует преодолеть, служит бревно: через него он должен перелезть на четвереньках по пути к игрушке.



Ох, как трудно добираться до мишки!

Указания к проведению. Препятствием могут служить также скамейка, продолговатый ящик, бруски крупного строительного материала. Упражнение могут, выполнять одновременно и несколько детей. Воспитатель следит за тем, чтобы дети, приблизившись к препятствию, не вставали, а переползали через него на четвереньках.

ПРОПОЛЗИ ПО КОРИДОРЧИКУ

Воспитатель проводит на полу две параллельные линии длиной 3-4 м на расстоянии 40-50 см одна от другой. Дети поочередно проползают на четвереньках между линиями, стараясь не коснуться их. В конце коридора ребенок должен встать, поднять обе руки вверх, потянуться или хлопнуть в ладоши над головой, затем возвратиться на свое место.

Указания к проведению. Для упражнения можно использовать доску, положенную на пол.

БУДЬ ОСТОРОЖЕН

Дети сидят на стульях. Перед ними поставлена гимнастическая скамейка. Воспитатель предлагает кому-нибудь из детей подойти к концу скамейки, стать на нее на четвереньки (опираясь на колени и ладони) и проползти до конца, придерживаясь за ее края. На конце скамейки ребенок должен встать и сойти с нее.

Указания к проведению. Воспитатель помогает детям, подбадривает, поддерживает их. Упражнение можно проводить и на наклонной доске, причем ползти можно вверх и вниз.

ОБЕЗЬЯНКИ

Воспитатель предлагает детям - обезьянкам - по одному или по двое подойти к гимнастической стенке, стать лицом к ней и взобраться на 3-4-ю рейку, начиная с первой, - взобраться на дерево за фруктами или орехами. Остальные дети сидят или стоят и смотрят. Затем взбираются другие.

Указания к проведению. Для лазанья в первое время целесообразнее использовать стремянку, так как по наклонной лесенке малышам взбираться удобнее. Затем можно предложить лазанье по вертикальной гимнастической стенке. Когда дети научатся уверенно взбираться на лесенку и стенку и спускаться, надо усложнить задание, предложив им перебираться с пролета на пролет стенки ("с дерева на дерево"). От малышей нельзя требовать четкого разграничения способа лазанья, так как они еще с трудом различают приставной и переменный шаг. Но надо следить, чтобы во время лазанья дети не пропускали реек, становились на каждую, переносили руки с рейки на рейку все выше. Во время спуска детям не следует разрешать виснуть на одних руках без опоры на ноги.

Переменным шагом дети приучаются лазать постепенно. Чтобы приучить малышей лазать переменным шагом, воспитатель должен чаще обращать внимание на тех детей, которые хорошо и правильно выносят вперед по очереди руки и ноги.

Упражнения в лазанье довольно однообразны, но не надоедают детям, и они с удовольствием их выполняют. Тем не менее, следует разнообразить задания, вводить новые образы, сюжеты ("За орехами", "Поймаем птичку" и т. п.).

УПРАЖНЕНИЯ С БРОСАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ

Цель. Учить детей прокатывать мячи, шары, обручи в нужном направлении, совершенствовать навык отталкивания мяча при катании; учить бросать мяч в определенном направлении и ловить его, развивать элементарные навыки попадания в цель, развивать глазомер, ловкость, координацию движений; приучать ориентироваться в комнате, на площадке; совершенствовать умения действовать с различными предметами: переносить их, прокатывать, бросать, ловить, укреплять мелкую мускулатуру кистей рук.

МЯЧ В КРУГУ

Дети садятся на пол в кружок и сначала по указанию воспитателя, а затем и по желанию перекатывают мяч от одного к другому.

Указания к проведению. Воспитатель стоит вне круга и подсказывает, кому катить мяч, объясняет, что мяч надо отталкивать двумя руками сильнее, показывает, как лучше это сделать, подает мяч детям, если он выкатился из круга.

ПРОКАТИ МЯЧ

Дети садятся на пол в круг или полукруг; воспитатель, держа мяч в руках, становится в центр круга или напротив сидящих полукругом детей. Он катит мяч каждому ребенку по очереди. Дети ловят мяч, затем катят его к воспитателю.



Указания к проведению. Когда дети хорошо усвоят это упражнение, вместо воспитателя в центре круга может находиться кто-нибудь из них. Мальчики, сидя на полу, могут держать ноги врозь или скрестив их перед собой.

Учимся катать обруч

БЕРИ МЯЧ

Дети становятся в кружок на расстоянии вытянутых в стороны рук. Упражнение состоит в том, чтобы передавать большой мяч из рук в руки соседу. Мяч надо передавать и брать двумя руками.

Указания к проведению. Дети третьего года жизни еще недостаточно ориентируются в направлении движения, поэтому воспитатель подсказывает им: "Оля, повернись к Шурику и отдай ему мячик. А ты, Шурик, отдай мяч Вове" и т. д. Воспитатель следит, чтобы дети, поворачиваясь, стояли на месте, не переступали ногами.

ПРОКАТИ ОБРУЧ

Ребенок стоит лицом к воспитателю на расстоянии 3-4 шагов от него и держит обруч. Он катит обруч воспитателю, а затем ловит обруч, направленный воспитателем.

Указания к проведению. Воспитатель предварительно показывает, как поставить обруч и как оттолкнуть его, чтобы он покатился. Сначала ребенок выполняет упражнение в паре с воспитателем, а затем это же упражнение могут делать двое детей. Если они справляются с заданием, воспитатель может лишь наблюдать, изредка давая указания, как еще лучше выполнить задание.

ПОПАДИ В ВОРОТЦА

Дети сидят на скамейке. По очереди они встают и подходят к обозначенному воспитателем месту, впереди которого на расстоянии 2-3 шагов стоят воротца - дуги. Ребенок наклоняется, берет один из лежащих на полу мячей и прокатывает его, стараясь попасть в воротца. Прокатив 3-4 мяча, ребенок идет и собирает их.

Указания к проведению. Мяч можно отталкивать одной и двумя руками. Одновременно могут выполнять упражнение 2-3 ребенка, для этого необходимо иметь 2-3 дуги. Когда дети освоят попадание в воротца, можно усложнить задание, например, предложить сбивать кегли и т. п.

СКАТИ С ГОРОЧКИ

На кубик или сиденье детского стульчика одним концом нужно положить доску - получается горочка. У приподнятого конца доски (на полу или на сиденье стула) приготовить 3-4 шарика или небольших мячика. Ребенок берет их и скатывает с горочки по очереди, один за другим, затем он идет, собирает шарики и снова скатывает их.

Указания к проведению. Воспитатель может привлекать к участию в упражнении не больше 2-3 детей одновременно.

ЦЕЛЬСЯ ВЕРНЕЕ

Дети становятся в круг, каждый ребенок держит в руке маленький мяч или мешочек с песком. В центре круга стоит ящик или большая корзина (расстояние от цели до детей не более 1,5-2 м).

По сигналу воспитателя дети бросают предметы, которые находятся у них в руках, в ящик, затем подходят к нему, достают брошенные предметы, возвращаются на свои места и повторяют упражнение несколько раз.

Указания к проведению. Упражнение одновременно могут выполнять не более 8-10 детей.

Если ребенок не попал в цель, он поднимает только брошенный им предмет.

При метании в цель большинство детей бросают предмет одной рукой от плеча. Им следует показать и другой способ метания - одной рукой снизу, так как этим способом им легче попасть в цель.

Детям нравится, когда брошенный ими предмет попадает в действительную, а не в условную цель.

Лучше всего, если предмет может в ней задерживаться (корзина, сетка).

Для упражнений в метании на участке во время прогулки можно использовать камешки, шишки, забрасывая их в канавки, ямки и т. п.

УПРАЖНЕНИЯ С ПОДПРЫГИВАНИЕМ И ПРЫЖКАМИ

Цель. Учить детей подпрыгивать на двух ногах, мягко приземляясь, перепрыгивать через шнур, спрыгивать с невысоких предметов, внимательно слушать сигналы, выполнять движения в соответствии с сигналами или текстом, который произносит воспитатель.

ПОДПРЫГНИ ДО ЛАДОНИ

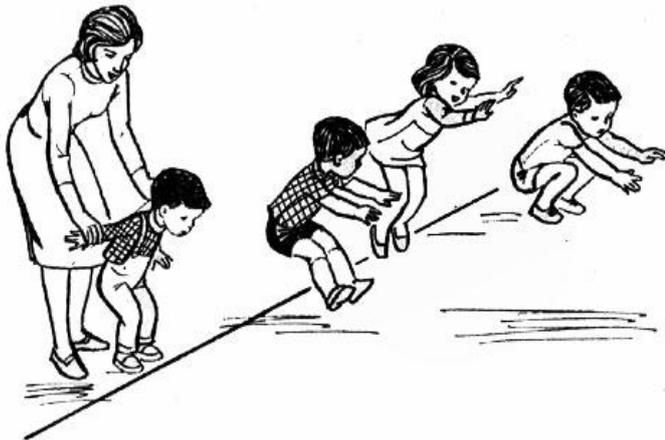
Воспитатель зовет к себе то одного, то другого ребенка и предлагает подпрыгнуть повыше, чтобы достать головой до его ладони.

Указания к проведению. Упражнение выполняется индивидуально с каждым ребенком. Руку надо держать на небольшом расстоянии от головы ребенка. Если малыш подпрыгивает до ладони без затруднения, воспитатель может поднять ее повыше. Упражнения в подпрыгивании должны выполняться в легкой обуви (тапочках, чешках). Можно предложить малышам попрыгать как мячики или как зайчики. В таком упражнении могут участвовать несколько детей. Воспитатель показывает и подсказывает, что надо повыше подпрыгивать и мягко опускаться на пол.

ПРЫГНИ ЧЕРЕЗ ШНУР

Дети сидят на стульях. Воспитатель кладет на пол цветной шнур (длиной 3-4 м). Дети (6-8 человек) подходят к шнуру и по сигналу воспитателя стараются перепрыгнуть через него.

Указания к проведению. Можно положить 2-3 шнура разного цвета на небольшом расстоянии один от другого. Дети, перепрыгнув через один шнур, подходят к другому, прыгают через него. Однако не следует малышам этого возраста предлагать большего количества упражнений на прыжки. Простейшие подскоки и прыжки дети третьего года жизни с большим интересом выполняют в сюжетных играх. По ходу игры ребенок несколько раз может легко подпрыгнуть и спрыгивать, не сосредоточивая внимания на этих движениях.



Далеко прыгают дети!