

Развивающие игры от 1 до 2 лет

Мысль ребенка от 1 года до 2 лет еще не может обойтись без руки, малыш «мыслит руками» (К. Хатт), разбирая, царапая, ломая. Тем самым кроха преобразует предметы в доступную для него форму. Мышление ребенка занято тем, что рядом, что можно потрогать, пощупать, попробовать на вкус, развинтить или разобрать. Все больше и больше развивается понимание обращенной к ребенку речи, в 2 года малыш не только пополняет словарный запас, но и строит предложения. Ребенок начинает активно пользоваться речью для общения, она становится средством развития мышления и регуляции поведения. Малыш все больше и больше овладевает предметными действиями (обращение с предметами согласно общепринятому их назначению), Растет любознательность, появляются первые вопросы: «Что это?», «Зачем?», «Почему?» Развивается восприятие цвета, формы, размера. Ребенок продолжает проявлять игровые действия в виде подражания действиям и поведению взрослых. Совершенствуется координация. Ребенок приучается к чистоплотности и саморегуляции своих физиологических функций.

Игры, развивающие физические данные ребенка координацию, силу и ловкость

1. Хлоп-хлоп

Цели игры: развитие координации и точности движений, выполнения действий на сопоставление, развитие внимания, развитие слухового и зрительного анализаторов, массаж активных зон ладоней рук, развитие умения ориентироваться.

Родителям на заметку. Умственное развитие часто опережает физическое. Стоит отметить, что физическое развитие является мощным стимулом умственного развития.

Рекомендации: предпочтительно, чтобы члены семьи играли все вместе для того, чтобы ребенок мог ориентироваться и анализировать правильность выполнения движений.

Ход игры: участники игры становятся в круг, выбирается ведущий (смотрите варианты считалочек в главе «Бабушкин сундук»), который становится в круг и начинает проговаривать стихотворение и показывать движения, все остальные выполняют движения вслед за ним:

Повторяй скорей за мной,
Хлоп-хлоп-хлоп перед собой.
А потом над головой.
Слева, справа, не спеши,
Мне ладошки покажи.
Сядем — хлопок,
И встанем — хлопок,
Хлопать не устали.
Хлопнем даже за спиной,
Вновь потом над головой,
Хлоп-хлоп-хлоп перед собой.
Повторяй скорей за мной.

Темп задается произвольно по мере того, как участники игры овладели движениями. По окончании игры ведущий похвалит тем, кто был наиболее внимательным и правильно выполнял упражнения.

Родителям на заметку. Точность — умение придавать движению или идее законченный вид.

2. Верхолаз

Цель игры: развитие координации, цепкости рук, мышц тела.

Необходимые материалы и наглядные пособия: шведская лестница или вертикальная лестница на детской площадке.

Рекомендации: первое время обязательно будьте с ребенком рядом и поддерживайте его. Следует отметить, что вверх малыш заберется проворнее, чем он спустится с высоты.

Ход игры: малыша подведите к лестнице, поставьте на нижнюю ступеньку, помогите зацепиться руками за перекладину. Покажите ребенку, как нужно подниматься по вертикальной лестнице, поддерживая его при этом. Можно подбодрить малыша, приговаривая:

Руки, ноги,
Раз и два,
Лезу вверх упорно.
Не кружится голова,
Вверх смотрю задорно.

Малыш довольно быстро усваивает принцип движения вверх, со спуском дело обстоит сложнее, поэтому первое время взрослым рекомендуется снимать его с достигнутой высоты. В дальнейшем он освоит под Вашим контролем и спуск с лестницы.

Я тихонечко спускаюсь
С маленькой вершины.

Ногу ставлю осторожно,

Руку тихо опускаю.

Проворно получается,

Земля не качается.

После подъема или спуска обязательно похвалите маленького верхолаза.

Родителям на заметку. Играйте с детьми только в хорошем расположении духа, иначе игра не принесет радости ни вам, ни вашему ребенку.

3. Наперегонки

Цели игры: выработка координации движения, развитие быстроты и ловкости, положительное отношение к соревновательному процессу.

Необходимые материалы и наглядные пособия: яркие игрушки, 2 стула, свисток.

Рекомендации: играют все члены семьи дома или на прогулке.

Ход игры.

1-й вариант: игра проводится дома: стулья ставятся на небольшом расстоянии от играющих, на стулья необходимо положить игрушки, на счет: «Раз, два, три, беги» или по свистку участники игры должны добежать до стула и взять игрушку. После того как первая часть игры закончена (добежали до стула), участникам игры необходимо вернуться на исходные позиции вместе с игрушкой. Для продолжения игры следующие участники выполняют действия наоборот: несут игрушку на стул и возвращаются обратно без нее. Если размеры комнаты не позволяют поставить стулья и в целях безопасности играющих (играют только малыши), можно играть и без стульев, игрушки можно положить на пол. Победителю поют веселую песенку.

2-й вариант: играем на прогулке. Лучше всего играть в парке или лесу, игрушки на небольшом расстоянии укладываются на землю или на пенек. Ход игры может быть тот же или несколько измененным по вашему усмотрению.

4. Зарядка

Цели игры: развитие координации и точности движений, выполнения действий на сопоставление, развитие внимания, слухового и зрительного анализаторов, массаж активных зон ладоней рук и стопы, умения ориентироваться, укрепление мышц тела.

Необходимые материалы и наглядные пособия: ритмичная музыка, свисток.

Рекомендации: считайте четко и веселым голосом, чтобы ребенку передалось ваш положительный настрой.

Ход игры.

1-й вариант: включите ритмичную музыку, поставьте ребенка перед собой, весело начинайте читать стихотворение, выполняя четко движения, следите за тем, чтобы малыш не сбивался с ритма. Если он отстает, несколько замедлите темп. Когда ребенок полностью освоится с темпом и упражнениями, можно темп увеличить. Для начала игры и движений можно использовать и свисток («Начинаем игру», и Вы свистите в свисток).

Ручками похлопаем:

Раз, два, три, раз два, три.

Ножками потопаем:

Раз, два, три, раз два, три.

Сели — раз,

Встали — два,

Закачалась голова.

Три, четыре — прыгнули, сели-посидели.

Топнули, прихлопнули,

Дальше полетели.

После игры похвалите малыша за старания.

2-й вариант: можно предложить малышу дунуть в свисток, чтобы начать игру, ребенку это очень нравится, и он с большим удовольствием будет выполнять это задание. Несколько позже можно предложить малышу провести игру-зарядку: ребенок показывает упражнения, а вы их повторяете. В данном случае можно выполнять упражнения под музыку или вы озвучиваете стихотворение, а малыш показывает движения.

5. Гимнаст

Цели игры: развитие координации и точности движений, цепкости рук, развитие зрительного анализаторов, массаж активных зон ладоней рук, умения ориентироваться, укрепление мышц тела.

Необходимые материалы и наглядные пособия: перекладина.

Родителям на заметку. Если у ребенка возникает страх, не стоит настаивать на продолжении игры или упражнений и тем более иронизировать или стыдить.

Рекомендации: взрослые обязательно должны страховать ребенка.

Ход игры: играйте дома, поднимите малыша на уровень перекладины, пусть он зацепится руками, затем осторожно отпустите ребенка, чтобы он смог висеть самостоятельно. После того как он освоится, можно ему показать, как можно подтягиваться на перекладине, при этом вы помогаете ребенку справиться с подъемом тела, поддерживая его и поднимая вверх. При подъеме вверх можно приговаривать:

Зацепился очень крепко,

Впился, словно я прищепка.

Руки цепки,

Мышцы крепки.

Повисел и подтянулся,

Влево, вправо повернулся.

Повисел еще немного,

Папа смотрит очень строго.

Говорит: «Пора идти»,

А мне с папой по пути.

При этом подбадривайте малыша, хвалите за успехи и возможные достижения.

Играем на прогулке. Ход игры такой же, как и при игре дома. Следите, чтобы малыш не поранился о металлическую перекладину. Желательно, чтобы папа показал малышу, как необходимо подтягиваться и висеть на перекладине, какие упражнения можно выполнять в положении вис на перекладине. Одобрение и похвала крайне необходимы ребенку.

Важно знать, что, когда ребенок просто висит на перекладине, расслабляются мышцы спины, межпозвоночные связки и мышцы, что способствует правильной осанке и отдыху мышц позвоночника.

Родителям на заметку. Центр равновесия у ребенка несовершенен. Игры, направленные на развитие чувства равновесия, должны проводиться при обязательной страховке детей взрослыми.

6. Канатоходец

Цель игры: развитие координации движения, «равновесия», тактильной чувствительности стоп.

Необходимые материалы и наглядные пособия: веревочка или мелок, легкий платок.

Рекомендации: играть лучше всего босиком или тонких носочках.

Ход игры: расскажите ребенку сказку о канатоходце, о том, какой он ловкий. Предложите малышу потренироваться, чтобы быть ловким, как канатоходец. На полу разложите веревку, желательно по прямой. Попросите ребенка пройти по веревке и не упасть (не сходить с веревки). Покажите малышу, как могут помочь в данной ситуации руки. В конце пути похвалите его за ловкость. Усложните задачу, предложите малышу пройти по «канату» с завязанными глазами. Завяжите ребенку глаза легким платком, и пусть он попытается пройти по «канату». Контроль над правильностью выполнения предоставлен рецепторам стоп малыша. Первое время страхуйте малыша, будьте рядом, а с закрытыми глазами ребенок наиболее уязвим. В конце пути обязательно похвалите «канатоходца» за ловкость и смелость.

Играть можно и на прогулке, тогда вместо веревки используйте нарисованную мелом черту, причем предоставьте ребенку возможность самому нарисовать «канат», а потом по нему пройти. В конце игры обязательно похвала.

7. Тигренок (котенок)

Цели игры: укрепление мышц спины, развитие координации движений, воображения.

Необходимые материалы и наглядные пособия: одеяло, игрушечная кошка.

Ход игры: попросите ребенка показать, как ходит кошка. Наблюдайте, что будет делать ребенок в роли животного, как будет себя вести, как будет передвигаться. Попросите малыша показать, как двигается кошка, на примере игрушки.

Расскажите малышу, что живет в Африке большая кошка-тигр, которая говорит «р-р-р» вместо «мяу». Попросите ребенка показать, как будет себя вести тигр, если он попадет к вам в квартиру, что он ест, где будет спать и т. д. При этом прочитайте ребенку стихотворение:

Вы не стойте очень близко,

Я тигренок, а не киска.

Похвалите «тигрёнка» за то, что он знает правила поведения большой кошки в квартире и им следует.

8. Кузнечик

Цель игры: развитие мышц тела, координации движений, умения прыгать.

Рекомендации: прежде чем приступить к игре, наблюдайте за движениями кузнечиков вместе с ребенком.

Ход игры: лучше всего играть на свежем воздухе на лужайке, где можно увидеть кузнечиков. Попросите ребенка попрыгать, как прыгают насекомые. Загадайте малышу загадку:

С ветки — на тропинку,

С травки — на былинку,
Прыгает пружинка,
Зелененькая спинка.

Для закрепления результата, когда вы придете домой, попросите ребенка показать папе (маме, бабушке или дедушке), как прыгают кузнечики.

9. Подпрыгну, дотянусь

Цель игры: развитие координации, вестибулярного аппарата, точности, быстроты движений, мелкой моторики рук, умения самостоятельно принимать решения.

Необходимые материалы и наглядные пособия: крепкая веревка, яркие игрушки, фантики от конфет, воздушные шарики, мишура.

Рекомендации: веревка должна быть закреплена очень прочно.

Ход игры: закрепите веревку так, чтобы она была на высоте чуть выше, чем рост малыша плюс его вытянутая рука. На веревку в шахматном порядке подвесьте различные игрушки на разной высоте. Предметы должны свободно сниматься, если ребенок до них дотянулся, или вам предстоит помогать малышу, освободить добытые игрушки. Цель игры заключается в том, чтобы ребенок, доставая игрушку, то свободно смог ее взять, то дотягивался, то подпрыгивал.

В конце игры подсчитайте, сколько игрушек достал ребенок, похвалите его.

Родителям на заметку. Ребенок не всегда должен быть победителем в игре, он должен знать, что бывают поражения.

10. Кто быстрее соберет игрушки

Цель игры: развитие умения ориентироваться, соревновательного процесса.

Необходимые материалы и наглядные пособия: игрушки, пустые коробки.

Рекомендации: играйте всей семьей.

Ход игры: аккуратно из коробки на ковер или на пол положите игрушки (ребенок не должен видеть, что это Вы положили их). Обыграйте ситуацию так, что игрушкам надоело лежать в коробке и они захотели погулять, но они устали и не могут забраться в коробку обратно. Предложите ребенку помочь им попасть домой, в коробку. Как только малыш начнет собирать игрушки, предложите ему складывать их наперегонки. В конце игры сосчитайте, кто больше собрал игрушек, Похвалите победителя.

Сначала игра используется как самостоятельная игра, в дальнейшем ее применяют в тот момент, когда приучают ребенка собирать и убирать игрушки после игры. После игры, когда необходимо навести порядок в комнате, предложите малышу сыграть в эту игру, он с удовольствием ее подхватит, а победителя определит подсчет. После того как игрушки собраны, поставьте коробку с ними на место.

11. Мостик-качалка. Кораблик

Цель игры: развитие гибкости, координации движений, мышц спины.

Необходимые материалы и наглядные пособия: одеяло.

Ход игры: расстелите на полу одеяло, сядьте на него, позовите малыша, поваляйтесь на одеяле, чтобы мышцы ребенка расслабились, перевернитесь на живот и сыграйте в «мостик-качалку», «кораблик» (руками за спиной захватите ступни ног и раскачивайтесь вверх-вниз). Проследите, чтобы ребенок цепко захватил ступни, иначе руки будут срывать и качалки не получится. Прежде чем раскачиваться, попросите малыша поднять ноги и прогнуться назад.

Малышам нравится качаться, они с большим удовольствием выполняют это упражнение. В такт движениям, если вы играете в «кораблик», можно приговаривать

Вей, вей, ветерок,
Натяни парусок,
Кораблик гони —
До большой воды!
Море-моряшко,
Серебряное доньшко,
Золотой бережок,
По волнам гони стружок!

После игры обязательно поваляйтесь с ребенком на спине, чтобы мышцы, которые были напряжены при игре, расслабились.

Родителям на заметку. Гибкость — способность совершать самые разнообразные движения с различной амплитудой, а также способность высказывать многообразие идей.

12. Мяч-путешественник

Цель игры: развитие координации движений, силы броска, соревновательного духа, наблюдательности, внимания.

Необходимые материалы и наглядные пособия: теннисные мячи.

Ход игры: играйте на прогулке, расскажите ребенку небольшую сказку о том, как маленький теннисный мячик любит путешествовать и ждет этого момента, когда он полетит и увидит все вокруг. Покажите малышу, как летает мячик. Предложите отправить мяч в путешествие. Когда вы будете поднимать мяч с земли, осмотритесь вокруг, назовите все, что мог видеть, пролетая. Продвигайтесь вперед и вновь называйте то, что видел мяч-путешественник.

Следующий этап: встаньте с малышом на одной линии, возьмите в руки по мячу и отправьте их в путешествие. Узнайте, чей мяч пролетел дальше, проговорите, что увидел каждый из мячей (ребенок пытается рассказать, что увидел его мяч, а вы — что увидел ваш). Похвалите ребенка за любознательность и наблюдательность.

13. Поймай мячик

Цель игры: развитие ловкости, координации движений, умения играть в паре.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мяч.

Ход игры: покажите малышу, как можно поймать мячик, встаньте напротив ребенка, возьмите мячик и тихонько бросьте его в сторону ребенка. Постарайтесь попасть ему в руки, чтобы первое время он научился удерживать мяч. Малыш довольно быстро научится ловить и удерживать мяч в руках. Хвалите его за удачные попытки. Подбадривайте при неудачах.

Следующий этап: малыш бросает вам мяч, а вы его ловите, иногда можно совершать «ошибки», чтобы у ребенка укрепилось мнение, что и другие ошибаются и это не страшно и не обидно.

По мере того как малыш осваивает игру, можно увеличивать ее темп, силу броска, расстояние друг от друга.

14. Ледяная горка

Цель игры: развитие вестибулярного аппарата, мышц тела, координации движений, навыков самостоятельности.

Необходимые материалы и наглядные пособия: залитая ледяная горка.

Рекомендации: постарайтесь проводить игру, когда вокруг мало детей, найдите невысокую горку.

Ход игры: первый раз вместе с малышом заберитесь на горку и скатитесь с нее на картонке, специальной дощечке. В дальнейшем предоставьте ребенку действовать самому: пусть он сам забирается на горку, скатывается с нее. Приходите на помощь всякий раз, когда малыш испытывает затруднения. Хвалите ребенка за сообразительность и настойчивость.

Нам домой идти не годится,

Мы надумали с горки прокатиться,

Горка, горка, крутенька,

Покатай нас хорошенько.

Родителям на заметку. С самого раннего детства на конкретных ситуациях объясняйте ребенку переносный смысл пословиц и поговорок.

15. Скамеечка

Цель игры: развитие равновесия, вестибулярного аппарата, ловкости, целенаправленных действий.

Необходимые материалы и наглядные пособия: невысокая широкая скамеечка, импровизированная скамейка — доска, которую положили на невысокие, устойчивые опоры.

Ход игры: на скамеечку положите примерно на равном расстоянии небольшие яркие игрушки. Предложите ребенку пройти по скамеечке и собрать игрушки. Первое время при необходимости поддерживайте малыша, когда он пытается поднять со скамеечки игрушки.

Когда ребенок освоится, дайте ему в руки ведро или корзинку. Попросите малыша собрать игрушки в ведро или маленькую корзинку, а сами приговаривайте:

Несу, несу кузовок,

Иду за ягодой в борок,

Нет в бору ягодки,

Нет в бору красной.

Несу, несу кузовок,

Иду за грибами в борок,

Нет грибов в бору,

Наберу мураву.

В дальнейшем задание можно усложнить: игрушки разложите то на скамеечке, то на полу и вновь попросите малыша собрать их в ведро или в корзинку. Наблюдайте, как ребенок справится с заданием, хвалите за проявление самостоятельных решений. Обязательно похвалите ребенка, а в награду дайте ему поиграть с собранными игрушками.

16. Дорожка

Цели игры: развитие тактильной чувствительности, массаж активных зон стопы, профилактика плоскостопия.

Необходимые материалы и наглядные пособия: различные материалы для строительства дорожки: песок, мелкие круглые камушки, отрезок земли с травой и без травы, неглубокая лужа.

Ход игры: играть лучше всего на свежем воздухе, на даче. Постройте дорожку из различных материалов, вместе с малышом пройдите по ней босиком, потопайте ногами на различных материалах, чтобы ощутить разницу между ними. Особенно нравится малышу топтать ножками по воде. Пусть игра проходит весело, на эмоциональном подъеме.

Топ, топ
Во весь дух,
Топаю за двух,
Топ, топ,
Топочок,
Разудалый казачок.

17. Санки

Цель игры: развитие координации движения, равновесия, вестибулярного аппарата, навыков самостоятельности.

Необходимые материалы и наглядные пособия: санки.

Ход игры: горка должна быть не очень крутая, а вокруг не очень много народу. Первый раз прокатитесь с горки вместе с ребенком, в дальнейшем попытайтесь, чтобы он самостоятельно забирался вверх. Желательно, чтобы вы были первое время рядом, потому что он самостоятельно с большим трудом сможет сесть в санки. Помогите ему в этом. Малыш должен пытаться везти санки за собой, при этом вы ему объясняете смысл пословицы: «Любишь кататься — люби и саночки возить». Ребенку очень нравится многое делать самому, поэтому с этим не должно возникать проблем. Если же проблема все же возникает, постарайтесь малыша отвлечь и уйти с горки. Если же ситуация вновь повторяется, то и вы повторите свои действия. Малыш обязательно поймет то, о чем вы ему не говорите и по поводу чего не читаете нотаций. Обязательно хвалите ребенка за любое проявление самостоятельности.

18. Сова и воробей (догонялки)

Цели игры: развитие координации движений, умения играть в коллективе, умения действовать по команде, развитие зрительного и слухового анализатора, художественного подражания.

Необходимые материалы и наглядные пособия: свисток.

Рекомендации: играйте всей семьей.

Ход игры: при помощи считалочки (варианты вы найдете в главе «Бабушкин сундук») выберите, кто будет воробей, а кто сова. Когда ведущий читает стихотворения, и воробей, и сова пытаются совершить действия, о которых говорится в стихотворении (предварительно прочитайте стихотворение несколько раз, разберите, о чем идет речь, попросите его показать, что делают воробей и сова). Игра проходит весело, особенно когда малыш играет роль воробья. Хвалите малыша за артистические способности.

Сова к воробью приходила,
Гостинчик приносила.
Славный гостинечек —
Румяный пирожочек.
Пирог на стол положила,
Стол дубовый подломила.
Воробейка испугался,
Из избушки вон бросался.

А сова вдогон кричит,
Словно в трубу трубит:
«Стой-ка, воробей, не бегай,
У меня пирог отведай!
Пирог сдобен, пропечен,
Медом-патокой сдобрен».