

## **Игры и упражнения, направленные на физическое развитие детей раннего возраста**

Физическая активность влияет на всестороннее развитие личности ребенка. Очень полезны малышам до года гимнастические упражнения и массаж. Особенно интересны детям и подвижные игры, которые предполагают совместное выполнение одних и тех же действий. В такие игры можно играть с малышами дома или на прогулке. Например, можно вместе попрыгать, потопать ножками, похлопать в ладошки, покружиться.

### *Детский массаж*

Ребенок начинает реагировать на прикосновения с момента рождения. Он успокаивается, чувствуя осязательный комфорт, когда вы держите его на руках. Если вы начнете делать ему массаж, он будет в восторге от ваших мягких рук.

*Варианты игры:* Массируйте спинку малыша, ступни и кисти рук ребенка каждый раз во время кормления, купания, сидя на скамейке в парке.



### *Упражнение «Развиваем ручки»*

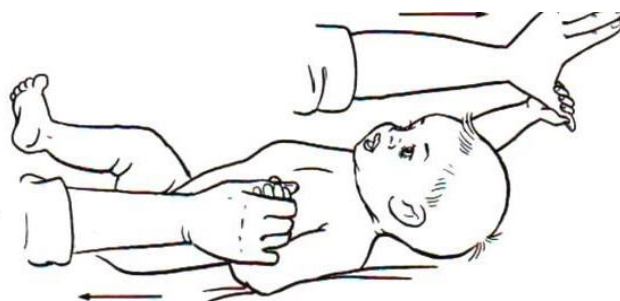
Хорошее и веселое упражнение, помогающее не только развить и укрепить мышцы плечевого пояса и рук, но и улучшить координацию движений.

Аты-баты, шли солдаты,

Аты-баты, на базар.

Аты-баты, что купили?

Аты-баты, самовар!



### *Упражнение «Ладушки для ножек»*

Упражнение можно выполнять с рождения. В «ладушки» играют не только ручками, но и ножками.

Ладушки, ладушки!

Испекли оладушки.

На окно поставили,

Остывать оставили.

Остынут – поедим

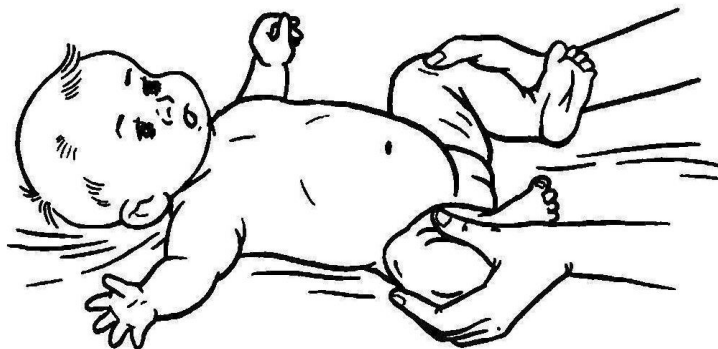
И воробушкам дадим.

Воробушки прилетели,

Все оладушки съели.

Кыш, кыш. Полетели,

На головку сели!



### *Упражнение «Мельница»*

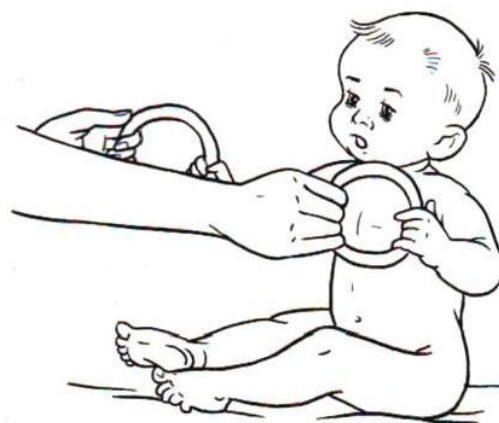
Упражнение развивает мышцы плечевого пояса малыша, укрепляет суставы.

Дуйте, дуйте ветры в поле,

Чтобы мельницы мололи,

Чтобы завтра из муки

Испекли нам пирожки!



### *Игра «Солнечный зайчик»*

*Ход игры:* возьмите фонарик и покажите ребенку, как от него на стене появляется желтое пятно – «это солнечный зайчик». Предложите ребенку поймать ладошками «зайчика». Если «зайчик» окажется на полу – его можно ловить ногами.

Скачут побегайчики

Солнечные зайчики,

Мы зовем их - не идут,

Были тут – и нет их тут.

Прыг, прыг по углам,

Были там – и нет их там.

Где же зайчики?

Ушли - мы нигде их не нашли!



### *Игра «Мишка – зайка»*

Рассадите в разных сторонах комнаты большого игрушечного зайку и мишку. Встаньте с малышом посреди комнаты и скажите: «Бежим к мишке». Когда малыш дотронется до мишки, скажите: «Бежим к зайке». В дальнейшем можно будет усложнять задачу: бегать к большому медведю или маленькому мышонку; большому или маленькому зайке; иди добавить еще 1-2 игрушки, к которым можно было бы бегать.

### *Игра «Птичка»*

Вместе с ребенком садитесь на корточки и говорите:

*Села птичка на окошко,*

*Посиди у нас немножко,*

*Посиди, не улетай,*

*Улетела птичка – ай!*

На слове ай – встаете и бегаете по комнате, машете руками - крыльями.