

**"Узнай движение по следу"** (М.Н. Дедулевич)

 Игра проводится на свежевыпавшем снегу или на песке. Воспитатель предлагает вспомнить, какими видами ходьбы можно имитировать движения некоторых птиц и зверей (зайца -- с помощью прыжков на двух ногах с продвижением вперед, гусей -- ходьбы в приседе, волка - бега и т. д.). Все движения предварительно обыгрываются. Дети рассматривают оставленные следы, сравнивают по величине шага, стопы. После этого дети закрывают глаза, а ведущий идет (бежит, прыгает), подражая движениям животного, стараясь оставить четкий след. Дети открывают глаза, угадывают, кто из животных ходил или бегал.

**"Час тишины и час "можно""** (Кряжево Н.Л., 1997)

Цель: дать возможность ребенку сбросить накопившуюся энергию, а взрослому - научиться управлять его поведением. Договоритесь с детьми, что, когда они устанут или займутся важным делом, в группе будет наступать час тишины. Дети должны вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у них будет час "можно", когда им разрешается прыгать, кричать, бегать и т.д.

**"Часы"** можно чередовать в течение одного дня, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в вашей группе или классе. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены.

С помощью этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, которые взрослый адресует гиперактивному ребенку (а тот их "не слышит").

**"Замри"** (Чистякова М.И., 1990)

Цель: развитие внимания и памяти. Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны - вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка -- оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один играющий.

**"Ниточка с иголочкой"**

Дети держатся за руки, образуя цепочку. Проведя цепочку вокруг всей площадки, воспитатель предлагает детям остановиться и поднять сцепленные руки вверх, образуя ряд ворот. После этого он ведет цепочку в обратном направлении под руками у детей, обходя по очереди одного справа, а другого слева. В тот момент, когда цепочка детей проходит под "воротиками", ребенок, поднимавший руки для образования "ворот", переворачивается вокруг себя и продолжает движение дальше.

Игры-упражнения на развитие внимания и формирование самоконтроля двигательной активности

Эти игры требуют от ребенка высокой концентрации внимании.

**"Не теряй пару"**

Несколько пар (ребенок и взрослый) идут друг за другом, взявшись за руки. После первого сигнала быстро отпускают руки и продолжают идти рядом, не отставая и не перегоняя друг друга. После второго сигнала снова берутся за руки и продолжают ходьбу.

**"Будь внимательным"**

Взрослый показывает ребенку несколько упражнений:

исходное положение: стоя, пятки вместе, носки врозь. Поднять руки вверх, вперед, в стороны;

"юла" (поочередное вращение кистью каждой руки по вертикальной оси);

- присесть, держа обе руки за головой (удерживая равновесие).

После показа двух-трех упражнений ребенок должен запомнить последовательность действий в каждом упражнении и повторить их по словесному описанию.

**"Поиграй с пособием"**

Взрослый берет мяч и выполняет с ним разные действия (подбрасывает, ловит, отбивает об пол), ребенок повторяет те же действия с мячом. Затем взрослый спрашивает: "Что еще может делать наш мяч?" Ребенок придумывает новые действия, взрослый помогает ему. Далее ребенок выбирает другое пособие (например, обруч) и выполняет с ним разные действия (прокатывает, крутит и т.д.), а взрослый повторяет.

Затем оба игрока выполняют действия в паре: прокатывание мяча и обруча друг другу, бросание мяча и т.д.

**"Веселые хлопушки"**

Ребенок и взрослый садятся напротив друг друга (на полу). Взрослый начинает игру с одного движения - хлопает левой рукой по левому колену. Ребенок должен это движение повторить. Затем взрослый хлопает правой рукой по правому колену, ребенок повторяет одновременно и это движение, и предыдущее. Игра продолжается до тех пор, пока в композицию не войдет 7-10 движений.

Игры-упражнения на развитие произвольности психических процессов

Этот блок представлен малоподвижными играми, направленными на развитие произвольности психических процессов. В то же время в этих играх решается задача взаимоконтроля деятельности.

**"Запомни и повтори"**

Взрослый высоко подбрасывает мяч и ловит его, называя при этом последовательно все дни недели (один день - один бросок). Когда все дни неделя будут названы, взрослый передает мяч ребенку, чтобы он повторил упражнение, и контролирует его действия. Если ребенок ошибается, то начинает упражнение с первого дня недели.

 **«Спрячемся в домик»**

На полу раскладывают 3 - 4 обруча на расстоянии 50-60 см. В каждом - большой мяч (надувной или резиновый). Воспитатель подзывает к себе детей по количеству обручей: «У всех есть домики - у Коли, Иры… Все вошли в свои домики, сели, отдохнули. (Дети салятся на мячи.) Выглянуло солнышко, дети побежали гулять вокруг своих домиков. (Дети бегают вокруг своих обручей.) Спряталось солнышко. Спрятались в домик детки».

**«Мяч - победитель»**

Устанавливается в ряд 2 - 3 одинаковые наклонные доски. По команде дети с силой отталкивают мяч вниз по доске так, чтобы он прокатился как можно дальше, и бегут за ним. Каждый раз отмечается, чей мяч укатился дальше, он - «победитель».

Варианты игры: сбить кеглю мячом; закатить мяч в ворота; толкать мяч по доске снизу вверх.

**«Волейбол»**

Мячи подвешиваются на веревке на высоте поднятых рук ребенка. Дети ударяют каждый по своему мячу с силой, чтобы задать большую траекторию движения и мяч перелетел через веревку. Побеждает тот, чей мяч в конце игры окажется ближе к натянутой веревке.

Варианты игры: ударять по мячу только правой (левой) рукой, двумя руками; с одновременным подпрыгиванием; с разбега.

**«Собери колечки»**

Воспитатель собирает вокруг себя 7 - 10 детей, показывает им разноцветные колечки на палочке: «Красивые колечки!» - и тут же поднимает их над головами ребят: «Достаньте колечки». Дети тянутся к ним, воспитатель говорит: «Я подкину колечки высоко-высоко, разлетятся они далеко-далеко, а детки побегут и колечки принесут». После этих слов воспитатель подкидывает колечки вверх. Дети бегут за ними, ловят и нанизывают на палочку.

**«Вверх-вниз»**

Малыши встают в кружок, у каждого в руках большой мяч. Воспитатель предлагает выполнять действия вместе с ней. Она говорит: «Вверх-вниз, вверх-вниз, вверх…» - и бросает мяч вверх. Дети повторяют движение. Затем они бегут за мячами, и игра повторяется с другой концовкой: вниз, назад (через голову), между ног, в сторону, в круг.

Игра может проводиться при исходном положении сидя в кругу, в приседе.

**«Где наши детки?»**

Дети сидят на гимнастической скамейке. Воспитатель предлагает им спрятаться и показывает, как это надо сделать. Дети присаживаются на корточки возле скамейки, положив голову на руки, выглядывают. Воспитатель ходит повторяя: «Где же, где же наши детки? Нет наших деток! Где же, где же наши детки? Вот они. Догоню-догоню!» Детки разбегаются, а воспитатель делает вид, что ловит их.

**«Машины едут по улице»**

В руках у детей маленькие обручи-рули, на груди - знаки с изображением автомобиля. Они стоят каждый в своем обруче-гараже. На сигнал: «Машины едут по улице» - все бегают по комнате. На сигнал: «В гараж» - все возвращаются на место.

**«Прогулка в карете»**

Один из детей изображает лошадку - на него надевают обруч, второй - возница, он держится за обруч сзади. Обруч - карета. Двое-трое детей встают в обруч и указывают, как ехать (быстро, медленно), куда, назначают остановки.

 **«Длинная дорожка»**

Выкладываются параллельно дорожки по количеству игроков. Игроки должны преодолеть свою дорожку как можно быстрее: пробежать, пропрыгать, проползти.

Варианты игры: преодолеть дорожку боком, спиной вперед; придумать свой способ преодоления дорожки; представить себя ветром, вихрем, лошадкой, зайчиком и так далее.

**«Два мяча»**

Ребенок повторяет те действия, которые задает мячу: при отбивании мяча - подпрыгивает на двух ногах, когда мяч катится по полу, ребенок перекатывается за мячом (в исходном положении лежа с живота на спину), при бросании вдаль - бежит, при вращении мяча на месте - кружится (юла).

Варианты игры: дети объединяются в пары, тройки; выполняют движения, о которых договариваются заранее; придумывают движения сами.

**«Заставь мячик бегать»**

Дети стоят в шеренге, около носков их ног большой мяч (надувной или резиновый). Воспитатель предлагает подпрыгнуть и толкнуть мяч носками ног, чтобы он «побежал».

**«Удочка»** Дети стоят по кругу. В центре круга находится воспитатель и вращает веревку по земле вокруг себя. Дети перепрыгивают через нее, стараясь не коснуться. Тот ребенок, которого коснулась веревка, выбывает из игры.

**«Не урони кольцо»**

Дети стоят по кругу. В центре круга находится воспитатель, в руках которого резиновое кольцо. Поочередно он бросает кольцо каждому ребенку. Ребенок ловит летящее кольцо, затем подбрасывает его, быстро поворачивается вокруг себя, ловит кольцо и, поймав, бросает его воспитателю.

**«Схвати шнур»**

Двое детей сидят на корточках спиной друг к другу. По сигналу встают и быстро бегут по кругу, догоняя и выдергивая шнур, который тянет педагог. Выигрывает тот, кто первым выдернет шнур.

**«Не давай мяч»**

Играют все дети. Один из них - водящий. Все, кроме водящего, произвольно размещаются по площадке и перебрасывают друг другу мяч. Водящий пытается его перехватить. Перехватив мяч, он быстро бросает его в любого игрока, не сходя с места. Ребенок, в которого попал мяч, становится водящим, а прежний водящий занимает его место.

**«Оттолкни и поймай мяч»**

Дети играют парами, находясь на расстоянии 3-3,5 м. Один ребенок стоит, второй сидит на корточках с мячом в руках. Сидящий отталкивает мяч по полу стоящему, после этого быстро встает, делает поворот вокруг себя и ловит брошенный ему стоящим ребенком мяч. По сигналу воспитателя дети меняются местами.

**«Найди пару в кругу»**

Дети стоят парами по кругу лицом по направлению движения, в центре круга - водящий. По первому сигналу воспитателя дети внутреннего круга идут шагом, а наружного - бегут. По второму сигналу воспитателя дети наружного круга быстро подбегают к любому, стоящему во внутреннем круге, берут его за руку и вместе идут шагом по кругу. Водящий по второму сигналу воспитателя также старается найти себе пару из внутреннего круга. Ребенок, оставшийся без пары, становится водящим.

**«Кто скорее с мячом»** Дети стоят в шеренге по 5-7 человек, у каждого в руках мяч. По сигналу, ударяя мяч об землю (одной, двумя руками, чередуя руки), дети продвигаются вперед быстрым шагом или бегом к финишу (расстояние между стартом и финишем 8-10 м). Выигрывает тот, кто раньше дойдет до финиша, не уронив мяча. Ребенок, уронивший мяч, быстро поднимает его и возвращается к старту.

«**Не урони мяч»** У центральной линии встают несколько детей. Бросают мяч вверх и ловят его, а после этого ударяют мяч о землю и снова ловят. Затем повторно подбрасывают мяч вверх и, сделав хлопок, ловят его. Каждое упражнение выполняется с продвижением на один шаг вперед. В случае падения мяча ребенок возвращается к центральной линии и начинает упражнение снова. Побеждает тот, кто быстрее дойдет до финиша (флажка), расстояние до которого - 5-8 м.

**«Догнать соперника»** Дети выстраиваются в две колонны напротив друг друга на разных сторонах площадки. По сигналу воспитателя дети выполняют задания в определенной последовательности: ходьба приставным шагом вдоль линии зала, учащенная ходьба, медленный бег (2-3 мин), ходьба с подскоками и обычная ходьба.

**Подготовила**: Онищенко И. П. (воспитатель по ФИЗО)