

## Игры для физического развития ребенка 3-4 лет

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 топтать, высоко поднимая ноги, как слон.
10. Плавать, как осьминог: ложимся на спинку, поднимаем руки и ноги вверх, машем руками-ногами («плаваем»).
11. Бегать быстро, медленно, на носочках.
12. Сидя на полу, стучать по полу ногами, «как по барабану».
13. Перекатываться по полу, как колобок.
14. Подпрыгивать из полуприседа, как лягушка.
15. Танцевать и заниматься логоритмикой (под музыку Железновых, других авторов).
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. Подрезание под натянутой веревочкой .
25. Игра «Пой май солнечного зай чика» – играем с солнечным зай чиком, 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 зай чата» и т. п.
27. «Кошки-мышки». Пока кошка спит (воображаемая кошка или другой взрослый ) – дети с мамой ходят тихо-тихо. Когда кошка просыпается – быстро убегают в домик.
28. Висеть на турнике, кольцах, маминых руках.
29. Лазать по спортивным стенкам дома, на детских площадках.
30. Ходьба по «кочкам» (хаотично разбросанным подушечкам,

книгам).

31. Лазить через туннель (покупной или сооруженный из стульев, поставленных в ряд).

32. Игры на мячах-Хопфах

33. Игра «Улиточка и домик». Ребенок становится на четвереньки. На его спину кладут подушечку. Он превращается в улиточку, которая на спине несет свой домик (подушечку).  
Задание для улиточки – пройди как можно дольше, не уронив свой домик (ползем на четвереньках, неся на спине подушечку).

34. Ходьба на руках.