

муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
«Детский сад № 99»

КАРТОТЕКА ИГР

Картотека игр и упражнений на развитие статистической и динамической координации движений тела

Упражнения на развитие и совершенствование динамически координации движений.

«Звонок» - на столе перед детьми настольный звонок – кнопка или ее рисунок. Дети сначала выборочно любым пальцем нажимают кнопку. Затем последовательно от большого к мизинцу, слева направо и наоборот.

«Пальчики здороваются» - кончики пальцев одной руки прикасаются к кончикам пальцев другой.

«Оса» - выпрямить указательный палец правой руки и вращать им в разных направлениях. Затем поменять руку.

«Человечек» - указательный и средний пальцы бегают по стол.

«Птички летят» - пальцами обеих рук, поднятых над столом тыльной стороной кверху, производить движения «вверх-вниз» - птички летят, машут крыльями.

«Игра на пианино» - имитация игры на пианино. Можно имитировать игру на других музыкальных инструментах («Веселый оркестр»)

«Катаем лодочку» - пальцы обеих рук сложены вместе, плавны' движения кистей рук в горизонтальном положении.

«Курочка пьет воду» - локти опираются на стол, пальцы сложены в виде клюва, ритмичные наклоны рук вперед с подключение кистевого замаха.

«Веселые маляры» - движения «кистью» влево - вправо, вверх - вниз

«Погладим котенка» - плавные движения рукой, имитирующие поглаживание.

Упражнения на развитие и совершенствование статической координации движений

«Деревья» - поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы (локти опираются на стол).

«Стол» - правую руку сжать в кулак, на нее сверху положить горизонтально левую руку.

«Гнездо» - пальцы обеих рук слегка согнуть и приложить одни к другим, большие пальцы убрать внутрь ладоней.

«Дом», «Крыша», «Башня» - держа пальцы вверх, соединить кончики пальцев и правой руки.

«Магазин» - руки в том же положении, что и в предыдущем упражнении, только указательные пальцы расположить в горизонтальном положении перед «крышей».

«Коза» - вытянуть указательный палец и мизинец, остальные пальцы прижать к ладони. Сначала **упражнение** выполнять правой, затем левой рукой, потом обеими руками вместе.

«Кошка» - пальцы в том же положении, что и в предыдущем упражнении, только указательный и мизинец слегка согнуты.

«Очки» - образовать два кружка из указательного и большого пальцев обеих рук, соединить их.

«Зайчик» - вытянуть вверх указательный и средний пальцы, а кончики безымянного и мизинцев соединить с кончиком большого пальца. Упражнение выполнять сначала правой, потом левой рукой, затем обеими руками.

Упражнения с предметами

«Мозаика» - **выкладывание рисунков из разных геометрических фигур по образцу, словесной инструкции, самостоятельно, по памяти.** Рисунки могут быть одноцветными, разноцветными.

«Работа с бусами» - учитель раскладывает бусины разного размера формы, цвета. Детям предлагается, например, составить бусы, где чередуются бусинки большие и маленькие, круглые и овальные, разные по цвету.

При выполнении этих заданий важно продеть нитку в отверстие бусинки, удерживать в памяти инструкцию, чередования по цвету, форме, величине.

Упражнения «Шнуровка», «Застегивание и расстегивание пуговиц», «Перебор крупы», «Составление контуров предметов из палочек: по образцу, по памяти, словесной инструкции».

Игры на развитие координацию движений, быстроту реакции

Мячик-чижик

Описание: на нижний конец верхней доски кладется мяч. Игроки располагаются вокруг дощечек. Один из игроков с силой ударяет по верхнему свободному концу дощечки. Взлетевший вверх мяч стараются поймать другие игроки. Кому это удастся, становится водящим.

Краски

Описание: игроки размещаются на стульях или скамейках. Из числа игроков выбирается продавец и покупатель. Покупатель отходит в сторону, а игроки говорят продавцу, какой краской они хотят быть. Через некоторое время приходит покупатель и говорит: «Тук, тук». Продавец спрашивает: «Кто там?». Продавец называет свое имя.

Продавец. «За чем пришел?»

Покупатель. «За краской».

Продавец. «За какой?»

Покупатель называет краску, за которой пришел. Если такая краска есть, продавец называет ее цену. Покупатель хлопает по ладони продавца столько раз, сколько он сказал. С последним хлопком «краска» убегает, а покупатель старается ее догнать. Поймав «краску», он уводит ее к себе. Если названной краски нет, продавец говорит: «Скачи по синей (желтой, красной и т. д.) дорожке на одной ножке». Покупатель скачет до условленного места, затем возвращается. Игра продолжается.

Собачки

Описание: из числа игроков выбирается водящий — «собачка». Остальные участники располагаются в круге. Они перебрасывают мяч друг другу. «Собачка» при этом должен стараться поймать мяч. Тот, у кого водящий отбирает мяч, становится «собачкой».

Хвосты

Описание: игра осуществляется в парах. Игроки прикрепляют сзади к поясу ленты. Задача каждого участника пары — сорвать ленту партнера и при этом сохранить свою.

Шапку долой!

Описание: игра осуществляется в парах. Игроки занимают позиции напротив друг друга, на головах у них надеты шапки. Игроки должны стараться сорвать шапку с головы противника, при этом сохранив свою.

Кто первый?

Описание: в игре принимают участие 2 человека. На игровой площадке ставят один напротив другого 2 стула. На полу от одного стула до другого кладут веревку. По сигналу ведущего игроки начинают двигаться вокруг стульев. Как только ведущий скажет «Тащи!» — игроки садятся на стул и тянут веревку. Тот, кому первому удастся выдернуть веревку, и есть победитель.

Разведчик и часовой

Описание: в игре участвуют 2 команды — разведчики и часовые. В центре игровой площадки кладут обруч, внутри которого помещают мяч. По одному от каждой команды в центр выходят игроки. Разведчик проделывает движения, которые должен повторить часовой. При этом разведчик должен усыпить бдительность часового, изловчиться и забрать мяч. Если ему это удастся, то часовой выбывает из игры, а если не удастся, то из игры выбывает разведчик. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не попробуют себя в роли часового и разведчика. По окончании игры подсчитывают, сколько раз выиграли часовые, а сколько — разведчики.

Канатоходец

Описание: мелом на игровой площадке рисуют тропу канатоходца шириной, не превосходящей ширину стопы. Задача каждого игрока — пройти дистанцию как можно быстрее и не оступиться.

Гонки мячей

Описание: игроки встают в круг. Два игрока, стоящие напротив друг друга, держат мячи. По сигналу ведущего игроки начинают передавать мячи по кругу в одном направлении. Тот игрок, у которого окажутся 2 мяча сразу, проигрывает.

Лебедь и рак

Описание: в этой игре могут принимать участие 2 игрока или несколько пар. Участников привязываются друг к другу веревкой за пояс. При этом они располагаются спиной к спине. На расстоянии метра от них нужно положить игрушку или любой другой предмет.

По команде ведущего участники должны достать игрушку. Каждому из них необходимо перетянуть на свою сторону соперника.

Игра заканчивается в том случае, когда кто-то из участников достанет свою игрушку.

Ловкие руки

Описание: суть этой игры состоит в том, чтобы завязать в узел (или несколько узлов) веревку одной рукой. Также можно попробовать завязать в бантик. Рекомендуется постоянно менять руки и по очереди завязывать то правой, то левой рукой.

Удержи палку

Описание: по команде ведущего игроки ставят на палец (ладонь) гимнастическую палку, и, балансируя, стараются как можно дольше удержать ее в вертикальном положении.

Непослушные бантики

Описание: перед началом игры все ленты необходимо завязать узлом на перекладине. Концы ленточек должны свободно свисать. Затем первому участнику игры нужно завязать глаза, покрутить его несколько раз вокруг себя и дать следующее задание: он должен подойти к перекладине и завязать все ленточки бантиком. Вы можете ограничить его действия временем.

Эту игру можно проводить как эстафету. В этом случае вам не нужно самим привязывать ленты. Каждому участнику для его действий выделяется не больше 10 с. По их истечении игрок должен вернуться на старт. Первый игрок должен принести все ленточки и по возможности привязать их к перекладине. Если он не успел привязать все ленты, он должен оставить их у перекладины и вернуться на старт. Во время проведения эстафеты глаза ребятам можно не завязывать.

Победителем в этой игре будет та команда, которая за отведенный промежуток времени сможет завязать все бантики или наибольшее их количество.

Длинный хвост

Описание: в этой игре может участвовать неограниченное количество человек. Лучше всего ее проводить на свежем воздухе.

Каждому участнику к поясу привязывают нитку. На ее конце должен располагаться брусок. Он должен быть небольшого размера и не мешать передвижению. Цель игроков — оторвать «хвост» у противника, при этом важно сохранить свой.

Ведущий начинает игру словами:

Смысл затеи этой прост:

Оторви скорее хвост.

Свой же хвостик охраняй,

Очень ловко защищай.

Коль добудешь все хвосты,

Победитель будешь ты!

Те участники, которые потеряли свои «хвосты», выбывают из игры. Участник, который соберет наибольшее количество оторванных «хвостов», будет считаться победителем.

Лягушки-попрыгунчики

Описание: на полу нужно нарисовать круг или обозначить его каким-то другим способом. Это будет дом для «лягушек». Все участники игры должны присесть на корточки и опереться руками в пол, изображая «лягушек». Выбирается 1 «лягушка», которая будет водящим. Все остальные должны от нее убежать, при этом, не поднимаясь с корточек. Единственным спасением для остальных «лягушек» может быть их дом, так как в этом случае водящий не может их поймать. «Лягушка», которая будет поймана, станет новым водящим.

Змейка

Описание: в этой игре должны участвовать, как минимум, 6 человек. В начале игры выбирается ведущий. Впоследствии его может сменить другой участник. Затем ребята

выстраиваются друг за другом и кладут руки на талию стоящего впереди. Ведущий становится самым первым, он будет направлять всю змейку. Остальные участники должны точно следовать за ним. При этом основная цель ведущего — поймать свой хвост», т. е. последнего участника змейки. Если он поймает «хвост», то становится последним в цепочке, а на его место встает участник, стоявший следом за ним.

Ведущий начинает движение и говорит:

Катя, Ваня, Петя, я —

Очень длинная змея.

Ах, змея давно не ела —

Хвост поймать свой захотела:

«Хвост, я очень есть хочу,

Убегай, а то схвачу!»

Материалы и наглядные пособия для игры

Негромкая веселая музыка.

Топотунчики

Описание: в игре участвуют, как минимум, 2 человека. Проводить ее можно в просторном помещении, предварительно удалив все бьющиеся предметы и те, о которые дети могут пораниться.

Пригласите первых игроков на импровизированную сцену, привяжите к ноге каждого участника воздушный шарик. Затем объясните, что их цель — наступить на шарик противника и лопнуть его, при этом сохранить свой.

По команде ведущего включается музыка, и ребята приступают к поединку.

Эту игру можно усложнить, увеличив количество привязанных шариков. Можно приглашать сразу несколько участников.

Эх, яблочко

Описание: эта игра проводится у круглого стола. Все ребята выстраиваются вокруг стола, на котором нужно разложить яблоки — на одно меньше количества участников. По команде ведущего ребята начинают передвигаться вокруг стола (шагом или в быстром темпе — решать ведущему) и декламировать:

Во садочек мы пойдем,

С ветки яблочко сорвем.

Вот как яблочко упало —

Только в руки не попало.

Эй, дружок, не зевай,

А скорей его хватай!

В тот момент, когда музыка выключается и ведущий говорит «Стоп», каждый участник должен взять со стола 1 яблоко. Участник, который: не успел и которому ничего не досталось, выбывает из игры, получив в качестве поощрения яблоко со стола. Затем игра начинается заново и продолжается до последнего участника.

Для ребят постарше этот конкурс можно усложнить выполнением различных заданий параллельно передвижению. Например, ведущий может предложить выполнить следующие задания:

- спеть песню;

- пройтись вприсядочку;

- прыгать на одной ноге;

- поднять руки вверх и т. д.

Болото

Описание: до начала игры нужно приготовить все материалы. Привлеките к этому вашего ребенка. На чистых листах бумаги надо нарисовать 5—10 зеленых островков, вырезать их. Затем разложите их по комнате и предложите детям представить, что они попали на болото. Расскажите о том, что на болоте очень опасно передвигаться, делать это можно только в сопровождении взрослых. Но это болото не настоящее, а сказочное, на нем есть волшебные островки, на которые можно без страха наступать. Прежде чем сделать шаг, нужно произнести пароль. Далее вам нужно выбрать тему, слова из нее и будут паролем. Это могут быть названия животных, цветов, имена людей и др.

Если в игре участвуют команды, то передвижение можно устраивать на скорость. Та команда, которая быстрее преодолет «болото», будет считаться победителем.

Донеси мячик

Описание: в игре участвуют 2 человека. Желательно проводить ее на свежем воздухе или в просторном помещении. Определяется расстояние, которое должны пройти игроки, и объясняется задание. Двое участников встают спинами друг к другу так, чтобы между ними чуть выше уровня лопаток мог поместиться мячик. В такой позе они должны преодолеть заданное расстояние. Если участники уронили мячик, они должны возвратиться к стартовой черте и начать движение снова.

Эту игру можно проводить как эстафету, в которой может участвовать несколько команд.

Метатели

Описание: в этой игре должны участвовать, как минимум, 2 человека. Каждому из них на голову надевается шляпа, желательно, чтобы она была драповой или фетровой. (В другом случае задача игроков значительно усложнится или вообще станет невозможной.) Игроки встают у стартовой черты и по команде ведущего пытаются головой метнуть шляпу как можно дальше. Тот участник, чья шляпа улетит дальше, будет победителем.

Особенность этой игры в том, что она не только положительно влияет на физическое состояние детей, но и поднимает настроение всем ее участникам.

Самый меткий

Описание: суть этой игры состоит в том, чтобы закинуть в банку как можно больше пуговиц. Перед началом игры всем участникам необходимо раздать набор из пуговиц одного цвета. Затем все участники игры должны встать на расстоянии 2—3 м от банки и по команде ведущего попытаться забросить в банку как можно больше пуговиц. Тот участник, который закинет все пуговицы, считается победителем.

Картотека игр малой подвижности

1. «Тишина» (младшая - средняя группа).

Тишина у пруда,
Не колышется вода,
Не шумят камыши,
Засыпайте малыши.

Ход игры. Дети идут в колонне по одному.

После слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Тот, кто пошевелится, встает в конце колонны.

2. «Раки» (младшая - средняя группа).

Тики-таки, тики-таки,
Ходят в нашей речке раки.
Ходят задом наперед,
ищут раки в речке брод,
Стали раки воду пить —
Выходи, тебе водить!

Ход игры. Играющие разбиваются по парам, становятся по кругу. Каждый в паре поворачивается спиной друг к другу и подает руки. С началом текста все пары двигаются в одном направлении по кругу так, что первый в паре идет прямо по направлению движения и ведет за руки второго, идущего задом наперед (это рак). По окончании текста игра повторяется со сменой направления.

-Вариант игры проводится небольшими подгруппами по 4—5 человек. Играющие строятся в одну шеренгу у проведенной заранее черты (или у стены комнаты). У черты стоит один из участников (речка). С началом текста шеренга поворачивается спиной к направлению движения и начинает ходьбу, проходя назад 16 шагов (на строки 1—4). Далее раки обращаются к речке со словами: Речка, речка, где тут брод?

- Вот! (С этими словами речка, ставит в любом месте площадки обруч, к которому раки должны подойти также задом наперед).

3. «Медведь» (Младшая - средняя группа).

Как под елкой снег, снег,
И на елке снег, снег,
И под горкой снег, снег,
И на горке снег, снег,
А под снегом спит медведь
-Тише, тише, не шуметь!

Ход игры. Дети стоят по кругу. Выбирается медведь, он садится в середину круга, закрывает глаза.

На 1 и 3 строчки дети идут в круг, на 2 и 4 - из круга, на 5 строчку дети осторожно подходят к медведю, 6-ю строчку произносит один ребенок по указанию воспитателя. Медведь должен узнать по голосу кто сказал.

4. "Зайка серый умывается" (младшая - средняя группа).

Зайка серый умывается
Видно в гости собирается
Вымыл носик, вымыл хвостик,
Вымыл ухо, вытер сухо.

Ход игры. Дети стоят в кругу, зайка в середине, он обыгрывает текст и подходит к кому-нибудь из детей, тот и становится зайкой.

5. "Узнай по голосу" (младшая - средняя группа).

Ваня ты сейчас в лесу.
Мы зовем тебя: "А - у!"
Ну-ка глазки закрывай,
Не робей,
Кто позвал тебя?
Узнай поскорей!

Ход игры. Дети идут по кругу и произносят текст, водящий в середине круга.

6. "У ребят порядок строгий" (младшая - средняя группа).

У ребят порядок строгий,
Знают все свои места.
Ну, трубите веселей:
Тра - та - та, тра - та - та!

Ход игры: дети ходят по залу враспынную. По сигналу дети строятся в колонну.

7. "Воздушный шар" (младшая - средняя группа).

Раздувайся наш шар,
раздувайся большой,
оставайся такой,
да не лопайся!"

Ход игры. Дети образуют тесный круг, держатся за руки, небольшими шагами отходят назад, расширяя круг,

По сигналу воспитателя: "Шарик лопнул!" дети приседают или медленно идут к центру круга и произносят: "Ш - ш - ш - ш - ш".

8. "Солнышко и дождик" (младшая - средняя группа).

Смотрит солнышко в окошко,
светит в нашу комнату.
Мы захлопаем в ладоши
очень рады солнышку.
Топ, топ, топ, топ / 2р.
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп / 2р.

Ход игры:

дети идут по кругу,
дети хлопают в ладоши,
дети ритмично топают,
дети ритмично хлопают.

На сигнал воспитателя "Дождь идет" дети приседают - "прячутся".

9. «Тепики» (младшая группа).

Тепики-тепики,
По водице хлопки,
Хлопки ладошками
Да босыми ножками. (Г. Лагздынь).

Дети стоят свободно. Игровое упражнение выполняется по показу воспитателя.

Под чтение потешки дети встряхивают кистями обеих рук, как бы ударяя по воде.

На последнюю строчку притопывают ногами, переступая с одной ноги на другую.

10. "Волк - волчок" (младшая - средняя группа).

Волк - волчок, шерстяной бочок
Через ельник бежал,
В можжевельник упал,
Зацепился хвостом,
Ночевал под кустом.

Ход игры. Дети стоят по кругу. По считалке выбирают волка. Волк идет широкими шагами за кругом, на последние слова приседает кому-либо за спину, тот и становится волком. Игра повторяется. Можно выбрать два волка.

11. «Лето» (средняя группа).

Основные движения: умение выполнять движения в соответствии с текстом.

По лужайке
Босиком,
Солнышком согрето,
За цветистым мотыльком
Пробежало лето.
Искупалось в реке,
Полежало на песке,
Загорело,
Пролетело
И исчезло вдалеке. (В. Данько).

Дети стоят по кругу. С началом чтения стихотворения двигаются поскокком в одну сторону, а Лето скачет противходом внутри круга. На строки 6-7 останавливается, Лето выполняет прыжки на месте с маховыми движениями рук ("мельница"). На последние 3 строки Лето выбегает за круг и присаживается за кем-либо из играющих. С окончанием текста дети ищут, куда спряталось Лето. Кто найдет его за своей спиной, выходит в середину. Это новое Лето.

12. "Флажок" (младшая - средняя группа).

Дети стали в кружок,
Увидали флажок,
Кому дать, кому дать,
Кому флаг передать?
Выйди, Оля, в кружок,
Возьми, Оля, флажок!
Выйди, выйди, возьми,
Выше флаг подними!

Ход игры. Дети стоят по кругу, в центре один ребенок с флажком. После слов: "выйди, выйди..." названной ребенок выходит в середину и берет флажок. Первый ребенок встает в круг, игра повторяется

13. «Как живёшь?»

— Как живешь? Вот так!
Показать большие пальцы обе их рук, направленные вверх.
— Как идешь? — Вот так!
Маршировать.
— Как бежишь? — Вот так?
Бег на месте.
— Ночью спишь? — Вот так!
Ладони соединить и положить на них голову (щекой)
— Как берешь? — Вот так!
Прижать ладонь к себе.
— А даешь? — Вот так!
Выставить ладошку вперед.
— Как шалишь? — Вот так!
Надуть щеки и кулачками мягко ударить по ним.
— Как грозишь? — Вот так!
Погрозить пальцем вперед, или друг другу

14. «Любопытная Варвара»

Любопытная Варвара
Смотрит влево,
Смотрит вправо,
Смотрит вверх,
Смотрит вниз,
Чуть присела на карниз,
А с него свалилась вниз!
(Дети поднимают и опускают плечи.)

Поворачивают корпус влево.
Поворачивают корпус вправо.
Поднимают голову вверх.
Опускают голову.
Выполняют легкие полуприседания.
Резко приседают).

Картотека упражнения и игры для улучшения координации движений

Упражнения для улучшения координации движений.

Дыхательные упражнения

— Сделайте вдох, задержите дыхание, выдох, снова задержите дыхание. Длительность задержки воздуха постепенно увеличивайте. Упражнение повторите 5-6 раз.

— Сидя на коленях, поиграйте в “шарик”. Сначала “шарик” надувается — через стороны поднимите руки, сделайте глубокий вдох, потом “шарик” сдувается — руки опустите перед собой, и сделайте выдох, произнося звуки “С”, “Ш” или “И”.

Растирание

— Потрите ладони одна о другую до появления ощущения тепла.

— Теплыми ладошками разотрите сначала уши до покраснения, затем мочки ушей.

— Упражнение “Слоненок” Большие пальцы рук прижмите к мочкам ушей и делайте круговые движения кистями рук.

— Упражнение “Обезьянка чешется” Перекрещенными руками сделайте массаж головы в направлении от макушки к ушам, а потом — к шее. Маленький ребенок может руки не перекрещивать.

— Упражнение “Комарики” Дважды похлопайте противоположной рукой по предплечью и плечу.

— Упражнение “Кулачки” Постучите кулачками с разных сторон друг о друга.

Пальчиковая гимнастика

— Делайте круговые движения большими пальцами рук.

— Делайте массаж каждого пальчика руки, напоминающий стягивание перчатки.

— Соедините ладошки и поработайте только пальчиками, которые должны “поздороваться” друг с другом.

— Соедините руки в “Замок”.

— Упражнение “Лесенка” Поочередно укладывайте пальчики друг на друга. И точно также поочередно разводите их в стороны.

Лежа на полу

— Упражнение “Бревнышко” Лягте на спину, руки вытяните над головой. Перекатываясь с помощью одних плеч, докатитесь до края коврика и вернитесь обратно.

— Упражнение “Солдатык”. Лежа на спине, прижмите руки к бокам. Перекатываясь с помощью одних плеч, доползите до края коврика и вернитесь обратно.

— Упражнение “Сфинкс” Лягте на живот, руки держите впереди с опорой на предплечья. На руках доползите до края коврика и обратно.

— Упражнение “Лягушка” Лягте на живот, руки держите за спиной, сцепленными в “замок”. С помощью ног проползите до края коврика и обратно.

— Упражнение “Лодочка” Лягте на живот, руки вытяните вперед. Сделайте прогиб, поднимите руки и голову. Потом сделайте “Лодочку” на спине: на весу удерживайте голову и ноги. Время растяжки желателно постепенно довести до 1 минуты.

— Лежа на полу, возьмите мяч или яркую игрушку, разведите руки в стороны. Поводите рукой с мячом слева направо, потом вниз - вверх. Не двигая головой, с помощью глаз следите за игрушкой. Потом к “работе” глаз добавляется “работа” языка: глаза и высунутый язык двигаются в

одном направлении и следуют за игрушкой. После того, как ребенок самостоятельно делает это 20-25 раз, можно упражнение усложнить: глазами следите за мячом, а языком двигайте в другом направлении.

Упражнения на четвереньках

В этом комплексе упражнений важна работа рук. Попросите ребенка походить на четвереньках, поочередно перемещая руки вперед. Постепенно усложняйте упражнение: при ходьбе на четвереньках руки идут взахлест: правая — влево, левая — вправо. Суть этого упражнения: синхронизировать шаг и научиться правильно чередовать руки.

Поймай комара

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия: палка длиной приблизительно 1 м, к которой на шнуре подвешен макет комара, изготовленный из картона.

Ход игры

Игроки становятся в круг. Водящий располагается в центре, держа в руках палку с прикрепленным с помощью шнура комаром. Он водит комаром над головами игроков, которые

в это время стараются его поймать. Тот, кто схватил комара, становится водящим.

Канатоходец

Цель игры: развить координацию движений, ловкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел.

Ход игры

Мелом на игровой площадке рисуют тропу канатоходца шириной, не превосходящей ширину стопы. Задача каждого, игрока: пройти дистанцию как можно быстрее и не оступиться.

Гусеница

Цель игры: развить координацию движений.

Ход игры

Игроки делятся на 2 команды. Они выстраиваются в колонну следующим образом: правая рука каждого последующего игрока лежит на правом плече предыдущего, а левой рукой он поддерживает левую ногу стоящего впереди. По сигналу ведущего колонна начинает движение по дистанции. Побеждает та команда, которая пройдет дистанцию первой.

А ну, попробуй!

Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Прижмите к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты.

Делай одновременно

Одновременно отбивайте носком одной ноги два удара, а носком другой - три.

Вращай одновременно

Попробуйте руку вращать справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. Добившись успеха, постарайтесь сделать то же обеими руками и ногами.

Еще раз, но одновременно

Предложите детям правой ногой крутить «от себя», а правой рукой крутить к «себе».

Левой рукой хлопать себя по голове, одновременно правой рукой гладить свой живот справа налево и слева направо.

Точно так же можно левой рукой как бы забивать гвоздь молотком, а правой гладить что-то утюгом.

Картотека игр и упражнений на развитие общей моторики и координации движений Тела

Развитие общей моторики и координации движений у детей младшего дошкольного возраста

Упражнение «Лодочка».

Попросите малышей лечь на спину, вытянуть руки над головой. По команде пусть они одновременно поднимают прямые ноги, руки и голову. Поза держится максимально долго. Затем выполняется аналогичное упражнение, лежа на животе.

Упражнение «Снеговик».

Попросите детей представить, что они- только что слепленные снеговики. Тело должно быть сильно напряжено, как замёрзший снег. Вы можете попробовать «снеговика» на прочность, слегка подталкивая его с разных сторон. На вашу команду снеговик должен постепенно растаять, превратившись в лужицу. Сначала «тает» голова (расслабляем ее), затем плечи, руки, спина, ноги. Можно так же предложить детям «растаять», начиная с ног.

Упражнение «Кулачки»

Попросите малышей согнуть руки в локтях и начать сжимать и разжимать кисти рук, постепенно увеличивая темп. Выполняется упражнение до максимальной усталости кистей. После этого руки расслабляются и встряхиваются.

Упражнение «Песенка стрекозы».

Попросите детей повторять за вами стихотворение, сопровождая слова движениями.

Показывайте эти движения сами. А потом попросите повторить.

Я летала, я летала,

Уставать я не желала.

(Пусть дети плавно взмахнут руками).

Села, посидела,

И опять полетела.

(Пусть дети опустятся на одно колено).

Я подруг себе нашла,

Весело нам было.

(Дети снова должны делать летательные движения руками).

Хоровод кругом вела,

Солнышко светило.

(Возьмитесь с детьми за руки и водите хоровод).

Упражнение «Жираф и мышонок».

Пусть малыши встанут, выпрямившись, затем встанут на колени, поднимут руки вверх, потянутся и посмотрят на руки и сделают вдох, произнося:

У жирафа рост большой.

(Приседают, обхватив руками колени и опустив голову, делают выдох, с произношением звука: ш-ш-ш-...).

У мышонка маленький.

(Затем дети идут и одновременно произносят):

Наш жираф пошел домой

Вместе с мышкой серенькой.

У жирафа рост большой

У мышонка- маленький.

(Повторять 6-8 раз).

Упражнение «Колобок».

Предложите детям лечь на спину, подтянуть колени к груди, обхватить их руками. Голову подтянуть к коленям. В таком положении перекатиться несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.

Упражнение «Гусеница».

Из положения, лёжа 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.

Упражнение «Слоник».

Предложите детям изобразить слоника. Им нужно встать на четвереньки. Делая одновременные шаги правой стороной, затем левой.

Упражнение «Гусята».

Попросите детей показать гусят. Отрабатывается «гусиный» шаг с прямой спиной по четырем направлениям (вперед, назад, вправо, влево). То же самое и с плоским предметом на голове. После отработки включаются разнонаправленные движения головы, языка, глаз.

Упражнение «Лыжи».

Попросите детей встать стоя, расставив ноги на ширине плеч и сжать руки в кулачки. Это будут наши 2 лыжи». Теперь двигаемся на «лыжах», и читаем стихотворение:

Мы едем на лыжах, мы мчимся с горы.

Мы любим забавы холодной зимы.

«Петрушка» - предложить детям слегка наклониться. Прямые повисшие руки раскачиваются в стороны, затем перекрещиваются.

«Маятник» - дети слегка наклоняются. Руки - внизу, перед собой; раскачиваются параллельно вправо-влево.

«Балерина» - и. и. стоя. Широкий взмах руками, разведенными в стороны. Подняться на носки. Взмахнуть кистями рук.

«Дерево на ветру» - и. п. стоя, руки подняты. Раскачивать туловище параллельно вправо-влево.

«Кулачки» - сжать пальцы рук в кулачки, а затем встряхнуть кистями так, чтобы пальчики расправились.

«Олени» - скрестить руки над головой с сильным напряжением (твердые, как рога, а затем быстро расслабить и опустить вдоль туловища.

«Подъемный кран» - вытянуть руки вперед и напрячь, как будто приходится удерживать на них тяжелый груз. Затем быстро расслабить, как будто резко сняли с них груз; уронить руки на *«пуховые подушки»*.

«Резиновый мяч» - имитация сжимания и разжимания резинового мяча.

«На параде»

Предложите ребенку пройти по комнате, как на параде, - под барабан. Объясните, что каждый шаг нужно делать вместе с ударами барабана. Предложите нормальный темп, быстрый, замедленный...

«Гимнаст»

Положите на пол доску шириной 20 см. Попросите ребенка пройти по ней, не сходя на пол, вперед и в обратном направлении. В конце – мягкий соскок на пол.

«По тропинке»

По доске шириной 20 см нужно пройти, перешагивая через камушки, палочки...

«Мишка на бревне»

По той же доске можно проползти на четвереньках туда и обратно.

«Акробат»

На полу - шнур, вытянутый по прямой линии. Малыш идет по шнуру, приставляя пятку к носку. Руки - в стороны.

«Тропинка»

Ребенок шагает по шнуру, выложенному зигзагообразно.

«Котёнок»

На конце гибкого прутика – нитка длиной 0,5 м. К концу её привязан бантик. Пусть малыш, как котёнок, подпрыгнет и попытается достать бантик над его головой.

«Прыжки»

Возьмите ребёнка за руки, помогите ему подпрыгнуть, мягко приземлиться. Потом несколько ослабляйте поддержку.

«Ручеёк»

Ребенок должен перепрыгнуть на двух ногах через ленту или шнур, лежащий на полу.

«По камушкам»

Ребенок продвигается вперед на двух ногах или поочередно перепрыгивая «с камушка на камушек».

«Волчок»

Ребенок подпрыгивает и вращается вокруг себя.

Игры с воображаемыми предметами.

«Шофёр»

Вращая руками воображаемый руль, очень интересно быстро мчаться по условным дорожкам, поворачивая то вправо, то влево. Хорошо, если «шофёр» сумеет правильно реагировать на зеленый, красный, желтый свет (цветные кружки).

«Дворник»

А. руки – одна наверху, другая внизу – обхватывают рукоятку воображаемой метлы. Широкими взмахами «подметаем тротуар».

Б. Руки - в том же положении – «обхватывают лом». «Колем лёд».

В. Руки «обхватывают черенок лопаты». «Сгребаем снег».

«Дровосеки»

А. Встать друг против друга. Левая нога выдвинута вперед. Правой рукой двигать воображаемую пилу к себе и от себя.

Б. Рубим дрова. Расставить ноги на ширину плеч. Руки со сцепленными пальцами над головой. Наклоняясь, широким взмахом опускать руки вниз.

«Гребец»

Сидя. Вращать сжатыми в кулаки руками – «грести веслами» от себя и к себе, одновременно наклоня и разгибая корпус.

«Рыбак»

На корточках. Ладони, сложенные вместе, «держат удочку». Резкий взмах руками снизу вверх – «поймали рыбку».

«Плотник»

Опираясь левой рукой о стол, «плотник» широкими движениями правой руки «строгает доску» - водит воображаемым рубанком. Затем «распиливает доску пилой». И, наконец, «сколачивает полку» - забивает гвозди воображаемым молотком.

«Маляр»

Приносит тяжелое ведро с краской, размешивает её, окунает кисть и широкими движениями рук красит стену.