

Игры-упражнения для детей с низким уровнем двигательной активности

Игры-упражнения на развитие быстроты движений

Не урони мяч

Дети встают у нарисованной в центре зала линии (или шнура). Дается задание: бросить мяч вверх, поймать его, ударить о землю и поймать его, подбросить вверх, сделать хлопок и поймать. Каждое упражнение выполняется с продвижением на один шаг вперед (если мяч не упал). Если мяч падает, ребенок возвращается к центральной линии и снова начинает выполнять упражнения.

Каждый ребенок должен дойти до финиша (флажок). Расстояние от линии до финиша - 5-8 метров.

Кто дальше бросит

Дети встают у линии и бросают мяч в стену, ловят его и делают один шаг назад. Постепенно отступая от линии, бросают и ловят мяч. Выигрывает тот, кто ни разу не уронит мяч и будет находиться дальше всех от линии.

Оттолкни и поймай мяч

Дети делятся на пары, у каждой пары свой мяч. Один ребенок сидит на корточках, второй стоит на расстоянии 3-3,5 м от него. Сидящий отталкивает мяч руками стоящему, быстро встает, поворачивается кругом, ловит брошенный партнером мяч, снова принимает исходное положение.

Игра повторяется 4-6 раз. После этого дети меняются местами.

Поймай мяч

Двое детей стоят на расстоянии 3-4 м друг от друга и перебрасывают мяч разными способами. Третий ребенок находится между ними и старается поймать летящий над ним мяч. Если он поймал мяч, то становится на место ребенка, бросившего мяч, а тот, в свою очередь, занимает его место.

Оттолкни мяч от себя

Дети садятся на корточки в круг, лицом к центру, и перекатывают друг к другу внутри круга. Каждый, к кому докатился мяч, старается как можно быстрее оттолкнуть его от себя рукой, не допуская к ногам. Осаленный ребенок (мяч попал в ноги) быстро поворачивается спиной к кругу. Игра продолжается до тех пор, пока останется "неосаленным" один ребенок.

Проведи мяч

Дети становятся у шнура, у каждого в руке мяч. По сигналу воспитателя "Начали!" все они ведут мячи ногами с продвижением вперёд. Кто из детей быстрее дойдёт до финиша (флажок), тот получает очко. Затем дети ведут мяч в обратную сторону.

Игра повторяется 5-6 раз. Побеждает тот ребёнок, который набрал больше очков.

Задержи мяч

Дети образуют круг, в середине его стоит водящий с мячом, перемещаясь по площадке (по залу). Поймав мяч, водящий, не сходя с места, быстро бросает его в любого игрока. Ребёнок, в которого попали, становится водящим, а прежний водящий встаёт на его место. Побеждают те дети, которые были меньшее число раз в роли водящего.

Поймай обруч

Ребёнок ставит обруч ободом на пол, сверху поддерживая его рукой. Резким быстрым движением он раскручивает обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, затем быстро отпускает руку, даёт обручу прокрутиться и ловит его. Выигрывает тот, кто ни разу не уронит мяч.

Кто дальше прокатит обруч

Дети стоят в шеренге вдоль линии на расстоянии одного шага друг от друга. По сигналу воспитателя каждый отталкивает свой обруч, догоняет его, снова отталкивает, стараясь прокатить как можно дальше и не уронить. Если обруч падает, ребёнок быстро ловит его и останавливается. Выигрывает тот, кто оказывается дальше всех от линии.

Кто быстрее

На полу разложено несколько обручей в произвольном порядке. Дети прыгают, бегают вокруг них, по первому сигналу воспитателя быстро берут любой обруч и выполняют произвольные движения (пролезание через него, прокатывание его по полу и т. д.) По второму сигналу дети быстро выпрыгивают в обруч и приседают.

Не теряй домик

На полу по большому кругу разложены обручи. Каждый ребёнок стоит в своём обруче (домике). По первому сигналу воспитателя дети быстро выпрыгивают из обручей и выполняют произвольные движения. В это время воспитатель убирает один обруч. По второму сигналу дети выполняют в определённой последовательности задания: ходьба приставным шагом по кругу, в одну и в другую сторону, учащённая ходьба со сменой положения рук (на поясе, вверх, в стороны), спокойная ходьба в полуприседе, на пятках, на носках и т. д. На слова воспитателя "Все в домик!" дети быстро должны занять любой обруч. Кто не успел это сделать, выбывает из игры. Игра повторяется снова.

Цапля

Обручи (7-10 штук) разложены по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Дети прыгают друг за другом из одного обруча в другой на одной ноге (прямо, боком, спиной). Выигрывает тот, кто дольше всех продержался на одной ноге.

Поскорее пролезай

Дети стоят в две колонны (два звена). Перед каждой колонной разложены один за другим три обруча (на расстоянии 2-3 м от детей). Расстояние между обручами - 40-50 см. По сигналу воспитателя "Бегом!" двое впереди стоящих детей бегут по направлению к обручам, быстро берут его двумя руками, поднимают над головой, пролезают через него. Кладут на место, выпрямляются и выпрыгивают из обруча. Затем прыгают на одной ноге до второго обруча, берут его, крутят как юлу (2-3 раза), быстро ловят, кладут на место. Прыгают на одной ноге до третьего обруча, берут его, прыгают с ним, как со скакалкой, до финиша (флажка), бегом возвращаются и становятся в конец своей колонны. Побеждает та команда, которая первая выполняет задание.

Догнать соперника

Дети выстраиваются в две колонны напротив друг друга на противоположных сторонах зала (площадки). По сигналу воспитателя играющие выполняют задания в определённой последовательности: ходьба приставным шагом вдоль линии площадки, учащённая ходьба, бег (2,5-3 мин). Игроки команд стараются догнать соперников, кому это удаётся, побеждает.

Я - впереди

Дети стоят в колонне друг за другом. Перед ними полоса препятствий (набивные мячи, кегли, дуги, обручи, гимнастическая скамейка). По сигналу воспитателя дети бегут за ведущим (первый в колонне), преодолевая полосу препятствий: оббегают набивные мячи, подлезают под дуги, пробегают по скамейкам, пролезают через обручи. Затем ведущим становится ребёнок, стоящий за ним, а прежний встаёт в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребёнок не побывает в роли ведущего.

За ведущим

Дети стоят в колонне. По всему залу (зигзагообразно) расставлены кегли. Дети бегут за ведущим, стараясь не задеть кегли. Тот ребёнок, который задел кеглю, становится в конце колонны. Если кеглю задел ведущий, то воспитатель назначает нового.

Игра продолжается до тех пор. Пока каждый не побывает в роли ведущего.

Игры-упражнения на развитие внимания

Будь внимательным

Дети стоят в колонне друг за другом. У каждого ребёнка в руках флажок. По первому сигналу воспитателя дети бегут по залу, обегая разные предметы, по второму сигналу перепрыгивают через предметы. Воспитатель называет кого-нибудь по имени, ребёнок поднимает флажок, не прекращая бега, и опускает флажок; затем воспитатель называет имя другого ребёнка, который в свою очередь, поднимает флажок.

У кого больше

По всему залу разложены разные предметы (кегли, кубики, мячи, обручи). Дети бегают врассыпную по залу, не задевая предметы и не наталкиваясь друг на друга. По сигналу воспитателя быстро собирают предметы. Выигрывает тот, кто собрал больше предметов.

Вариант 1. Собрать как можно больше любых предметов.

Вариант 2. Собрать как можно больше кубиков любого цвета.

Вариант 3. Собрать как можно больше кубиков одного цвета.

Вариант 4. Собрать как можно больше кубиков (тройками, парами, по цвету).

Не ошибись

По кругу расставлены цветные кегли. За ними встают дети. По команде воспитателя дети ходят, прыгают, бегают. По сигналу "кегля!" каждый должен взять кеглю своего цвета. Выигрывает тот, кто первым сделает это правильно.

Найди свой кубик

На полу разложено несколько обручей (7-12). В каждом обруче стоит ребёнок и лежит один кубик. По команде воспитателя дети разбегаются по всему залу. По сигналу "стоп!" быстро останавливаются и закрывают глаза. Воспитатель в это время меняет кубики местами. По сигналу "Старт!" дети открывают глаза и каждый должен добежать до обруча, где лежит его кубик, впрыгнуть в него, пролезть через него и поднять обруч вверх.

Выигрывает тот, кто первым правильно выполнит задание.

Слушай сигнал

Дети идут друг за другом парами, взявшись за руки. По сигналу воспитателя быстро опускают руки и продолжают идти рядом, не отставая и не перегоня друг друга. При повторном сигнале (свистке) снова берутся за руки и продолжают ходьбу.

Воротики

Дети распределяются на пары, каждая пара идёт друг за другом, не держась за руки. По сигналу "Воротики!" дети останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх. Последняя пара опускает руки, пробегает под

образовавшимися воротниками и становится впереди всех. Дети отпускают руки вниз и продолжают ходьбу до следующего сигнала светофора.

Быстро по местам

Дети стоят в колонне по одному. По команде воспитателя "На прогулку!" разбегаются по всему залу, берут любые пособия и выполняют с ними произвольные движения. По команде "Быстро по местам!" кладут пособия на то место, где они находились, и возвращаются на своё место в колонну. Проигрывает тот, кто занял своё место последним в колонне.

Меняйтесь местами

В центре зала кладётся длинный шнур. Дети распределяются на две команды. Каждая занимает свою половину площадки. По сигналу воспитателя "Беги!" все дети врассыпную бегают на своей площадке. По сигналу воспитателя "Меняйтесь!" команды меняются местами. Та команда, которая первой в полном составе перебежит на другую сторону, выигрывает.