Игры на физическое развитие малыша.
В этом списке вы найдёте много весёлых гимнастических упражнений и игр для развития кoopдинации ребёнка. Пусть ваш малыш растёт ловким и здоровым!

Физическое развитие:

1. Прыгать на месте на двух ногах. Ближе к трем годам — учиться прыгать вперед (но не у всех это получается).
2. Учиться бросать и ловить мяч, бросать мяч об стенку.
3. Подбрасывать вверх воздушный шарик, мячик.
4. Держать равновесие, проходя по доске положенной на пол, по скамеечке, брусу.
5. Изображать движения животных по показу мамы.
6. Ползать (как удав, как гусеница) на животе вперед.
7. Прыгать, как зайка.
8. Изображать птичку — махать руками, бегая по комнате, приседать — «искать зернышки в травке», подпрыгивать — «взлетать».
9. Громко топать, высоко поднимая ноги, как слон.
10. Бегать быстро, медленно, на носочках
11. Лазить через туннель (покупной или сооруженный из стульев, поставленных в ряд). 12. Сидя на полу, стучать по полу ногами, «как по барабану».
13. Перекатываться по полу, как колобок.
14. Подпрыгивать из полуприседания, как лягушка.
15.  Ходьба по «кочкам» (хаотично разбросанным подушечкам, книгам).
16. Поднимать предметы с пола, нагибаясь, приседая.
17. Тянуться руками вверх, доставая предметы которые расположены высоко (предметы на высоте вытянутой руки ребенка может держать мама).
18. Передвигаться по комнате, не задевая разбросанные на полу предметы (например подушки), постепенно увеличивая темп и количество предметов.
19. Переносить крупногабаритные, но не тяжелые вещи (например, детский стульчик, легкую коробку с игрушками).
20. Ходьба по массажным поверхностям.
21. Ходьба на носочках, ближе к трем годам — на пяточках.
22. Выполнять движения в танце — ставим ногу на носочек, на пяточку.
23. Ходьба по начерченной на полу извилистой линии (или полоске бумаги) — развитие координации.
24. Подлезание под натянутой веревочкой.
25. Игра «Поймай солнечного зайчика» — играем с солнечным зайчиком, который пускает мама.
26. Коллективные игры: водить хоровод, бегать паровозиком друг за другом (дети держатся друг за друга), игры со специальным детским игровым парашютом, игры в «догонялки», «волк и зайчата» и т. п.
27. «Кошки-мышки». Пока кошка спит (воображаемая кошка или другой взрослый) — дети с мамой ходят тихо-тихо. Когда кошка просыпаются — быстро убегают в домик.

Гимнастика и развитие координации:

1. Логоритмика — танцы под музыку Железновых и др.
2. «Пройди по комнате, не задевая предметов» — передвижение по комнате, загроможденной различными препятствиями.
3. Учиться ходить по дорожке (из книжек, ленточек и т. п. ).
4. Перешагивать препятствия (высоко поднимая ноги).
5. Катать мячики, машинки.
6. Кидать мячики.
7. Учиться прыгать на месте (можно учиться прыгать на фитболе или батуте).
8. Бить по мячу ногой.
9. Ползать по лабиринту (покупному или самодельному — из стульев и т. п. ).
10. Лазать: на детской площадке (горки, стеночки и т. п. ) и дома: на спорткомплексе, на диван — с дивана, забираться на стул и т. п.
11. Учиться переносить различные предметы на подносе.
12. Играть в разные способы ходьбы (как мишка, широко расставив руки и ноги; как зайчик, подпрыгивая; как лошадка, поднимая ноги; как солдат, маршируя). 13. Ходить по наклонным поверхностям — в горку, с горки, по пандусу, по лестнице.
14. Толкать тележку, игрушечную коляску.
15. Тянуть за собой предметы на веревочке.
16. Играть с мамой в догонялки.
17. Играть в разные способы ходьбы (как мишка, широко расставив руки и ноги; как зайчик, подпрыгивая; как лошадка, поднимая ноги; как солдат, маршируя).
18. Простая зарядка по возрасту, сопровождающаяся потешками.
19. Ходьба по массажным коврикам и массирующим поверхностям (камушкам, каштанам, песку, траве и т. п. ).
20. Учиться водить с мамой хоровод (ближе к 2 годам).
21. Ловить выпущенные мамой мыльные пузыри и лопать их.
23. Учиться катать машинку через «тоннель».

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
[#Здоровье@sinichkapage](https://vk.com/wall-133441392?q=%23%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5)
[#Игры@sinichkapage](https://vk.com/wall-133441392?q=%23%D0%98%D0%B3%D1%80%D1%8B)