

## **Игры и упражнения для развития крупной моторики:**

- Игры с мячом (самые разные);
- Игры с резинкой;
- Зеркальное копирование поз и движений;
- Попадание в цель различными предметами (мячом, стрелами, кольцами и пр.);
- Весь спектр спортивных игр и физических упражнений;
- Занятия танцами, аэробика.

### **Упражнения на повышение уровня активации.**

Данные упражнения повышают потенциальный энергетический уровень ребенка, обогащают его знания о собственном теле, развивают тактильную чувствительность.



1. Самомассаж ушных раковин. Мочка уха зажимается большим и указательным пальцами, затем ухо разминается по краю снизу-вверх и обратно.
2. Самомассаж боковых поверхностей пальцев рук.
3. Растопырив пальцы, хлопнуть несколько раз в ладоши так, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем хлопки выполняются кулаками, ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, потом вниз, наружу, внутрь.
4. Самомассаж головы. Пальцы рук слегка согнуты. Плавными поглаживающими движениями обе руки двигаются от ушей к макушке.
5. Сжав руку ладонью противоположной руки, массировать ее, проводя ладонью от запястья и обратно, затем - от плеча до локтя и обратно. То же другой рукой.
6. Общий массаж ног. Поглаживание и растирание бедер, икр, пальцев ног, ступней.

В этот блок упражнений можно включать различные виды общих и точечных массажей, упражнения по развитию мелкой моторики, хождение босиком по поверхностям различной фактуры и т. п.

### **Упражнения, направленные на регуляцию мышечного тонуса.**

Общий принцип этих упражнений - сильное напряжение мышц с последующим их расслаблением.

1. "Лодочка". Ребенок ложится на спину, вытягивая руки над головой. По команде одновременно поднимает прямые ноги, руки и голову. Поза держится максимально долго. Затем выполняется аналогичное упражнение, лежа на животе.
2. Исходное положение - лежа на спине, ноги вместе, руки по швам. Голова

приподнимается над полом так, чтобы ребенок видел пальцы ног. Поза удерживается максимально долго.

3. И.п. - лежа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны. Приподнимается верхняя часть туловища, ноги лежат на полу.

4. "Снеговик". Исходное положение - стоя. Детям предлагается представить, что они - только что слепленный снеговик. Тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег. Ведущий может попробовать "снеговика" на прочность, слегка подталкивая его с разных сторон. Потом снеговик должен постепенно растаять, превратившись в лужицу. Сначала "тает" голова, затем плечи, руки, спина, ноги. Затем предлагается вариант "растаять", начиная с ног.

5. "Дерево". Ребенок сидит на корточках, голова спрятана в колени, колени обхватываются руками. Это семечко, которое, постепенно прорастая, превращается в дерево. Дети очень медленно поднимаются на ноги, выпрямляют туловище, вытягивают руки вверх. Тело напряжено, "дерево тянется к солнышку". От сильного порыва ветра "дерево" должно сломаться. Ребенок резко сгибается в талии, расслабляя верхнюю часть туловища, руки и голову, в то время как нижняя часть туловища должна остаться напряженной и неподвижной.

6. Ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, руки вытянуты вдоль туловища. В течение минуты ноги бегут, сильно топая по полу, верхняя часть туловища и голова остаются неподвижными. После выполнения упражнения ребенок лежит расслабившись с закрытыми глазами. Ведущий может провести сеанс релаксации.

7. "Кощей бессмертный". Исходное положение - сидя на полу на коленях и на пятках (после освоения упражнения сидя можно переходить к и.п. стоя). Руки разведены в стороны. Руки сгибаются в локтях и свободно повисают, в то время как плечи и локти находятся на одной прямой параллельно полу. Если ребенку сложно выполнять это упражнение, на первом этапе можно помочь ему зафиксировать нужное положение с помощью гимнастической палки. Далее ведущий в произвольном порядке подталкивает расслабленную часть одной и другой руки, добиваясь их свободного раскачивания.

8. "Марионетки". Дети представляют, что они куклы-марионетки, которых подвешивают за разные части тела. Та часть тела, за которую подвешена кукла, напряжена и не двигается. Все остальное расслаблено и болтается. Куклу начинают дергать за веревочку в различном темпе.

9. "Кулачки". Ребенок сгибает руки в локтях и начинает сжимать и разжимать кисти рук, постепенно увеличивая темп. Выполняется до максимальной усталости кистей. После этого руки расслабляются и встряхиваются.

10. "Яйцо". Для этого упражнения нужна достаточно большая прочная простыня, которая расстилается на полу. Ребенок садится на корточки, голову прячет в колени и обхватывает колени руками. Ведущий собирает простыню так, чтобы ребенок оказался в "яйце" и крепко держит края простыни над головой "цыпленка", начиная при этом раскачивать "яйцо" из стороны в сторону. Раскачивание продолжается 3-5 минут до полного

расслабления. Затем "цыпленок" должен "вылупиться из скорлупы", активно работая головой, локтями и пытаясь распрямить все тело. Ведущий при этом в течение 1-2 минут удерживает ребенка в "яйце".

**Упражнения для развития крупной моторики, формирования одновременных и реципрокных сенсомоторных взаимодействий, ощущения границ своего тела и его положения в пространстве.**



1. "Бревнышко". Из положения лежа на спине (ноги вместе, руки вытянуты над головой) перекатываться по несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.

2. "Колобок". Лежа на спине, подтянуть колени к груди, обхватить их руками, голову подтянуть к коленям. В таком положении перекатиться несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.

3. "Письмо в воздухе". И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вперед перед грудью. Одновременно (в одну сторону) руки в воздухе "прописывают" буквы, цифры, а также целые слова. Этот же прием применяется при коррекции письма - при пропуске букв, их заменах, "зеркальном" написании и других ошибках. При этом вначале педагог может вместе с ребенком выполнять необходимые упражнения, взяв его ладони в свои.

Этот прием также помогает снять у ребенка страх перед школьной доской или тетрадью.

4. Рисование на доске, листе бумаги одновременно двумя руками. Обе руки сначала двигаются в одну сторону, затем в противоположные. Сначала ребенок рисует прямые линии - вертикальные, горизонтальные, наклонные, перпендикулярные; затем разнообразные круги, овалы, треугольники, квадраты.

5. И.п. - сидя на коленях и на пятках. Руки лежат на коленях. Одна рука сжимается в кулак, большой палец наружу. Разжимается. Сжимается в кулак, большой палец внутрь. Разжимается. Другая рука при этом неподвижна. Меняем руки. То же двумя руками вместе. Затем смещаются фазы движения (одна рука сжимается, другая одновременно разжимается). При хорошем усвоении этого упражнения можно добавить сюда движения языка и глаз в различных сочетаниях.

6. И.п. - сидя на коленях и на пятках. Руки лежат на коленях. Поочередно каждой рукой выполняются движения кулак - ребро - ладонь. После освоения то же упражнение выполняется навесу, руки согнуты в локтях.

7. И.п. - сидя на коленях (стоя). Руки присогнуты в локтях. Одна рука выполняет движение кулак - ладонь, другая одновременно выполняет движение кулак - ребро - ладонь. После освоения добавляются различные глазодвигательные упражнения.

8. И.п. - лежа на спине, ноги вместе, прямые руки вытянуты над головой. Правая рука и правая нога сгибаются, локоть касается колена. Возвращаемся в и.п. То же повторяем левой рукой и левой ногой. Затем упражнение делается встречно левой ногой и правой рукой и наоборот.

9. И.п. - лежа на спине. Согнутые в коленях ноги стоят на полу, руки сложены лодочкой и вытянуты вверх перед собой. Сложенные руки кладем на пол с одной стороны от тела (при этом рука сверху "ползет" по другой руке), а ноги с другой стороны. Одновременно переводим руки и ноги в противоположную сторону.

10. И.п. - лежа на спине. Ноги прямые, руки в стороны. Одна нога сгибается в колене, поднимается и отводится наружу (или во внутрь), кладется на пол. Возвращается в исходное положение. То же - с другой ногой. Затем работают две ноги одновременно.

11. И.п. - сидя на коленях (стоя). Для этого упражнения нужен тугой, но не упругий продолговатый предмет (тряпочная "сарделька"). Ведущий бросает предмет ребенку, ребенок его ловит, при этом двигая только руками. Затем предмет нужно поймать одной рукой. Когда упражнение освоено, ребенку дается задание поочередно закрывать то один, то другой глаз, ловя предмет то правой, то левой рукой.

12. Из положения лежа на животе изображаем гусеницу: руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол на уровне плеч; выпрямляя руки, ложимся на пол, затем сгибаем руки, поднимаем таз и подтягиваем колени к локтям.

13. Ползание на животе. Сначала по-пластунски. Затем только на руках, ноги расслаблены. Затем только при помощи ног, руки за спиной (на последних этапах руки за головой, локти в сторону).

14. Ползание на животе при помощи рук. При этом нога от колена поднимается вертикально вверх (одновременно с ведущей рукой, затем с противоположной).

15. Ползание на спине без помощи рук и ног ("Червячок").

16. Ползание на четвереньках. Ползание вперед, назад, вправо и влево с одновременным продвижением одноименных руки и ноги, затем противоположных руки и ноги. При этом руки сначала располагаются параллельно друг другу; затем перекрещиваются, то есть при движении с каждым шагом правая рука заходит за левую, затем левая заходит за правую и т. д. При освоении этих упражнений можно положить ребенку на плечи плоский предмет (книгу), и поставить задачу его не уронить. При этом отрабатывается плавность движений, улучшается ощущение положения своего тела в пространстве.

17. Отработка сочетанных движений глаз, языка, головы, рук и ног при ползании на четвереньках.

18. "Паучок". Ребенок садится на пол, руки ставит немного позади себя, ноги сгибает в коленях и приподнимается над полом, опираясь на ладони и стопы. Шагает одновременно правой рукой и правой ногой, затем левой рукой и левой ногой (упражнение выполняется по четырем направлениям - вперед, назад, вправо, влево). То же, только шагает одновременно разноименная рука и нога. После освоения добавляются движения головы, глаз и языка в различных сочетаниях.

19. "Слоник". Ребенок становится на четыре конечности так, чтобы вес был распределен

поровну между руками и ногами. Одновременные шаги правой стороной, затем левой. На следующем этапе ноги идут параллельно, а руки наперекрест. Затем руки параллельно, ноги наперекрест.

20. "Гусята". Отрабатывается "гусиный" шаг с прямой спиной по четырем направлениям (вперед, назад, вправо, влево). То же с плоским предметом на голове. После отработки включаются разнонаправленные движения головы, языка, глаз.

21. Шаг на месте. Ребенок марширует на месте, высоко поднимая колени. Руки висят вдоль тела.

22. И.п. - стоя, прямые руки вытянуты вперед. Одна рука ладонью вверх, другая вниз. Ребенок начинает маршировать, на каждый шаг меняя положение ладоней. То же, но смена ладоней через шаг, затем через два. После освоения добавляются различные глазодвигательные упражнения в различных сочетаниях.

23. И.п. - стоя на четвереньках. Ребенок выпрямляет и приподнимает над полом одну ногу, отводит ее сначала в одну, потом в другую сторону. Остальные части тела при этом неподвижны. То же с закрытыми глазами. После освоения одновременно с ногой вытягивается вперед разноименная рука. Затем одноименная.

24. И.п. - стоя на одной ноге, руки вдоль тела. Закрывая глаза, максимально долго удерживаем равновесие. Затем сменяем ногу. После усвоения можно подключать различные пальчиковые и др. движения.

25. "Ласточка". И.П. - стоя на одной ноге, вторая нога вытянута назад параллельно полу, туловище наклонено вперед, руки в стороны. То же с закрытыми глазами. Сменить ногу.

26. "Бревнышко" по стене. И.п. - стоя, ноги вместе, прямые руки вытянуты над головой, спина соприкасается со стеной. Ребенок делает несколько поворотов сначала в одну сторону, затем в другую так, чтобы постоянно прикасаться к стене. То же с закрытыми глазами.

27. Встать у стены, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз; передвигаться вдоль стены вправо (3-5 метров), а затем влево. То же приставным шагом - двигаются одноименные рука и нога (руки параллельно ногам). Затем разноименные рука и нога. То же скрестным шагом с перекрестом рук (двигаются одноименные рука и нога).

28. "Повтори движение" (вариант игры Б. П. Никитина "Обезьянки").

Ведущий (взрослый) делает какие-то движения: приседает, поднимает руки вверх, хлопает в ладоши - а дети должны повторить их вслед за ним. Темп движений можно то замедлять, то ускорять. Чтобы подключить также и тренировку внимания, можно ввести "запрещаемые движения" (какое-то движение повторять нельзя), либо "замену движений" (когда какое-то движение надо заменить на другое, например, когда ведущий подпрыгнет, то дети должны присесть).

## **Упражнения для развития пространственных представлений.**

1. "38 попугаев". Ребенку предлагается вспомнить мультфильм про слоненка, мартышку и удава. Затем предлагается измерить несколько предметов или расстояний при помощи различных частей своего тела. Вслед за этим ребенку дают мелкие предметы (буквы, цифры) и просят разложить их так, чтобы между ними было расстояние в его ладонь, а от каждого из них до края стола - его указательный палец. Рекомендуется предложить, как можно большее количество вариантов расположения предметов (на расстоянии стопы, от колена до пятки, от локтя до кисти и т. д.).
2. "Маркеры". Маркируется левая рука ребенка при помощи браслета, колокольчика, яркой тряпочки и т. п.
3. Каждое из направлений закрепляется определенным движением. Например, "вверх" - прыжок, "вниз" - присесть, "вправо" - прыжок с разворотом направо, "влево" - прыжок с разворотом налево.
4. "Зеркало". Упражнение выполняется либо в паре с ведущим, либо двумя детьми. На первом этапе упражнение выполняется в положении сидя на коленях и на пятках. Сначала ведущий совершает медленные движения одной рукой, затем другой, затем двумя. Ребенок зеркально повторяет движения ведущего. Когда упражнение освоено, можно переходить в положение стоя и подключать движения всего тела.
5. "Телевизор". Это упражнение аналогично предыдущему, только движения повторяются той же рукой, какой показывает ведущий (если ведущий берет правую руку за левое ухо, ребенок тоже берет правую руку за левое ухо).
6. "Найди клад". В комнате прячется игрушка или конфета. Ребенок должен найти ее, ориентируясь на команды ведущего (ведущий говорит: "сделай два шага вперед, один направо..." и т. п.). Найденная ребенком вещь дарится ему.
7. Графические диктанты на листочках в клеточку.
8. Копирование нарисованных фигур разной степени сложности.
9. Составление ребенком планов (комнаты, квартиры и т. д.)
10. Педагог рисует план, по которому ребенок должен найти предмет в комнате или здании.

## **Групповые игры.**

1. Любые игры по типу "Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри".
2. "Ритм по кругу". Дети садятся в круг на колени и на пятки. Число участников в кругу не должно быть кратно трем. Первый ребенок хлопает в ладоши один раз, следующий - два раза, следующий - три раза, следующий опять один раз и т. д. Ведущий задает различный темп игры, меняет направление игры (то по часовой стрелке, то против).

Далее упражнение усложняется. Дети садятся полукругом. Педагог отстукивает какой-то ритм. Дети по команде его повторяют (по отдельности или все вместе). Когда ритм освоен, дети получают команду: "Давайте прохлопаем этот ритм следующим образом. Каждый по очереди отбивает по одному хлопку заданного ритма. Слева направо. Когда ритм закончится, следующий по кругу выжидает короткую паузу и начинает сначала. И так до команды "Стоп". Опоздавший со своим хлопком, не выдержавший паузу, сделавший лишний хлопок получает штрафное очко".

3. "Слепой скульптор". Водящему завязывают глаза. Одного из участников игры педагог ставит в любую позу. Это - натурщик. Водящий должен ощупать предложенную ему фигуру и "слепить" из другого ребенка точно такую же (не зеркальную). Затем можно увеличивать число натурщиков (составлять скульптурные группы из двух - трех человек). Очень важно, чтобы после окончания своей работы "скульптор" с открытыми глазами мог поправить допущенные ошибки.

4. "Зоопарк". Ребенок изображает различных животных или птиц. Остальные члены группы должны отгадать изображаемое животное.

5. Дети стоят в кругу; через одного надо то приседать, то подпрыгивать, то наклоняться в быстром темпе.

6. "Ладушки". Дети встают друг напротив друга в парах, согнутые в локтях руки поднимаются к плечам таким образом, что ладони обеих рук "смотрят" на ладони партнера. Дети выполняют сначала хлопок своими руками, возвращают руки в исходное положение. Затем хлопок по рукам партнера. Исходное положение. Хлопок своими руками. И.п. Хлопок правой рукой по правой руке партнера. И.п. Хлопок своими руками. И.п. Хлопок левой рукой по левой руке партнера. Повторять цикл, постепенно увеличивая темп, пока кто-либо из партнеров не перепутает последовательность.

7. Этюды по "Согласованным действиям": пилка дров, гребля, перемотка ниток, перетягивание каната, игра в воображаемый мячик и т. д. Детям необходимо постоянно помнить о согласованности действий и о целесообразности распределения движений. Данные этюды отрабатываются сначала парами, затем всей группой.

8. "Хлопки". Дети свободно двигаются по комнате. На один хлопок ведущего они должны подпрыгнуть, на два - присесть, на три - встать с поднятыми вверх руками (или любые другие варианты движений).

9. "Канон". Дети стоят друг за другом таким образом, что руки лежат на плечах стоящего впереди. Услышав первый сигнал (по договоренности), первый ребенок поднимает правую руку. На второй сигнал второй ребенок поднимает левую руку, на третий - третий поднимает правую и т. д. Затем аналогично руки опускаются вниз.

10. "Передай мяч". Игра проводится в форме командного соревнования. Дети в каждой команде стоят в затылок друг другу на расстоянии вытянутой руки. Первый передает мяч второму сверху над головой, второй третьему - снизу между ногами и т. д. Другой вариант - передача мяча сбоку с поворотом корпуса то вправо, то влево. Третий вариант - комбинированный.

11. "Паровоз". Дети разбиваются на команды по 4-5 человек, выстраиваются паровозиком в затылок друг другу (стоящий сзади держит стоящего впереди за талию). Все закрывают глаза, кроме первых, которые медленно начинают движение. Их задача - аккуратно, молча вести "паровоз", оглябая препятствия, не сталкиваясь с другими; задача остальных - максимально "прислушиваться" к стоящему впереди, наиболее точно повторять изменения в его движениях, тем самым обеспечивая точную передачу информации стоящим сзади.

По команде педагога дети останавливаются, первый встает в конец паровоза и т. д., пока каждый не побывает в роли ведущего.

Усложнение упражнения: дети становятся друг за другом на четвереньки, держа того, кто впереди, за щиколотки. Двигаются одновременно правая рука и правая нога, затем левая рука и левая нога. "Головной" сначала дает команды вслух, затем продолжает движение молча. Выигрывает та команда, чьи движения были более согласованными.

12. Показ стихов. Участник группы показывает в пантомиме известное стихотворение или басню, остальные должны отгадать название произведения.

13. Дети разбиваются на две команды. Первый ребенок с закрытыми глазами ощупывает предложенный ему предмет или слово из нескольких букв (используются буквы от детской магнитной азбуки). Затем с помощью пантомимы показывает следующему члену команды, какой предмет ему предъявили. Следующий ребенок называет данный предмет третьему члену команды, тот опять показывает его с помощью пантомимы четвертому, а четвертый с закрытыми глазами находит этот предмет из предложенных или составляет слово - название данного предмета. Участники команды постоянно меняются местами. Выигрывает команда, правильно отгадавшая большинство предметов.

#### • ТОПОТУШКИ •

Цель игры: расширение знаний ребенка о собственном теле, общее тонизирование организма.

Возраст детей: от 1,5 лет

Инструкция и ход игры: легкими, мягкими движениями ладоней или пальцев родитель или сам ребенок похлопывает себя, начиная с головы до ступней (макушка, затылок, лоб, щеки, шея, плечи, грудная клетка, руки, живот, спина, поясница, таз, ягодицы, бедра, икры, голени, ступни). В ходе игры можно приговаривать:

Три веселенькие хрюшки

Надели дружно топотушки

И пошли гулять, гулять,

Прыгать, топтать и скакать.

Параллельно надо называть все части тела, где касается ладошка. После можно прятать «подарки» для хрюшек на теле ребенка и спрашивать его, куда пойти хрюшкам, чтобы отыскать подарок. Таким образом вы стимулируете ребенка лучше осознавать части своего тела.

#### • ЗВЕРИНАЯ ГИМНАСТИКА •

Цель игры: разогреть суставы, способствовать гибкости и пластичности ребенка, научиться



координировать движения.

Возраст детей: от 2 лет.

Инструкция и ход игры: ребенку предлагается следующее:

«Сейчас мы с тобой отправимся гулять в лес, где нас ждут удивительные зверюшки. Они ждут тебя, чтобы поздороваться. Мы тоже проявим вежливость и будем с ними здороваться особым способом». Воробушек: стоя, ноги немного расставлены. Взмахиваем медленно руками вверх и вниз. Затем движения немного ускоряются. Воробушек полетел: машем кистями рук и пробуем подняться на носочки. Воробушек купается в луже: стряхиваем по очереди руки, затем ноги.

Сова: мудрая сова умеет вертеть головой. Ребенку предлагается повернуть головой вместе с ней. Сидя по-турецки, делаем медленные наклоны головы вперед-назад, вправо-влево.

Змейка: упражнение выполняется в положении сидя по-турецки. Здравуемся со змейкой, вытягивая шею вперед и втягивая назад. Змейка поползла: лечь на живот и ползти попластунски, стараясь не отрывать таз от пола и не становясь на колени. Старайтесь показать ребенку, что руки и ноги работают вместе.

Гусеничка: упражнение выполняется в положении сидя на полу, ноги прямые. Подтягиваем ягодицы к ступням, затем опять выпрямляем ноги. Руки также помогают в передвижении. Гусеница ползет вперед и назад задом.

Бабочка: упражнение выполняется в положении стоя на полу, ноги слегка расставлены. Совершаем круговые движения руками вперед и назад. Начинаем медленно, постепенно увеличивая темп. Здесь нужно смотреть на индивидуальные возможности ребенка. Важна не скорость, а амплитуда. Бабочка села на корточки и закрылась крылышками: приседаем, обхватив голову руками.

Паучок: упражнение выполняется в положении стоя на руках и ногах животом вверх. «Паучок» старается построить себе паутину, передвигаясь по полу на четырех лапках. Здесь для большего интереса ребенка можно привязать к его поясу яркие нитки. Катушку оставить в исходной точке. Передвигаясь в разных направлениях, ребенок-паучок сможет оставить след на полу и посмотреть, какая получилась паутина.

#### • ОГОНЬ, ВОЗДУХ, ЗЕМЛЯ, ВОДА •

Цель игры: развитие координации, скорости реакции, а также устойчивости внимания.

Возраст детей: от 3 лет.

Инструкция и ход игры: ребенку объясняют суть игры:

«Сегодня мы с тобой будем волшебниками и сможем превращаться в 4 стихии. Мы сможем стать как огонь, вода, земля и воздух».

Взрослый и ребенок садятся на ковер. Взрослый катит мяч малышу и называет стихию. Когда мяч у малыша, взрослый показывает движение, характерное для названной стихии. Огонь – тянем руки вверх и шевелим пальчиками, параллельно стараемся произнести звук «аааааа» с придыханием.

Вода – движение руками, как будто плывем, произносим «буль-буль».

Воздух – махи руками, дуем, как ветер.

Земля – отбиваем мяч от пола.

#### • БОЛЬШИЕ НОГИ •

Цель игры: общая активизация организма, развитие координации, отработка навыков регуляции и переключения. Кроме этого, игра гарантирует заряд хорошего настроения, а также отбатывает навыки падения.

Возраст детей: от 1,5 лет.

Инструкция и ход игры: взрослый, показывая движения, произносит потешку. Ребенок старается повторить все за родителем.

Большие ноги шли по дороге, большие ноги шли по дороге.

*(Идем большими шагами по кругу.)*

Маленькие ножки бежали по дорожке, маленькие ножки бежали по дорожке.

*(Бежим маленькими шажками.)*

Бежали, бежали, бежали. Бууух! Упали.

*(Падаем на пол. Ребенок может упасть на родителя.)*

#### • ПОШЕЛ КОРОЛЬ ПО ЛЕСУ •

Цель игры: общая активизация организма, развитие координации, зарядка хорошим настроением. Идеально подходит в качестве перемены между какой-либо деятельностью.

Возраст детей: от 1,5 лет.

Инструкция и ход игры: взрослый, показывая движения, произносит потешку. Ребенок старается повторить все за взрослым.

Пошел король по лесу, по лесу, по лесу.

Нашел себе принцессу, принцессу, принцессу.

*(Шагаем по кругу, высоко поднимая колени.)*

Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем.

*(Остановились и прыгаем.)*

И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем.

*(Остановились и трясем каждой ногой по очереди.)*

И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем.

*(Хлопаем в ладоши.)*

И ножками потопаем, потопаем, потопаем.

*(Топаем ногами.)*

Головкой покачаем, покачаем, покачаем.

*(Качаем головой.)*

И работать начинаем.

#### • МЫ НА КАРУСЕЛИ СЕЛИ •

Цель игры: общая активизация организма, развитие координации, отработка навыков регуляции и переключения, поднятие настроения.

Возраст детей: от 1,5 лет.

Инструкция и ход игры: взрослый, показывая движения, произносит потешку. Ребенок старается повторить все за взрослым.

Мы на карусели сели, завертелись карусели,

*(Идем шагом по кругу.)*

А потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом.

*(Шаг переходит в бег.)*

Тише, тише, не спешите, карусель остановите.

*(Постепенно бег переходит в шаг.)*

Раз, два, три, четыре, пять продолжаем мы играть.

*(Можно повторить в другую сторону.)*

#### • НА КОВРЕ КОТЯТА СПЯТ •

Цель игры: общая активизация организма, развитие координации, отработка навыков

регуляции и переключения, поднятие настроения.

Возраст детей: от 1,5 лет.

Инструкция и ход игры: взрослый говорит:

«Давайте поиграем в котят.

Наши котята спят.

Ложитесь на коврик и закрывайте глазки, а я вам песенку спою:

На ковре котята спят мяу-мяу,

Просыпаться не хотят мяу-мяу.

*(Дети ложатся на ковер.)*

Вдруг бежит сюда лиса,

Разбегайтесь кто куда».

*(Дети быстро поднимаются и разбегаются в разные стороны, стараются спрятаться от лисы.)*

Здесь можно использовать куклу-лису. Кого лиса поймает, тот садится и отдыхает.

#### • КОТЯТА •

(вариант второй)

Инструкция и ход игры: взрослый говорит четверостишия, дети повторяют действия по тексту.

Вот котята все проснулись,

Сладко-сладко потянулись.

Правой лапкой потянулись,

Левой лапкой потянулись.

Ой, котята, вы грязнушки!

Умывайте свои ушки!

Все котята мыли ушки.

Вот так, вот так.

Все котята мыли щечки.

Вот так, вот так.

Все котята мыли брюшки.

Вот так, вот так.

Все котята мыли лапки.

Вот так, вот так.

У наших котиков чистые лапки,

А на чистых лапках острые царапки.

Кошка с котятами вместе играла,

Кошка котяткам всему обучала:

Клубок покатавать,

*(Дети перекатываются на полу.)*

Хвостом помахать

*(На четвереньках виляем «хвостиком».)*

Лапками царапать,

*(имитируем царапанье.)*

Молоко лакать.

*(имитируем, как кошка лакает молоко.)*

Котятки нагнулись и пьют молоко.

Подняли головки, прогнулись.

И сказали: «Мяу!»

*(повторить несколько раз.)*  
Добрый котенок говорит: «Мур-р»,  
*(прогнуть спинку.)*  
Злой котенок говорит: «Фрррр».  
*(выгнуть спинку.)*

\*\*\*

Как у нашей кошки подросли ребята,  
Подросли ребята, пушистые котята.  
Спинки выгибают, хвостиком играют.  
А у них на лапках острые царапки,  
Длинные усищи, зеленые глазищи.  
Очень любят умываться, лапкой ушки почесать.  
И животик полизать.  
Улеглись на бочок и свернулись в клубок,  
А потом прогнули спинки, убежали из корзинки.

#### • ПОДВИЖНАЯ ИГРА «КОТЕНОК» •

Инструкция и ход игры: взрослый говорит четверостишия, ребенок повторяет действия по тексту.

Если что-то с места сдвинется,  
На него котенок кинется.  
Если что-нибудь покатится,  
За него котенок схватится.  
Прыг-скок, цап-царап!  
Не уйдешь от наших лап.

#### • СОРОКОНОЖКА •

Инструкция и ход игры: групповая игра. Дети становятся друг за другом и повторяют действия по тексту.

Сороконожка хорошо бежит,  
Топают ногами так, что пол дрожит.  
Даже если ножки целый день бегут,  
Не устают, не устают.  
Тот, кто шел последним, тот бежит вперед  
И самым первым в голове встает.  
Сороконожка хорошо бежит...

#### • МАРТЫШКИ •

Инструкция и ход игры: взрослый говорит четверостишия, дети повторяют действия по тексту.

Мы веселые мартышки.  
Мы играем громко слишком.  
Мы в ладоши хлопаем,  
Мы ногами топаем,  
Надуваем щечки,  
Скачем на носочках.

И друг другу даже  
Язычки покажем.  
Дружно прыгнем к потолку,  
Пальчик поднесем к виску,  
Оттопырим ушки,  
Хвостик на макушке,  
Шире рот откроем,  
Все гримасы строим.  
Как скажу я цифру «три» –  
Все с гримасами замри!

#### • ПТИЧКИ •

Инструкция и ход игры: взрослый говорит четверостишия, дети повторяют действия по тексту.

Прилетели птички, птички-невелички.  
Все летали и летали, крыльями махали.  
Перышки почистим, чтобы было чисто.  
Вот так и вот так, чтобы было чисто.  
На дорожку сели, зернышек поели.  
Клю-клю-клю, клю-клю-клю,  
Как я зернышки люблю!

#### • КОЗЛЯТА •

Инструкция и ход игры: выполнять вдвоем (можно со взрослым, можно ребенок с ребенком в паре). Руки подняты над головой – это рога. Упереться с партнером руками изо всех сил (напряжение), плюх – упасть на пол (расслабление).

Как-то раз к кому-то в гости  
Шел козленок через мостик.  
А навстречу шел другой,  
Возвращался он домой.  
Два рогатых глупых братца  
Стали на мосту бодаться,  
Не желая уступить  
И другого пропустить.  
Долго козлики сражались,  
Разбегались и толкались.  
Вот с разбега лбами бух!  
И с моста в водичку плюх!

#### • БОЖЬИ КОРОВКИ •

Инструкция и ход игры: взрослый говорит четверостишия, дети повторяют действия по тексту.

Божьей коровки папа идет *(на носочках высоко)*,  
Следом за папой мама идет *(обычно)*,  
За мамой детишки идут *(на корточках)*.  
Вслед за ними малышки ползут,  
Красные юбочки носят они,  
Юбочки с точками черненькими.

На солнышко они похожи.  
Встречают дружно новый день.  
А если жарко будет им,  
То спрячутся все дружно в тень.

• ПЕТРУШКИ •

Инструкция и ход игры: взрослый говорит четверостишия, дети повторяют действия по тексту.

В круг Петрушки дружно встали  
Будут весело играть.  
Погремушки в руки взяли,  
Стали все маршировать.  
На носочках идем высоко-высоко,  
С погремушкой в руках нам идти легко.  
Руки на бочок поставим  
И головками киваем.  
Вправо-влево,  
Вверх и вниз,  
Ты, Петрушка, не ленись!  
А Петрушки, а Петрушки  
Приседают и встают  
И совсем не устают.  
А устанут наши ножки –  
Мы погладим их немножко.  
Сядем дружно, отдохнем.  
Посидим совсем немножко  
И опять плясать начнем.  
Поплясали, поплясали  
И легонько побежали.

• ХОМЯЧОК •

Инструкция и ход игры: взрослый говорит четверостишия, дети повторяют действия по тексту.

Хомка, хомка, хомячок,  
Хома – толстенький бочок,  
Хома рано встает,  
Щечки моет, шейку трет.  
Подметает хомка хатку  
И выходит на зарядку.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Хомка сильным хочет стать.  
Лапками похлопает,  
Ножками потопает,  
Крепко свой бочок потрет  
И опять гулять пойдет.

• РАКЕТА, САМОЛЕТ •

Цель игры: укрепление мышечного корсета, формирование осанки.

Возраст детей: от 1,5 лет.

Инструкция и ход игры: выполняется в положении сидя по-турецки, руки над головой, ладоши вместе, спина ровная.

Ракета на старте: тянем ладони вверх, удерживая спину прямой, смотрим вперед. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0 – пуск (меняйте интервал счета в зависимости от возможностей ребенка), опускаем руки.

Самолет готовится к взлету: сидя по-турецки, руки в стороны параллельны полу, спина ровная, смотрим вперед. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0 – пуск (меняйте интервал счета в зависимости от возможностей ребенка), опускаем руки.

#### • РЫБКА •

Цель игры: укрепление мышечного корсета, формирование осанки, активизация организма.

Возраст детей: от 1,5 лет.

Инструкция и ход игры: выполняется в положении лежа на животе, стараемся оторвать руки и ноги от пола.

Рыбка показала хвостик (отрываем одни ноги).

Рыбка показала плавник (поднимаем одни руки).

#### • УДАВ •

Цель игры: активизация организма, разогревание суставов, развитие гибкости и пластичности у ребенка, обучение координации движений.

Возраст детей: от 1,5 лет.

Инструкция и ход игры: выполняется в положении лежа на животе, руки согнуты в локтях вдоль туловища.

Удав поднимает голову – приподнимаемся на предплечьях и смотрим вперед так, чтобы живот касался пола, а локти не отрывались.

#### Игра «Мишка»

Цель игры: развитие координации, скорости реакции, а также устойчивости внимания.

Возраст детей: от 3 лет.

Мишка косолапый по лесу идёт, *(идем как мишки)*

Шишки собирает, *(наклоны вперед)*

Песенки поёт. *(поем ля-ля-ля)*

Вдруг, упала шишка. Прямо мишке в лоб. *(ударяем себя по лбу)*

Оступился Мишка, и об землю – топ *(топаем ногой)*

Засвистел на ветке Пересмешник дрозд: *(ищем наверху взглядом)*

- Мишка косолапый. Наступил на хвост! *(топаем ногой)*

А за ним вдогонку Пятеро зайчат: *(прыгаем как зайчата)*

- Мишка косолапый! –

Из кустов кричат. *(кричим, руки ко рту)*

Подхватил дразнилку весь лесной народ.

- Мишка косолапый по лесу идет. *(кричим, руки ко рту)*

Бросился к берлоге Маленький медведь: *(бежим по кругу)*

- Чем такие ноги – Лучше умереть!

Спрятался за шкафом *(приседаем на корточки)*

И ревет ревмя:

- Мишкой косолапым дразнят все меня! *(качаемся сидя)*

Мама удивилась: *(глядят друг друга по плечу)*

- Глупенький сынок,  
Я всегда гордилась формой твоих ног.  
Я ведь косолапа, *(идут по кругу, косолапя)*  
И папа косолап,  
Косолапил славно и дедушка Потап!  
Мишка косолапый *(идем по кругу расправив плечи и подняв голову)*  
Стал ужасно горд.  
Вымыл с мылом лапы, *(потирают руки)*  
Съел медовый торт.  
Вышел из берлоги и как заорёт: *(руки вверх, подпрыгивают и кричат)*.  
- Мишка косолапый по лесу идёт!