

## Содержание упражнений в ходьбе для детей первой младшей группы (2—3 лет)

1. Ходьба стайкой за воспитателем в заданном направлении.
2. Ходьба по кругу взявшись за руки.
3. Ходьба парами держась за руки.
4. Ходьба в разных направлениях.
5. Ходьба по дорожке шириной 20 см.
6. Ходьба между предметами.
7. Ходьба в колонне друг за другом небольшими группами и всей группой.
8. Приставной шаг в сторону.

### Методические указания

В первой младшей группе воспитатель старается научить детей ходить с хорошей осанкой, правильной координацией движений рук и ног. Обращает внимание на то, чтобы они не шаркали ногами, шли легко, старались соблюдать ритм бубна или музыкального сопровождения. Руки должны двигаться естественно, не размахивая. Воспитатель проводит упражнения, в которых дети приучаются поуже ставить стопы, соблюдать прямолинейное направление, меньше делать боковых раскачиваний туловищем. Дети начинают осваивать приставной шаг в сторону правой и левой ногой, руки при этом удобнее держать на поясе.

В ходьбе воспитатель обучает малышей правильно ориентироваться на площадке, воспринимать сигнал к началу или остановке, ускорению или замедлению движения.

Ходьба стайкой, друг за другом проводится с небольшой группой детей. Они идут за воспитателем, который большей частью идет, повернувшись к ним лицом, и напоминает чтобы малыши не отставали и не опережали друг друга. На следующем этапе все дети идут за ребенком, уверенно выполнявшим задание. Ему можно дать в руку яркий платочек, ленточку. Такие же предметы дают всем детям при ходьбе по площадке в разных направлениях.

Обучая детей строиться и ходить парами, воспитатель первое время сам ставит их в пары, показывает и объясняет, что надо идти дружно, не тянуть друг друга, не останавливаться. Постепенно задания в ходьбе усложняются: пройти между кубиками, стульчиками, обходя их; чередовать ходьбу с бегом.

## Упражнения и игры для детей 2—3 лет

### Пойдем гулять

Воспитатель собирает около себя небольшую группу детей, берет яркий платочек или флажок и, помахая им, предлагает детям идти за ним по площадке.

Правила: стараться идти группой, не наталкиваясь друг на друга, не опережая и не отставая.

Усложнение: идти друг за другом.

### Пойдем на прогулку

Дети сидят на скамейках по краям площадки. Воспитатель приглашает по очереди 5—6 детей, они встают друг за другом, обходят за воспитателем площадку и возвращаются на места. Воспитатель зовет следующую подгруппу детей.

Правила: идти в указанном направлении, не опережать, не отставать.

Усложнение: постепенно воспитатель увеличивает число детей, идущих в колонне, до 8—10.

## Ножки по дорожке

Дети встают друг за другом, воспитатель впереди. Педагог говорит:

«Зашагали ножки, топ, топ, топ?

Прямо по дорожке, топ, топ, топ?

Ну-ка веселее, топ, топ, топ!

Вот как мы умеем, топ, топ, топ!

Топают сапожки, топ, топ, топ?

Это наши ножки, топ, Топ, топ!»

Правила: идти, не шаркая ногами, ритмично, с активными движениями рук.

Усложнение: первым встает ребенок, уверенно выполняющий ходьбу по; площадке. .

## Воздушный шар

Дети образуют тесный круг, стоя рядом и держась за руки. Небольшими шагами отходят назад, постепенно расширяя круг на расстояние вытянутых рук, и произносят слова:

«Раздувайся, наш шар, раздувайся, большой,

Оставайся, такой, да не лопайся!»

На слова воспитателя «шарик лопнул» опускают руки вниз, произнеся «хлоп», и приседают. Снова встают в тесный круг, берутся за руки. Игра повторяется.

Варианты: воспитатель говорит: «Воздух из шара выходит». Дети медленно сходятся к центру со звуком «ш-ш-ш»; воспитатель говорит: «Полетели шарики». Дети разбегаются по площадке.

Правила: дружно отходить назад, не тянуть друг друга; выполнять движения по сигналу; двигаться по всей площадке.

## Нам весело

Детям раздают платочки, (ленточки, погремушки). Воспитатель предлагает ходить по всей площадке в разных направлениях помахивая платочками.

Правила: идти не наталкиваясь, уступать дорогу друг другу, видеть свободное место и-стараться пройти туда. Не опускать голову, смотреть на платочек.

Усложнение: идти в колонне друг за другом.

## Не наступи

На площадке, проводят прямую или зигзагообразную линию длиной 8—10 м (можно выложить из шишек, палочек, шнура). Двое детей, держась за веревки игрушечных машин, встают с двух сторон линии на противоположных концах. После слова «поехали» они везут свои машины вдоль линии.

Правила: нельзя наступать Или наезжать на линию.

Усложнение: проложить две параллельные линии И предложить нескольким детям друг за другом везти машины (каталки) по дорожке, не заходя за линии.

## Парами на прогулку

На одной стороне площадки из шнуров (стульев, стоек) образуют ворота. Дети, держась за руки, встают парами (произвольно, кто с кем хочет), воспитатель помогает им в этом. На сигнал «идем гулять» дети парами проходят через ворота, а затем расходятся по площадке. Здесь они; могут попрыгать, присесть — «собираем ягоды, цветы». На сигнал «идем домой» малыши снова встают парами и проходят через ворота.

Правила: идти парами, держась за руки; согласовывать свои движения, не отставать и не опережать; уступать дорогу, проходя ворота.

Усложнение) сделать еще одни ворота и предложить проходить в те ворота, которые окажутся ближе при сигнале «идем домой».

## Солнышко и дождик

Дети встают по кругу.

«Смотрит солнышко в окошко,

Светит в нашу комнатку».

(Идут по кругу)

«Мы захлопаем в ладоши,

Очень рады солнышку».

(Хлопают стоя на месте)

Топ-топ-топ-топ!

Топ-топ-топ-топ!

(Ритмично притопывают на месте)

Хлоп-хлоп -хлоп-хлоп!

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп!»

(Ритмично хлопают в ладоши)

На сигнал «дождь идет, скорей домой» дети убегают. Воспитатель говорит: «Дождь прошел. Солнышко светит». Игра повторяется.

Правила: идти ритмично по кругу, не сужая его, не заходя в середину; убежать в отведенное место; встать в круг с помощью воспитателя.

## Подними предмет

По площадке разложены шишки (камешки, небольшие кружки). Дети ходят между ними, не наступая, стараясь обходить. На сигнал «возьми» останавливаются, берут ближайшую шишку и поднимают вверх. Затем кладут на землю и снова ходят.

Правила: ходить, не опуская головы; смотреть вперед; уступать дорогу друг другу; брать только один предмет, ближе всего расположенный в момент сигнала.

## Принеси игрушку

На расстоянии 6—7 м от играющих — цветные кубики, пирамидки, погремушки, небольшие мячи. От каждого ребенка до игрушки обозначены дорожки шириной 30 см. По предложению воспитателя дети идут к игрушкам, берут их, поднимают вверх и снова кладут на места.

Правила: идти по сигналу; не заходить за края дорожек, сохраняя прямолинейное направление..

Усложнение: пройти к игрушке по дорожке, на в середине пути подлезть под шнур, повешенный на высоте 50 см; обратно вернуться бегом.

## Возьми флажок

Дети стоят по кругу, один ребенок в середине с флажком. Воспитатель ведет детей по кругу и говорит:

«Дети стали в кружок,

Увидали флажок.

Кому дать, кому дать?

Кому флаг поднимать?

Выйди, Оля, в кружок,

Возьми, Оля, флажок!

Выйди, выйди, возьми,

Выше флаг подними!»

Ребенок выходит в середину и берет флажок у того, кто стоит в центре, а тот уходит в общий круг. Игра повторяется, ребенок в центре тоже ходит, поднимая флажок.

Правила: ходить красиво, ритмично.

Усложнение: дети встают за ребенком с флажком, идут и бегут за ним.