Игры на развитие двигательных способностей.  
МУРАВЬИ

Цель. Уметь ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться по

площадке, не сталкиваясь друг с другом. Двигаться в разных темпах.

Тренировка внимания.

Ход игры. По хлопку педагога дети начинают хаотически двигаться по залу,

не сталкиваясь с другими детьми и стараясь все время заполнять свободное

пространство.

МОКРЫЕ КОТЯТА

Цель. Умение снимать напряжение поочередно с мышц рук, ног, шеи,

корпуса; двигаться врассыпную мягким, пружинящим шагом.

Ход игры. Дети двигаются по залу врассыпную мягким, слегка пружинящим

шагом, как маленькие котята. По команде «дождь» дети садятся на корточки

и сжимаются в комочек, напрягая все мышцы. По команде «солнышко»

медленно встают и стряхивают «капельки дождя» по очереди с каждой из

четырех «лапок»,с «головы» и «хвостика», снимая соответственно зажимы с

мышц рук, ног, шеи и корпуса.

СНЕГОВИК

Цель. Умение напрягать и расслаблять мышцы шеи, рук, ног, корпуса.

Ход игры. Дети превращаются в снеговиков: ноги на ширине плеч, согнутые

в локтях, руки вытянуты вперед, кисти округлены и направлены друг к другу,

все мышцы напряжены. Педагог говорит: «Пригрело солнышко, под его

теплыми весенними лучами снеговик начал медленно таять». Дети

постепенно расслабляют мышцы: опускают бессильно голову, роняют руки,

затем сгибаются пополам, опускаются на корточки, падают на пол,

полностью расслабляясь.

СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА

Цель. Умение напрягать и расслаблять поочередно мышцы всего тела,

координировать движения.

Ход игры. Сначала педагог, в дальнейшем ребенок превращается в

«Снежную королеву» и начинает постепенно «замораживать» всех детей:

называет при этом определенные части тела (правая рука, левая рука, леваянога, голова), соответствующие мышцы напрягаются. Дети превращаются в

ледяную скульптуру, которая начинает медленно таять под лучами солнца.

(Расслабляются шея, руки, корпус, ноги), дети сначала опускаются на

корточки, затем полностью расслабляются и ложатся на пол.

КОНКУРС ЛЕНТЯЕВ

Цель. Обучение полному расслаблению мышц всего тела.

Ход игры. Хоть и жарко, хоть и зной,

Занят весь народ лесной.

Лишь барсук – лентяй изрядный

Сладко спит в норе прохладной.

Лежебока видит сон, будто делом занят он.

На заре и на закате всё не слезть ему с кровати.

(В. Викторов)

Дети изображают ленивого барсука. Они ложатся на ковер и стараются как

можно больше расслабиться.

ГИПНОТИЗЕР

Цель. Обучение полному расслаблению мышц всего тела.

Ход игры. Педагог превращается в гипнотизера и проводит «сеанс

усыпления»; делая характерные плавные движения руками, он говорит:

«Спите, спите, спите…Ваши голова, руки и ноги становятся тяжелыми, глаза

закрываются, вы полностью расслабляетесь и слышите шум морских волн».

Дети постепенно опускаются на ковер, ложатся и полностью расслабляются.

Можно использовать аудиокассету с музыкой для медитации и релаксации.

САМОЛЕТЫ И БАБОЧКИ

Цель. Учить детей владеть мышцами шеи и рук; ориентироваться в

пространстве, равномерно размещаться по площадке.

Ход игры. Дети двигаются врассыпную, как в упражнении «Муравьи», по

команде «самолеты» бегают стремительно, вытянув руки в стороны (мышцы

рук, шеи и корпуса напряжены); по команде «бабочки» переходят на легкий

бег, делая руками плавные взмахи, голова мягко поворачивается из стороны в

сторону ( «бабочка ищет красивый цветок»), кисти, локти, плечи и шея не

зажаты.

Упражнение можно делать под музыку, подобрав соответствующие

произведения из репертуара по музыкальному воспитанию.ПАЛЬМА

Цель. Напрягать и расслаблять попеременно мышцы рук в кистях, локтях и

плечах.

Ход игры. « Выросла пальма большая пребольшая»: правую руку вытянуть

вверх, потянуться за рукой, посмотреть на руку.

« Завяли листочки»: уронить кисть.

« Ветви»: уронить руку от локтя.

« И вся пальма»: уронить руку вниз.

Упражнение повторить левой рукой.

КАКТУС И ИВА

Цель. Развивать умение владеть мышечным напряжением и расслаблением,

ориентироваться в пространстве, координировать движения, останавливаться

точно по сигналу педагога.

Ход игры. По любому сигналу, например хлопку, дети начинают хаотично

двигаться по залу. По команде педагога

«Кактус» дети останавливаются и принимают «позу кактус» - ноги на

ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях, подняты над головой, ладони

тыльной стороной повернуты друг к другу, пальцы растопырены, как

колючки, все мышцы напряжены. По хлопку педагога хаотическое движение

возобновляется, затем следует команда: «Ива». Дети останавливаются и

принимают позу «ивы»: слегка разведенные в стороны руки расслаблены в

локтях и висят, как ветви ивы; голова висит, мышцы шеи расслаблены.

ШТАНГА

Цель. Попеременное напряжение и расслабление мышц плечевого пояса и

рук.

Ход игры. Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Потом бросает её,

отдыхает.

БУРАТИНО И ПЬЕРО

Цель. Развивать умение правильно напрягать и расслаблять мышцы.

Ход игры. Дети двигаются хаотично, по команде «Буратино»

останавливаются в позе: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях,

раскрыты в сторону, кисти прямые, пальцы растопырены, все мышцы

напряжены. Движение возобновляется. По команде «Пьеро»- опять

замирают, изображая грустного Пьеро: голова висит, шея расслаблена, рукиболтаются внизу.

БАБА – ЯГА

Цель. Умение напрягать и расслаблять в движении то правую, то левую ногу.

Ход игры. Дети ходят по залу врассыпную, приговаривая потешку и

выполняя движения под текст.

Бабка-Ёжка, костяная ножка,

С печки упала, ножку сломала!

(Дети идут врассыпную по залу.)

А потом и говорит: «У меня нога болит!».

(Дети останавливаются.)

Пошла на улицу – раздавила курицу,

Пошла на базар – раздавила самовар!

Вышла на лужайку – испугала зайку!

(Дети продолжают движение, напрягая сначала

левую, а потом правую ногу, прихрамывают.)

НАСОС И НАДУВНАЯ КУКЛА

Цель. Умение напрягать и расслаблять мышцы взаимодействовать с

партнером, тренировать три вида выдыхания, артикулировать звуки «с» и

«ш»; действовать с воображаемым предметом.

Ход игры. Дети распределяются на пары. Один ребенок – надувная кукла, из

которой выпущен воздух, он сидит на корточках, все мышцы расслаблены,

руки и голова опущены; второй – «накачивает» воздух в куклу с помощью

насоса; наклоняясь вперед, при каждом нажатии на «рычаг», он выдыхает

воздух со звуком «с-с-с-с» (второй вид выдыхания), при вдохе –

выпрямляется. Кукла, «наполняясь воздухом», медленно поднимается и

выпрямляется, руки раскинуты вверх и немного в стороны. Затем куклу

сдувают, вытаскивая пробку, воздух выходит со звуком «ш-ш-ш-ш» (первый

вид выдыхания), ребенок опускается на корточки, вновь расслабляя все

мышцы. Затем дети меняются ролями.

ТЮЛЬПАН

Цель. Развивать пластику рук.

Ход игры. Дети стоят врассыпную в основной стойке, руки внизу, ладони

вниз, средние пальцы соединены.

1. Утром тюльпан раскрывается - соединяя ладони, поднять руки к

подбородку, раскрыть ладони, локти соединить

2. На ночь закрывается - соединяя ладони, опустить руки вниз.3. Тюльпанное дерево внизу соединить тыльные стороны ладоней

и поднимать руки над головой.

4. Раскидывает свои ветви руки сверху раскинуть в стороны, ладони вверх.

5. И осенью листики опадают повернуть ладони вниз и мягко опускать вниз,

чуть перебирая пальцами.