

## **Игры-упражнения для детей**

### **с низким уровнем развития двигательной активности**

#### **Не урони мяч**

Дети встают у нарисованной в центре зала линии (или шнура). Дается задание: бросить мяч вверх, поймать его, ударить о землю и поймать его, подбросить вверх, сделать хлопок и поймать. Каждое упражнение выполняется с продвижением на один шаг вперед (если мяч не упал). Если мяч падает, ребенок возвращается к центральной линии и снова начинает выполнять упражнения.

Каждый ребенок должен дойти до финиша (флажок). Расстояние от линии до финиша - 5-8 метров.

#### **Кто дальше бросит**

Дети встают у линии и бросают мяч о стену, ловят его и делают один шаг назад. Постепенно отступая от линии, бросают и ловят мяч. Выигрывает тот, кто ни разу не уронит мяч, и будет находиться дальше всех от линии.

#### **Поймай обруч**

Ребенок ставит обруч ободом на пол, сверху поддерживая его рукой. Резким быстрым движением он раскручивает обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, затем быстро отпускает руку, дает обручу прокрутиться и ловит его. Выигрывает тот, кто ни разу не уронит мяч.

#### **Кто дальше прокатит обруч**

Дети стоят в шеренге вдоль линии на расстоянии одного шага друг от друга. По сигналу воспитателя каждый отталкивает свой обруч, догоняет его, снова отталкивает, стараясь прокатить как можно дальше и не уронить. Если обруч падает, ребенок быстро ловит его и останавливается. Выигрывает тот, кто оказывается дальше всех от линии.

#### **Цапля**

Обручи (7-10 штук) разложены по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Дети прыгают друг за другом из одного обруча в другой на одной ноге (прямо, боком, спиной). Выигрывает тот, кто дольше всех продержался на одной ноге.

#### **Горячая картошка**

Цель игры: учить детей ловить и передавать мяч друг другу с небольшого расстояния.

Ход игры: стоящие по кругу дети по сигналу «Горячая картошка!» начинают перебрасывать или передавать мяч друг другу. Если ребенок «обжегся», т. е. не поймал мяч, он должен пробежать круг и вернуться на свое место.

# Игры-упражнения для детей

## с высоким уровнем развития двигательной активности

### У кого больше

По всему залу разложены разные предметы (кегли, кубики, мячи, обручи). Дети бегают врассыпную по залу, не задевая предметы и не наталкиваясь друг на друга. По сигналу воспитателя быстро собирают предметы. Выигрывает тот, кто собрал больше предметов.

Вариант 1. Собрать как можно больше любых предметов.

Вариант 2. Собрать как можно больше кубиков любого цвета.

Вариант 3. Собрать как можно больше кубиков одного цвета.

Вариант 4. Собрать как можно больше кубиков (тройками, парами, по цвету).

### Найди свой кубик

На полу разложено несколько обручей (7-12). В каждом обруче стоит ребёнок и лежит один кубик. По команде воспитателя дети разбегаются по всему залу. По сигналу "стоп!" быстро останавливаются и закрывают глаза. Воспитатель в это время меняет кубики местами. По сигналу "Старт!" дети открывают глаза и каждый должен добежать до обруча, где лежит его кубик, прыгнуть в него, пролезть через него и поднять обруч вверх.

Выигрывает тот, кто первым правильно выполнит задание.

### Воротики

Дети распределяются на пары, каждая пара идёт друг за другом, не держась за руки. По сигналу "Воротики!" дети останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх. Последняя пара опускает руки, пробегает под образовавшимися воротиками и становится впереди всех. Дети отпускают руки вниз и продолжают ходьбу до следующего сигнала светофора.

### Быстро по местам

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

Проигрывает тот, кто занял своё место последним в колонне.

### Меняйтесь местами

В центре зала кладётся длинный шнур. Дети распределяются на две команды. Каждая занимает свою половину площадки. По сигналу воспитателя "Беги!" все дети врассыпную бегают на своей площадке. По сигналу воспитателя "Меняйтесь!" команды меняются местами. Та команда, которая первой в полном составе перебежит на другую сторону, выигрывает.