

*Зими́на Ирина Валерьевна,  
воспита́тель,  
МБДОУ № 19,  
г. Анга́рск Ирку́тской о́бласти*

## **Семинар-практикум по теме «Особенности организации совместной и самостоятельной двигательной деятельности детей с низкой и высокой двигательной активностью»**

**Цель:** Расширение знаний педагогов об особенностях двигательной активности детей, о влиянии на их здоровье.

**Задачи:**

1. Познакомить педагогов с особенностями детей с низкой и высокой двигательной активностью;
2. Упражнять педагогов в умении общаться и вырабатывать единое мнение в группе.
3. Формировать умение педагогов вести дискуссию.
4. Активизировать педагогический опыт участников, их знания, умения в организации двигательной активности детей.

**Место проведения:** музыкальный зал

**Предварительная работа:** подготовить приглашения с вопросами для педагогов:

1. Какие трудности вы испытываете при организации подвижной игры или любой двигательной деятельности?
  2. С какими детьми вам сложнее осуществлять взаимодействие в двигательной деятельности?
  3. Что такое подвижная игра, игровое упражнение, игра со спортивными элементами?
- Подготовить и распечатать подборку подвижных игр и игровых упражнений для малоподвижных и гиперподвижных детей.

**Оборудование:** мультимедиа, презентация, листы бумаги, ручки, корзины с бросовым материалом.

**Участники:** воспитатели

**План:**

1. Вступление. Определение проблемы.
2. Причины гиперподвижности и малоподвижности детей.
3. Жеребьевка. Характеристика поведения малоподвижных и гиперподвижных детей.
4. Мозговой штурм «Методы педагогической коррекции низкой и высокой двигательной активности».
5. Практикум «Создай пособие для игры».
6. Подведение итогов.

## Ход:

*«Движение, как таковое, может по своему действию заменить любое лекарственное средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действия движения».*

Ж.Тиссо

1. Слайд 1. По данным ВОЗ, состояние здоровья человека лишь на 10% зависит от организации здравоохранения, на 20% от наследственных особенностей организма, на 20% - от условий внешней среды и на 50% - от питания и образа жизни, который он ведет.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Оздоровительный эффект подвижной игры известен всем, но как организовать игру, чтобы этот эффект почувствовал каждый?

Ответьте на вопрос: какие трудности вы испытываете при организации подвижной игры или любой двигательной деятельности?

С какими детьми вам сложнее осуществлять взаимодействие в двигательной деятельности?

Как правило, около 50% дошкольников составляют дети с низким и высоким уровнем двигательной активности, соответственно малоподвижные и гиперподвижные дети.

2. Детей, у которых двигательная деятельность, не имеющая определенной направленности, занимает более 50% времени можно назвать гиперподвижными. Их часто характеризует расторможенность, крикливость, несдержанность и даже агрессивность. Важно знать, что гиперподвижность может быть признаком гиперактивности или заболевания, которое определяется врачами и называется «синдром дефицита внимания с гиперактивностью». Специалисты считают, что в дошкольном возрасте эта болезнь проявляется чаще всего двигательной расторможенностью, моторной неловкостью, рассеянностью, повышенной утомляемостью, импульсивностью.

Существуют различные мнения о причинах возникновения гиперактивности: наследственность, здоровье матери, беременность и роды, окружающая среда, дефицит питательных веществ, отношения внутри семьи.

Малая подвижность – фактор риска для развития ребенка. Она объясняется его нездоровьем, отсутствием условий для движения, неблагоприятным психологическим климатом, слабыми двигательными умениями и то, что ребенок уже приучен к малоподвижному образу жизни – это особенно тревожно. Также недостаточная двигательная активность ведет к нарушению осанки и плоскостопию.

Ученые утверждают, что именно от родителей зависит насколько активными растут их дети, и в малоподвижности детей виноваты только взрослые.

Малоподвижный образ жизни противоречит естественному развитию ребенка дошкольного возраста, ведь для детей характерно желание постоянно двигаться и выплескивать свою энергию в окружающий мир. Когда ребенок начинает ходить в школу, уровень активности падает и постепенно снижается на протяжении всей жизни. **В связи с этим повышенная активность ребенка на ранних этапах жизни**

**определяет здоровую модель поведения, его самосознание и даже когнитивное развитие.**

3. Жеребьевка: Каждый участник получает карточку с описанием одной характерной черты ребенка (малоподвижного или гиперактивного). Участники определяют к какому типу ребенка относится эта черта и таким образом делятся на две команды.

1 команда – педагоги, работающие с малоподвижными детьми.

2 команда – педагоги, работающие с гиперактивными детьми.

Каждая команда озвучивает характеристику поведения детей и сравнивают с характеристикой на слайде.

Слайд 2.

- ✚ находят возможность двигаться в любых условиях;
- ✚ движения их быстры, резки, обычно бесцельны и легко управляемы;
- ✚ высокая подвижность, двигательная расторможенность, импульсивность, неорганизованность;
- ✚ слабо формируется механизм саморегуляции;
- ✚ сложно сосредоточиться и слушать до конца объяснение взрослого;
- ✚ сложно качественно и последовательно выполнять элементы различных видов движения;
- ✚ отличаются психомоторной возбудимостью;
- ✚ нередко у них наблюдается повышенная потливость, покраснение лица, неблагоприятные реакции сердечно – сосудистой системы на физические нагрузки. Это проявляется в замедленном восстановлении частоты сердечных сокращений.

Слайд 3.

- ✚ дети вялы, пассивны;
- ✚ они быстрее других устают;
- ✚ стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать;
- ✚ выбирают деятельность, не требующую активных движений;
- ✚ робки в общении, не уверены в себе, не любят игры с движениями;
- ✚ отмечается целый ряд неопределенных движений, например, дети медленно двигаются за счет скользящего шага вперед - в сторону, движения типа полуходьбы (шаг - остановка - полшага - топтание на месте);
- ✚ Они как бы боятся пространства, двигаются неуверенно;
- ✚ их трудно вовлечь в общую подвижную игру;
- ✚ малоактивны на всех занятиях, состав движений беден;
- ✚ показатели основных движений и физических качеств чаще всего ниже средних.

4. Мозговой штурм. Педагогам в командах предлагается в течение 15 минут разработать и записать методы педагогической коррекции:

1 команда – низкой двигательной активности

2 команда – высокой двигательной активности.

Правила мозгового штурма:

- предлагать как можно больше идей;

- идеи не оценивать;
- не повторяться.

По окончании времени группы озвучивают результаты своей работы и сравнивают с методами, представленными на слайде.

Слайд 4.

Методы педагогической коррекции низкой двигательной активности:

- ✚ создать такие условия в игре, которые помогли бы ребенку поверить в свои силы и раскрыть свои способности;
- ✚ наиболее продуктивны игры и упражнения на развитие быстроты, скорости движения и выносливости;
- ✚ объяснять детям для чего выполняется то или иное упражнение, какую пользу приносит для развития осознанной потребности в результатах занятий физическими упражнениями;
- ✚ привлекать внимание детей к подвижным играм и играм с элементами спорта: хоккей, бадминтон, баскетбол;
- ✚ особое внимание уделять развитию всех основных движений, особенно интенсивных: разные способы прыжков и бега;
- ✚ часто менять виды движений, темп, амплитуду движения, место выполнения, чтобы снять утомление;
- ✚ вовлекать детей в активную двигательную деятельность на протяжении всего дня;
- ✚ не добиваться от детей точной техники выполнения упражнений;
- ✚ избегать поединков;
- ✚ поощрять за любое проявление активной двигательной активности.

Слайд 5.

Методы педагогической коррекции высокой двигательной активности:

- ✚ нельзя сдерживать физическую подвижность таких детей, это противопоказано состоянию их нервной системы;
- ✚ двигательную деятельность надо направлять и организовывать;
- ✚ предлагать подвижные игры с правилами, спортивные игры;
- ✚ приучать детей ставить цель и достигать ее;
- ✚ полезны игры и упражнения средней и низкой интенсивности, способствующие развитию памяти, концентрации внимания;
- ✚ задания на развитие глазомера и точности выполнения действий;
- ✚ предлагать разнообразные движения на разные группы мышц, чтобы предупредить утомление;
- ✚ подходит ходьба по буму, наклонной доске, шнуру: прямо, боком, приседая, делая повороты, ходьба с закрытыми глазами, стойка на одной ноге;
- ✚ требования четкие, немногословные (не более 10 слов);
- ✚ требования выдавать порциально;
- ✚ запреты заранее оговорены, аргументированы.

5. Практикум.

Каждой команде предлагается в течение 10-15 минут создать из бросового материала пособие для подвижной игры, игрового упражнения или игры с элементами спорта и представить его вниманию других участников, поиграть.

Алгоритм:

1. Описание пособия.
2. Цель использования.
3. Название игры.
4. Цель игры.
5. Игровая задача.
6. Возрастная группа.

6. Подведение итогов. Предлагаю педагогам подборку подвижных игр и игровых упражнений для детей с высокой и низкой двигательной активностью.

## **Приложение.**

### **Подвижные игры и игровые упражнения для детей с высокой двигательной активностью.**

#### **Быстрый мяч "**

**(«Не пропустить миг игры» М.Н. Дедулевич)**

**Цель:** • упражнять в точности движений, настойчивости в достижении поставленной задачи;

• формировать умение управлять собственными движениями.

**Материал:** мячи по количеству детей.

#### **Правила:**

1) мяч должен удариться о стену и покатиться обратно. Движение не засчитывается, если этих показателей нет;

2) движение начинать одновременно по сигналу

**Содержание.** Дети встают в ряд так, чтобы не мешать друг другу, на расстоянии 1-3 м от свободной стены. Они принимают и. п. и по сигналу с силой толкают мяч рукой так, чтобы он ударился о стену и покатился обратно. Тем, у кого движение получилось, засчитывается одно очко. Ставится задача — набрать как можно больше очков.

**Варианты игры:** усложняются и. п., о которых дети договариваются перед началом игры. Возможные варианты и. п. — сидя, стоя на коленях, в приседе, лежа на животе, нагнувшись спиной к стене (мяч прокатывается между ногами). Мяч можно толкать двумя руками, ногой, головой. Когда движение будет освоено, вводится новое правило — очко засчитывается в том случае, когда мяч вернулся к игроку, и он поймал его.

#### **"Два мяча" (М.Н. Дедулевич)**

**Цель:** • развивать глазомер, умение управлять собственными движениями;

• упражнять в целенаправленной деятельности.

**Материал:** мячи (средних и крупных размеров) по количеству детей.

#### **Правила:**

1) добиваться, чтобы мячи столкнулись, в противном случае очко не засчитывается;

2) начинать движение одновременно по сигналу.

**Содержание.** Дети садятся попарно лицом друг к другу на расстоянии 1-3 м (по договоренности), у обоих в руках по мячу. По команде они прокатывают мячи навстречу друг другу, чтобы те ударились.

**Варианты игры:** дети одновременно бросают мячи навстречу друг другу, чтобы те ударились; бросают мячи друг другу и ловят их.

## **Игры на закрепление различных видов и способов движений**

### **"Кто больше знает движений?" (М.Н. Дедулевич)**

**Цель:** • закрепить названия видов и способов ходьбы, бега, прыжков, лазанья, метания.

**Материал:** пять карточек, на каждой из которых изображен человек, выполняющий одно из основных движений (ходьбу, бег, прыжки, лазанье, метание); физкультурные пособия: мячи, обручи, гимнастическая скамейка, плоскостная дорожка (по усмотрению воспитателя); стационарное физкультурное оборудование (если игра проводится вблизи него).

#### **Правила:**

точно называть и правильно показывать движения;  
нельзя повторять движения, названные другими играющими.

**Содержание.** Дети делятся на две команды. Один из играющих первой команды перетасовывает карточки, второй (из другой команды) вытягивает одну из них. Игра начинается с того движения, которое изображено на карточке. Если на карточке изображена ходьба, дети вспоминают все ее виды и способы. Первая команда договаривается, какое движение будет выполнять, а затем показывает его (по возможности синхронно), вторая хором называет вид движения. Затем один из видов или способов данного движения выполняет вторая команда, а первая его называет. Игра продолжается до тех пор, пока дети не вспомнят все виды и способы движения, изображенного на карточке. Команда, не сумевшая вовремя показать нужное движение или назвать его, получает штрафное очко. Побеждает та команда, у которой меньше штрафных очков. Можно результат подсчитать также по количеству выполненных движений.

**Вариант игры:** чтобы вызвать игровой азарт у детей в этой и других играх, можно использовать специальные фишки. Например, за каждое показанное движение команда получает красную фишку, за правильное название — синюю. В конце игры в командах подсчитывается говорят: "Нет!", при отгадывании — "Да!". Группы меняются местами, и игра продолжается. Выигрывает группа, у которой больше отгадок.

### **"Узнай движение" (М.Н. Дедулевич)**

**Цель:** • учить узнавать движения по их словесному описанию.

**Правила:** точно называть вид и способ движения.

**Содержание.** Дети стоят в кругу. Воспитатель говорит детям, что хочет проверить, как они усвоили движения, которые разучивали на занятиях по физкультуре. "Я назову элементы движения, а вы догадайтесь и скажите, о каком движении я рассказала" — говорит воспитатель. Перечисляются элементы движения: например, встать, прицелиться, замахнуться (или: разбежаться, оттолкнуться, приземлиться на носки и т. п.). Дети называют движения, воспитатель предлагает детям показать отдельные элементы — прицелиться, сделать замах, показать, как надо бросить мяч от груди, от

плеча и т. д. За правильное выполнение каждый получает фишку. Победителем считается тот, кто больше наберет фишек.

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

**Цель:** • закрепить знания о видах ходьбы, бега, прыжков. Правила: точно выполнять движение, чтобы остался четкий след; правильно называть выполненное движение.

**Содержание.** Игра проводится на свежеснеженном 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. Они должны назвать, какой вид движения был использован. Если дети отгадывают движение — водящий меняется. Если не отгадывают — водит еще раз. Игру можно разнообразить, внося в нее сюжет. Дети могут, например, узнать по следам, где спрятан домик, в котором живет "лесной зверь", и что это за зверь.

**"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 не 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 за столами**

**"Многоножки"**

Перед началом игры руки находятся на краю стола. По сигналу педагога многоножки начинают двигаться к противоположному краю парты или в любом другом, заданном педагогом, направлении. В движении принимают участие все пять пальцев.

### **"Слоны"**

Средний палец правой или левой руки превращается в 4хобот", остальные — в "ноги слона". Слону запрещается подпрыгивать и касаться хоботом земли, при ходьбе он должен опираться на все 4 лапы. Возможны также гонки слонов.

Чтобы игра не превратилась в постоянное развлечение детей и не мешала проведению других занятий, перед ее началом педагог должен четко сформулировать правила: начинать и заканчивать игру только по определенному сигналу. Одним из сигналов может стать карточка из игры "Кричалки – шепталки - молчалки".

### **"Морские волны" (Лютова Е.К., Моница Г. Б.)**

**Цель:** научить детей переключать внимание с одного вида деятельности на другой, способствовать снижению мышечного напряжения.

По сигналу педагога "Штиль" все дети "замирают". По сигналу "Волны" дети по очереди встают за своими столами. Сначала встают дети, сидящие впереди и т.д. Как только очередь доходит до последних, они встают и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети, вставшие первыми, садятся и т.д. По сигналу учителя "Шторм" характер действий и последовательность их выполнения повторяется, с той лишь разницей, что дети не ждут 2-3 секунды, а встают друг за другом сразу. Закончить игру надо командой "Штиль".

### **"Ловим комаров" (Лютова Е.К., Моница Г.Б.)**

**Цель:** снять мышечное напряжение с кистей рук, дать возможность гиперактивным детям подвигаться в свободном ритме и темпе.

Скажите детям: "Давайте представим, что наступило лето, я открыла форточку и к нам в группу налетело много комаров. По команде "Начали!" вы будете ловить комаров. Вот так! Педагог в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки. То поочередно, то одновременно. Каждый ребенок будет "ловить комаров" в своем темпе и в своем ритме, не задевая тех, кто сидит рядом. По команде "Стой!" вы садитесь вот так: педагог показывает, как надо сесть (на свое усмотрение). Готовы? "Начали!"... "Стоп!" Хорошо потрудились. Устали. Опустите расслабленные ноги вниз, встряхните несколько раз ладонями. Пусть руки отдыхают. А теперь — снова за работу!»

## **Игры-упражнения на развитие внимания и формирование самоконтроля двигательной активности**

Эти игры требуют от ребенка высокой концентрации внимания.

### **"Не теряй пару"**

По первому сигналу дети идут парами, не отставая и, не перегоняя друг друга. После второго сигнала бегут врассыпную. По следующему сигналу снова идут рядом парами и т.д.

### **"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.

### **"Собери пирамиду"**

Взрослый вместе с ребенком собирает большую пирамиду из 7 колец разного цвета (синего, зеленого, красного, желтого, голубого, белого, розового). Это образец. Слева и справа от пирамиды стоит по одному стержню и лежат кольца такого же цвета и в таком количестве, как в образце.

Затем игроки встают у линии старта (расстояние до пирамиды 3-5 м). По сигналу "Начали!" каждый бежит к своему стержню и нанизывает на него кольца (как в образце). Кто быстрее и правильно соберет свою пирамиду, тот и выиграл.

### **Игры-упражнения на согласованность совместных действий и развитие координации**

Каждый участник должен рассмешить, удивить другого игрока, изображая различные действия с помощью мимики, пантомимики, интонации.

Многие игры такого характера широко использовались во время физкультминуток, динамических пауз, а также на занятиях по физической культуре и на прогулке.

### **"Дружная пара"**

Взрослый и ребенок берутся за руки. По первому звуковому сигналу кружатся в одну сторону (5-7 сек.), по второму сигналу останавливаются. После короткого перерыва повторяют движения в другую сторону.

### **"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"**

На полу в произвольном порядке разложены различные предметы. Взрослый в течение нескольких минут показывает ребенку карточку с изображением двух-трех предметов (кубик, мяч, кольцо), затем убирает ее. Звучит сигнал: сначала ребенок произвольно движется под музыку, затем, продолжая двигаться, выполняет задания:

- Собери предметы, которые ты видел на карточке.
- Собери предметы в том порядке, в котором они были изображены на карточке.

## **"Назови дни недели"**

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

## **Подвижные игры и игровые упражнения для детей с низкой двигательной активностью.**

**Упражнения с мячом:** бросание вверх (без ловли), вдаль; бег за мячиком; скатывание с наклонных поверхностей (горка, желоб, доска) в сочетании с бегом; удары ногой (футбол); прокатывание по полу (резко, с силой) между ног назад и бег за мячом; перебрасывание через голову назад; бросание вниз из положения стоя с высоко поднятыми руками; прыжки на двух ногах с зажатым между ним мячом; отбивание от пола (без ловли); отбивание с одновременным подпрыгиванием на двух ногах; в чередовании с хлопками рук; вкатывание на горку, желоб (резким толчком); перебрасывание мяча через гимнастическую скамейку, натянутую веревку.

### **Быстро переложи мяч.**

Ребенок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки внизу, в одной руке мяч. По сигналу быстро перекладывает мяч из одной руки в другую впереди и сзади себя.

### **Ударь и догони.**

Ребенок ударяет по мячу ногой, бегом догоняет его, берет в руки и бегом возвращается на место.

**Упражнения с обручем:** катание обруча вперед и бег за ним; скатывание с горки и бег; прыжки с надетым на носки ног обручем, из обруча в обруч (2 - 3 обруча); бег с надетым на себя обручем (машина), по дорожке из обручей; с зажатым в руках обручем (руль автомашины).

### **Волчок.**

Ребенок, сидя в обруче, приподнимает ноги и, отталкиваясь руками, старается повернуться кругом.

### **Догони обруч.**

Ребенок ставит обруч ободом на пол, энергично отталкивает его, догоняет и снова отталкивает, стараясь, чтобы он не упал.

**Упражнения со скакалкой:** прыжки через скакалку, положенную на пол, со скакалкой; бег вдоль скакалки, разложенной на полу, по дорожке из двух скакалок.

**Упражнения с мягким бревном:** спрыгивание, перешагивание; прыжки вдоль бревна.

### **Веселый мяч**

Воспитатель предлагает детям представить, что они - мячики. Надо выполнять те движения, которые обычно используют в игре с мячом: прыжки, быстрый бег, перекатывание по полу и прочее. В конце игры отмечается, кто из детей придумал больше движений.

Варианты игры: дети выполняют движения в парах: один из них - мяч, другой управляет мячом; движения выполняются синхронно по показу одного из детей; изобразить ленивый мяч - быстрый, не ленивый, тяжелый - легкий, большой - маленький, веселый - грустный.

### **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. 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.

В игре даются разные задания: попрыгали возле домиков, поменялись домиками, стали вдвоем жить. В домиках могут жить зайчики, мышки и так далее. Можно построить большой дом - обручи разложить по кругу.

### **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, вверхАж - 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.

Варианты игры: запрягается двойка-тройка лошадей, рядом бежит жеребенок; в маршрут включается передвижение по мостику, опасный участок дороги; вместо обруча можно использовать вожжи с бубенцами, гимнастические палки, скакалку.

### **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.

### **Кто дальше**

Проводятся несколько параллельных стене линий на расстоянии 30 см одна от другой. Дети встают перед первой к стене линией и бросают мяч о стену, ловят и отходят на следующую линию. Далее так же бросают и ловят мяч, постепенно отступая от стены. Побеждает тот, кто поймает мяч, находясь дальше всех от стены.

### **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. В процессе

выполнения заданий каждая колонна старается догнать друг друга; та, которой это удается, побеждает

### **Список литературы:**

Шишкина В.А. Азбука движений малыша. - Минск, 2008

Брызгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребенок, или все о гиперактивных детях - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001

Логвина Т.Ю., Шишкина В.А., Шебеко В.Н. Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста – Минск.: изд. В.М. Скакун, 1996.

Шишкина В.А., Мащенко М.В. Какая физкультура нужна дошкольнику? – Мозырь: ООО ИД «Белый ветер», 2005

Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников - Минск «Зорны верасень», 2007.

Шишкина В.А. В детский сад – за здоровьем – Минск «Зорны верасень», 2006.

Шишкина В.А., Дедулевич М.Н. Двигательное развитие детей дошкольного возраста / Методическое пособие - Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2007.

М.Рузина «Страна пальчиковых игр»