***Игры - упражнения для детей***

***с высоким уровнем двигательной активности.***

***На развитие внимания.***

**1 ."Я - впереди"**

Дети идут друг за другом. Воспитатель называет имя ребёнка, тот бежит вдоль всей колонны и становится ведущим. Он ведёт колонну., меняя направление движения. Воспитатель называет имя второго, третьего ребёнка и т, д,

**2. "Поверни"**

Дети бегут друг за другом, подпрыгивая. Дойдя до условного места, обозначенного, например, кеглей, ведущий поворачивается и ведёт колонну в обратном направлении.

**3. "Не теряй пару"**

Дети идут друг за другом парами, взявшись за руки. По сигналу быстро опускают руки и продолжают идти рядом, не отставая и не перегоняя друг друга. После второго сигнала снова берутся за руки и продолжают ходьбу .

**4." Стоп"**

Дети бегают по залу врассыпную в течение 2-3 минут. По сигналу "Стоп" останавливаются и изображают какую - нибудь фигуру («лыжник», «пловец»). Все вместе выбирают лучшую фигуру, и игра повторяется вновь.

**5." Круговорот"**

Дети идут в колонне парами умеренным шагом. По сигналу последняя пара разбивается, и дошкольники, её образующие, бегут в начало колонны. Один ребёнок обегает колонну справа, второй - слева. Оказавшись впереди колонны, дети вновь встают в пару, игра продолжается.

**6." Меняемся местами"**

В центре зала кладётся длинный шнур. Дети разделяются на две команды. Каждая занимает свою половину площадки. По сигналу" Беги!" все разбегаются по своей части площадки. По сигналу" Меняйтесь!" команды бегом меняются местами. Побеждает команда, которая в полном составе первой перебежала на другую сторону площадки.

**7." Ниточка с иголочкой"**

Дети держатся за руки, образуя цепочку. Проведя цепочку вокруг всего зала, воспитатель предлагает всем остановиться и поднять сцепленные руки вверх, образуя ряд ворот. После этого педагог ведёт цепочку в обратном направлении.

**8." Воротики"**

Дети идут по залу в колонне парами, держась за руки. По сигналу воспитателя они останавливаются, поднимают руки вверх, образуя " воротики". Последняя пара опускает руки, проходит под" воротиками" в начало колонны и становится впереди. Все опускают руки вниз и продолжают ходьбу до следующего сигнала воспитателя.

**9. Вариант.** Дети ходят парами, не держась за руки. По сигналу воспитателя берутся за руки, образуя " воротики", а последняя пара проходит под ними вперёд . 9." Не ошибись". По кругу расставлены цветные кегли. За ними встают дети. По сигналу они начинают выполнять произвольные движения: ходят, прыгают, бегают. По второму сигналу каждый должен взять кеглю определённого цвета Выигрывает тот , кто сделает это первым и без ошибок.

**10." Змейка"**

По залу (зигзагообразно) расположены набивные мячи на расстоянии 50 см один от другого. Дети строятся в колонну и по сигналу идут, бегают змейкой, обходя или обегая каждый мяч, стараясь не задеть его. Выигрывает тот, кто ни разу не ошибся .

**11. "У кого больше"**

По всему залу разложены предметы разных геометрических форм. Дети под музыку выполняют произвольные движения, не задевая лежащие предметы и друг друга. По сигналу (музыка , удар в бубен , свисток) все быстро собирают предметы . Выигрывает тот , кто собрал больше предметов . ( Количество предметов должно превышать число детей в 3 - 4 раза .)

**12." Будь внимательным"**

Дети стоят в колонне друг за другом. У каждого в руке флажок. По сигналу воспитателя все начинают бег по кругу, обегая предварительно разложенные мелкие предметы. По второму сигналу перепрыгивают через предметы . Воспитатель называет кого - нибудь по имени , ребёнок поднимает флажок, не прекращая бега , пока воспитателем не будет названо имя другого ребёнка , который , в свою очередь , тоже поднимает флажок.

**13." Найди свой кубик"**

По залу в произвольном порядке разложены обручи, в каждом стоит один ребёнок и лежит один цветной кубик. По сигналу дети выбегают из обручей и бегают в разных направлениях легко, не сталкиваясь и не подбегая к обручам. По второму сигналу дети останавливаются и закрывают глаза. Воспитатель в это время меняет кубики местами. По третьему сигналу дети открывают глаза, и каждый должен добежать до обруча, где лежит его кубик, впрыгнуть в него, пролезть в обруч и поднять его над головой. Выигрывает тот , кто первым правильно выполнит задание .

**14." Быстро по местам"**

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

**15." Перенеси предмет"**

По всему залу разложены обручи (по количеству играющих), в которых находится одинаковое количество предметов (кубики, прыгалки, мячи), и один большой запасной обруч, равноудалённый от всех других обручей. Каждый ребёнок стоит у своего обруча. По сигналу играющий должен взять из своего обруча один предмет, отнести его в запасной обруч, проделывая с предметом разные упражнения. Дойдя до запасного обруча , нужно положить в него предмет, быстро вернуться к своему обручу за вторым предметом . и так далее до тех пор , пока все предметы не будут перенесены , Выигрывает тот , кто скорее перенесёт все предметы и чётко выполнит упражнения .

**16." К своим флажкам"**

Дети небольшими группами (по 3 - 5 человек) образуют кружки, в центре которых находится цветной флажок. По сигналу все разбегаются по залу. По второму сигналу дети останавливаются, приседают и закрывают глаза, а воспитатель меняет флажки местами. По третьему сигналу ребята открывают глаза, встают, бегут к своему флажку и вновь образуют круг. Побеждает группа, построившаяся в круг первой.

**На развитие координационно-двигательных способностей.**

**1." Петушиный бой"**

Двое детей встают в очерченный круг (диаметром 1 -1,5 м), лицом в центр, скрещивают руки на груди и поднимают согнутую в колене ногу. По сигналу каждый пытается вытолкнуть противника из круга или заставить опустить ногу. Тот, кому это удаётся, выигрывает.

**2." Петрушка"**

Ребёнок сидит на корточках, затем высоко подпрыгивает, расставив широко руки и ноги в стороны, после приземления вновь приседает на корточки .

**3." Дружные пары"**

Дети встают в пары, берутся за руки. По сигналу кружатся на месте в одну сторону в течение 5 - 7 с, а по второму сигналу останавливаются и после короткого перерыва кружатся в другую сторону.

**4." Цапля"**

Детям предлагаются различные варианты заданий; стоять на одной ноге на полу, закрыв глаза; стоять на одной ноге на скамейке.

**5." Перекатись назад"**

Присесть, согнуться, обхватить колени руками, спина круглая. Быстро и мягко перекатиться на спину до касания пола лопатками. Снова перекатом вернуться в исходное положение.

**6." Ловля бабочек"**

Двое детей находятся в отведённом месте зала – это "ловцы", остальные - «бабочки". «Бабочки" бегают по площадке. По сигналу "Лови!" "ловцы" пытаются поймать "бабочку", смыкая вокруг неё руки. Поймав, отводят в сторону.

**7." Не опоздай"**

В зале расставлены скамейки. Дети бегают или прыгают на двух ногах вокруг них, по сигналу воспитателя надо быстро пролезть под скамейкой и встать или сесть на неё .

**8." Разойтись и не упасть"**

Двое детей идут по скамейке на встречу друг другу. Встретившись, расходятся, держась друг за друга, и продолжают движение.

**9." Спрыгни и развернись"**

Спрыгнуть со скамейки с разворотом. Воспитатель стоит правым боком к скамейке, дети спрыгивают к нему лицом, разворачиваясь влево. Затем воспитатель встаёт левым боком к скамейке, а дети при спрыгивании разворачиваются вправо.

**10." С мячом под дугой"**

Детям нужно проползти на четвереньках под дугой (высотой 40 см), толкая мяч головой. ( Расстояние от старта до дуги - 2 - 3 м .)

**11." Вперёд с мячом"**

Ребята садятся на пол, мяч зажат между ступнями, упор на руки сзади. Вместе с мячом следует продвигаться вперёд на расстояние примерно 3м.

**12." Не теряй мяч"**

Дети садятся на пол, скрестив ноги. Катают мяч вокруг себя в одну и в другую сторону, не отпуская далеко.

**13." Найди мяч"**

Дети стоят по кругу вплотную друг к другу, лицом в центр, руки за спиной. В центре круга стоит водящий. По сигналу дети начинают передавать маленький мячик друг другу за спинами, а водящий пытается его найти, предлагая одному из игроков показать руки. Тот, к кому обращается водящий, вытягивает вперёд руки, показывая их. Если водящий угадывает, тот, у кого оказался мяч, встаёт на его место. Смена водящего происходит и тогда, когда ребёнок, стоящий в круге, роняет мяч.

**14." Проведи мяч"**

На полу расставлены предметы (кегли, кубики и т.п.). Ребёнок ведёт мяч ударами об пол, обходя или обегая предметы змейкой .

**15." Поймай мяч в воздухе"**

Воспитатель бросает теннисный мяч ребёнку (с высоты 20 - 30 см). Ребёнок ловит его на ракетку и удерживает мяч на ней. Далее дети так же играют парами.

**16." Мяч в кругу"**

Ребята садятся на корточки по кругу, воспитатель стоит в центре круга и прокатывает набивной мяч (массой 0,5 кг) каждому ребёнку по очереди. Ребёнок ловит мяч, быстро подбрасывает его, хлопает в ладоши 2 - 3 раза и возвращает мяч воспитателю.

**17." Прокати мяч с горки"**

Дети стоят в колонне по одному перед наклонным бумом. Каждый ребёнок скатывает мяч, быстро бежит за ним, берёт в руки, и, подбежав к первому в колонне, передаёт тому мяч, а сам встаёт в конец колонны .

**18." Догони мяч"**

Из двух параллельно расположенных длинных шнуров делают "коридор" (шириной 30 см, длиной 4 - 5 м). Дети стоят в колонне друг за другом, прокатывают мячи по" коридору", бегут за ними, не давая мячам выкатиться из "коридора", подправляя движение рукой или ногой .

**19." Веселей играй, но мяч не теряй"**

В зале расставлены произвольным способом несколько дуг ("воротики"). Дети выполняют разнообразные движения с мячом. По сигналу быстро поднимают мяч вверх, потом ударяют им об пол (2-3 раза), после этого пытаются прокатить мяч под дугами .

**20." От пола на ракетку"**

Дети парами встают друг против друга на расстоянии 2 - 4шагов. У одного ребёнка в руках теннисный мяч, у другого - ракетка. Первый ребёнок бросает мяч об пол так, чтобы тот отскочил вверх. Второй ребёнок ловит отскочивший мяч на ракетку и пытается его удержать .

**21." Заведи мяч в " воротики"**

Дети строятся в две колонны у намеченной черты, перед которой ставятся несколько дуг ("воротики"). По сигналу ребёнок начинает вести мяч правой или левой ногой через" воротики", а сам пролезает под "воротиками", догоняет мяч, разворачивается, и ногой ведёт мяч к черте. Дойдя до неё, отдаёт мяч впереди стоящему, а сам встаёт в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не выполнят упражнение.

**22."Прокати мяч"**

Дети сидят на полу (ноги врозь, руки в упоре сзади) друг за другом в двух колоннах, расположенных параллельно на расстоянии 3 - 4 м. У первого игрока первой колонны в руках мяч. Ребёнок руками прокатывает мяч первому игроку из второй колонны, затем встаёт, перебегает в конец своей колонны и садится на пол. Ребёнок, сидевший за ним, после того как первый встанет, с помощью рук и ног передвигается на место первого. Первый игрок из второй колонны ловит мяч, отталкивает его второму игроку другой колонны, встаёт, бежит в конец своей колонны, садится на пол. Его место занимает сидевший за ним ребёнок, передвигаясь вперёд с помощью рук и ног. И так далее.

**23."Меняемся местами"**

На полу лежит верёвка, образуя круг. Дошкольники бегают парами: одни внутри, другие снаружи верёвочного круга. По сигналу воспитателя, не прекращая бега, дети в парах меняются местами.

**24."Не задень верёвку"**

Воспитатель и один из ребят сначала раскачивают, а потом вращают верёвку. Дети поочерёдно прыгают через качающуюся верёвку на одной или на двух ногах, с ноги на ногу, стоя лицом или боком к верёвке, бегают под вращающейся верёвкой, начиная бег под углом к верёвке или с прямого разбега, прыгают под вращающейся верёвкой по одному или по двое .

**25." Пролезь в обруч"**

Обруч вертикально стоит на полу, нужно пролезть в него ногами вперёд, опираясь на руки. Держась за обруч одной рукой, ребёнок пролезает в него, не отпуская и перехватывая обруч вверху другой рукой.

**26. Вариант.** Обруч укреплён на стойках и не касается пола. Надо пролезть в него прямо или боком, вытягивая вперёд руки и опираясь на них . 26." Мяч сквозь обруч". Несколько детей стоят в шеренге, держа в руке обруч (каждый обруч держится одной рукой одного и левой рукой другого ребёнка, количество обручей - на один меньше числа игроков). Двое детей без обруча проходят вдоль стоящих (один спереди, другой сзади), перебрасывая друг другу мяч сквозь обручи, поднятые вверх. При непопадании в обруч играющий заменяет стоящего в шеренге. Смена играющего и стоящего происходит и тогда , когда кто -либо теряет мяч .

**27." Не урони мешочек"**

Дети стоят на одной ноге, вторая согнута в колене, на которой лежит мешочек с грузом. Все стараются устоять, не теряя равновесия. Мешочки кладут на колено по сигналу воспитателя .

**28." Донеси мешочек"**

Дети встают с мешочком в руках на доски или скамейки. Опускаются на четвереньки, одновременно кладя мешочек на спину, и начинают передвигаться к концу скамейки, стараясь не упасть с неё и не уронить мешочек. Передвигаться по скамейке нужно с помощью ладоней и коленей или ступней и ладоней. Уронив мешочек , следует его поднять , снова положить на спину и продолжить упражнение.

**29." Не задень"**

По кругу расставлены кегли на расстоянии 50 - 60 см друг от друга. Дети идут по кругу. По сигналу поворачиваются лицом в центр круга и впрыгивают в середину , стараясь не задеть кегли .

**30." Через болото"**

На одной стороне зала стоят несколько ребят, у каждого по две дощечки. На другой стороне (на расстоянии 6 - 8 м) - « берег". Дети должны перебраться на " берег", наступая на дощечки и перекладывая их впереди себя.

**31." От понедельника до воскресенья"**

Дети стоят в колонне друг за другом. Каждый ребёнок по очереди называет день недели и перепрыгивает через натянутую длинную скакалку. Игра повторяется 2-3 раза.