**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, левая нога, 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, руки болтаются 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.