**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

 **«Детский сад № 81 для детей раннего возраста»**

**Игровые упражнения**

**в адаптационный период**

*Воспитатель*

*первой группы раннего возраста № 2*

*Яковлева Елена Витальевна*

**г. Ухта**

**Цели и задачи:**

* снятие общего утомления, моторной напряженности мышц рук, гибкости и подвижности пальцев, координации движений руки ног;
* развитие внимательности, сообразительности, памяти, наблюдательности, ловкости, быстроты реакции;
* укрепление сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной и других систем орга­низма;
* ориентировка в пространстве;
* формирование двигательных умений;
* получение удовольствия и создание хорошего настроения;
* сохранение и укрепление здоровья детей.
1. **По ровненькой дорожке**

**Цель:** Развитие ходьбы и бега.

**Ход игры:** Дети встают друг за другом, воспитатель впереди. Читает текст:

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!

Рекомендации. Сначала в игре принимают участие три–четыре ребёнка без построения друг за другом. После нескольких повторений игры дети выстраиваются в колонну. Дети могут повторить игру вместе с воспитателем. Следить за тем, чтобы дети шли ритмично, не шаркая ногами, свободно двигали руками.

**2.Догони колечко**

**Цель:** Развитие ходьбы и бега.

**Инвентарь:** колечко.

**Правила и ход игры:**Дети находятся в групповой комнате. «Догоните колечко», говорит воспитатель и прокатывает его по полу. Дети бегут за колечком, стараясь его догнать. Он останавливается – дети подбегают к нему. Воспитатель хвалит детей за то, что они умеют так быстро бегать. Затем говорит: «Убегайте, убегайте, догоню!». Догоняет малышей.

Рекомендации. В начале года игру целесообразно проводить с небольшой группой детей, постепенно количество играющих можно увеличить.

**3.Прокати мячик**

**Цель:** Развитие катания и бросания.

**Инвентарь:** три-четыре мячика.

**Правила и ход игры:**На кубике или на сиденье детского стула одним концом лежит доска или специальный лоток (доска с невысокими боковыми барьерами) – получается горка. Воспитатель предлагает ребёнку скатить с неё три-четыре мячика , собрать их и принести на место.

Рекомендации. К выполнению упражнения не следует привлекать более двух-трёх детей одновременно, чтобы они не ждали своей очереди слишком долго. Если скат широкий или есть несколько скатов, то все дети могут выполнять задание одновременно.

**4. Собери цветные шарики**

**Цель:** Развитие ходьбы и бега.

**Инвентарь:**корзина (сетка) с цветными шариками.

**Правила и ход игры:**Дети вместе с воспитателем становятся у одной стороны группы. У воспитателя в руках корзина с шариками. Он раскатывает шарики в разных направлениях и предлагает детям догнать их. Они догоняют шарики, берут их в руки, приносят и кладут в корзину. Воспитатель снова разбрасывает шарики.

Рекомендации. Вместо шариков можно использовать мячи, резиновые кольца, обручи. Дав детям задание бежать за мячами, воспитатель сразу раскатывает все мячи, по количеству играющих детей. Играть могут одновременно до пяти-шести детей. Если детей больше шести, их можно разделить на две группы – тогда каждая группа выполняет задания по очереди.

5.**Флажки**

**Цель:** Развитие ходьбы и бега.

**Инвентарь:**флажки (ленточки, погремушки).

**Правила и ход игры:** Воспитатель раздаёт детям флажки(ленточки, погремушки) и предлагает ходить по всей группе в разных направлениях, помахивая ими над головой.

Рекомендации. Воспитатель напоминает детям, что надо смотреть на флажок, голову не опускать, идти не наталкиваясь, расходиться дальше друг от друга. После нескольких повторений игру можно усложнить – идти в колонне друг за другом

**6. Собери колечки**

**Цель:** Развитие ходьбы и бега.

**Инвентарь:**корзина (сетка) с колечками.

**Правила и ход игры:**Дети вместе с воспитателем становятся у одной стороны группы. У воспитателя в руках корзина с колечками. Он раскатывает колечки в разных направлениях и предлагает детям догнать их. Они догоняют колечки, берут их в руки, приносят и кладут в корзину. Воспитатель снова раскатывает колечки.

Рекомендации. Вместо колечек можно использовать разноцветные пластмассовые шары, резиновые кольца, обручи. Дав детям задание бежать за мячами, воспитатель сразу раскатывает все мячи, по количеству играющих детей. Играть могут одновременно до пяти-шести детей. Если детей больше шести, их можно разделить на две группы – тогда каждая группа выполняет задания по очереди.

**7. Перешагни через лужицу**

**Цель:** Развитие ходьбы и перешагивания.

**Правила и ход игры:**На полу лежит «лужица». Воспитатель предлагает детям отправиться в лес на прогулку по узкой дорожке и перешагнуть через лужицу. Дети медленно идут друг за другом стараясь перешагнуть лужицу.

Рекомендации. Воспитатель следит, чтобы дети не наступали на линии или лужицу, не мешали друг другу, не наталкивались на идущего впереди.

**8. Догони бабочек**

**Цель:** Развитие ходьбы и бега.

**Инвентарь:** игрушечная бабочка.

**Правила и ход игры:** У воспитателя в руках игрушечная бабочка. Показав её детям, она уходит на противоположную сторону зала и предлагает детям догнать бабочку. Когда дети подбегут к воспитателю, она говорит: «А теперь бабочка вас будет догонять. Убегайте скорее!». Дети бегут обратно.

Рекомендации. Вначале в игре принимают участие двое-трое детей. Постепенно количество детей можно увеличивать. Воспитатель следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, подбадривает их.

**9. Доползи до зайки**

**Цель:** Развитие ползания.

**Инвентарь:** игрушка зайка.

**Правила и ход игры:**Дети сидят на скамейках (стульях, ковре). У воспитателя в руках игрушка зайка. Отходя от детей, зайка отпрыгивает от детей: «Посмотрите, как зайка убегает!» Предлагает кому-нибудь из детей, встав на четвереньки, дополсти до зайки. Когда ребенок доползает до зайки, воспитатель хвалит ребенка и помогает встать.

Рекомендации. Воспитателю не следует слишком быстро отпрыгивать игрушечным зайкой. Догоняя его, малыш должен получать удовольствие. Когда он доползет, воспитатель должен похвалить его.

**10. Катаем мяч**

**Цель:** Развитие бросания, катания.

**Инвентарь:**мячи (среднего размера).

**Правила и ход игры:**Воспитатель вызывает к себе одного-двух детей и предлагает прокатить мяч подальше. Дети катают мяч, кто как умеет, затем бегут за ним и приносят его воспитателю. Дети выполняют задание по очереди.

Рекомендации. Воспитатель показывает, как можно прокатить мяч (двумя руками снизу или от груди, одной рукой). От детей на первых порах не требуют выполнения задания определённым способом. К этому их подводят постепенно, многократно повторяя упражнение.

**11. Проползти под воротиками**

**Цель:** Развитие ползания.

**Инвентарь: в**оротики.

**Правила и ход игры:** Дети поочерёдно на четвереньках проползают под стоящих на полу воритками. В конце встают, поднимают руки, хлопают в ладоши над головой или потягиваются, затем возвращаются на своё место.

Рекомендации: Упражнение выполняется спокойно. После завершения упражнения, воспитатель хвалит ребенка.

**12. Поймай снежинку**

**Цель:** Развитие ходьбы и бега.

**Инвентарь:** бумажные снежинки.

**Правила и ход игры:**Дети сидят на скамейках. Воспитатель отходит к противоположной стороне зала (площадки) и говорит: «ну-ка, кто поймает снежинку!». Дети бегут. Воспитатель приветливо встречает их и предлагает поймать снежинку. Вместе с воспитателем они свободно ходят по залу (площадке), кто, где хочет. По сигналу «Бегите домой!» бегут обратно и садятся.

Рекомендации. Когда дети соберутся возле воспитателя, им можно предложить поплясать, похлопать в ладоши.