

Подвижные игры

Не пропусти мяч

Участники игры становятся в круг и кладут руки друг другу на плечи. Водящий стоит в середине круга, у его ног мяч. Задача водящего — ногой выбить мяч из круга. Задача играющих — не выпустить мяч из круга, отбить его в центр водящему. Разнимать руки нельзя. Не разрешается ходить за черту ни водящему, ни стоящим в круге. Если посланный водящим мяч пролетит над руками или головой, удар не засчитывается. А вот когда мяч пролетит между ног, водящий выигрывает. Он становится в круг, а его место занимает тот, кто пропустил мяч.

Лес, болото, озеро

Чертят круг такого размера, чтобы в него поместились все играющие, и еще 3 круга на равном расстоянии от первого. В 1-ый становятся играющие, а остальные получают названия: «лес», «болото», «озеро». Ведущий называет зверя, птицу или рыбу (можно договориться и называть растения). Быстро считает до установленного числа. Все бегут и каждый становится в тот круг, который, по его мнению, соответствует месту обитания названного животного или птицы, потом возвращаются и все сначала. Слово «лягушка» позволяет встать в любой круг. Побеждают те, кто ни разу не ошибся. Менять круг нельзя. Если прибежавший с опозданием хотя бы одной ногой не ступит в тот круг, он получает штрафное очко. Также и тот, кто не успел добежать до круга.

Цепочка

Определяем размеры территории на которой будет проходить игра. В начале игры ведущий — один человек. Он догоняет разбегающихся участников. Догнав кого-нибудь, он берёт его за руку, и они вместе догоняют следующего, и так далее, пока не образуется цепочка. Если игроков много, можно образовать 2 цепочки. То есть, когда образуется цепочка в четыре человека, они делятся на пары.

Игра с мячом

Участники делятся на 2 команды, им даются опознавательные знаки, чтобы они могли узнавать друг друга. Задача каждой команды — перебросить друг другу мяч 10 раз, не уронив его. Игроки другой команды стараются забрать мяч. Если мяч упал или попал к другой команде, игра и счёт начинаются заново.

Пассажиры-билетики

Группа делится на 2 равные команды, образуя пары. Одна — пассажиры (внутренний круг), а другая — «билетики» (внешний круг). Ведущий стоит в центре, и по его команде начинается движение. Пассажиры поворачиваются направо и бегут по кругу, а «билетики» — налево; все при этом поют песню

«Мы едем, едем, едем в далёкие края». Внезапно ведущий кричит: «Контролёр!». «Билетики» останавливаются на месте, а пассажиры стараются встать впереди «билетиков» (ища пару). Ведущий тем временем старается опередить кого-то и занять пустое место. Оставшийся без места становится ведущим.

Быстро по кругу

Сядьте в круг и посадите в центре ведущего с закрытыми глазами. Передавайте какой-нибудь предмет по кругу. Когда ведущий скажет «стоп!», предмет перестают передавать, и человек, который его держит, получает от ведущего любую букву из алфавита, кроме сложных. Когда буква дана, предмет начинает двигаться по кругу, пока ведущий его опять не остановит. Человек, у которого в руках предмет, должен, пока предмет не обойдёт круг, назвать 8 предметов, начинающихся с буквы, которую дал ведущий. Если игрок не справился — он выходит в центр, и игра продолжается.

Попрыгунчики

Возьмите пустую большую картонку для яиц. На доньшке каждого углубления напишите числа от 1 до 30. Положите картонку-мишень на пол (на полу не должно быть ковра!). Разбейте игроков на 2 команды. Проведите линию в полутора-двух метрах от мишени и дайте каждой команде 4-5 шариков. Цель — попасть в ячейки и набрать как можно больше очков, но шарик должен один раз удариться об пол, прежде чем попасть в мишень.

Эстафеты

- С надувным шариком. Участников разделить на две команды. Каждой дать по палочке и надувному шарiku. Задача каждого игрока — добежать до места передачи эстафеты и не давать палочкой шарiku упасть на землю.
- С ватой. Для этой эстафеты готовятся специальные трубочки, загнутые с одного конца. Надо как можно скорее дойти до места передачи эстафеты, не уронив вату. Для этого нужно постоянно втягивать воздух через трубочку, на конце которой находится кусочек ваты.
- С мячом. Задача для игрока — прыгая с мячом между ногами достичь места передачи эстафеты.
- Взявши ноги другого... в руки.
- Крабом (ползком).
- Кидать камешки в стакан.
- Прыжки в мешке.
- Бег с препятствиями (вся команда держится за кусок туалетной бумаги, которую нельзя разрывать).
- Выпить всю воду в бутылке через трубочку, подбегая по очереди .
- Передать спичечный коробок носом .
- Мыльная эстафета (намыливая руки, выстрелить как можно дальше мылом).
- Кто дольше булькнет (набрать немного воды в рот и по сигналу ведущего... полоскать горло).
- В руке ложка, в ложке — картошка (можно использовать 2 палочки вместо ложки).
- И для осанки польза (мешочек с опилками держать на голове).
- Гонка на одеяле (один сидит, двое везут).
- С надувным шаром (два игрока бегут от старта к финишу, держа воздушный шарик лбами).
- Оседлай коня (один опускается на четвереньки, другой садится ему на спину. Конь везёт наездника к финишу, а наездник держит в руке ракетку, на ней лежит волан для бадминтона).
- Змея (один ложится лицом вниз, все остальные пробегают над ним, оставляя его между ног, возвращаются, второй ложится головой к ногам первого, все пробегают таким же образом — до тех пор, пока не улягутся все).

Прогрессирующая эстафета

Для нескольких команд из 6-8 человек поставьте стулья в разных концах комнаты, зала и т.п. На каждый стул стопкой положите карточки с заданиями по количеству игроков в команде. По сигналу ведущего первый игрок из каждой команды бежит к стулу, берёт карточку, читает и выполняет задание. Потом быстро возвращается к команде, берёт за руку второго игрока, они

вместе бегут к стулу, берут другую карточку, читают и выполняют задание, и т.д.

Примерные задания:

- спойте «Чунга чанга»;
- подпрыгните 5 раз;
- снимите, а затем наденьте обувь.

Веселые старты

Примечание: по этому принципу можно соединять любые игры из рода эстафет, разделив отряды на команды; можно объединить эстафеты тематически, придумав название, ведущих, героев игры.

1. Один человек из группы должен попрыгать на одной ноге.
2. Кинуть тарелку от стартовой черты так, чтобы она попала в какую-нибудь цель. Если тарелка в цель не попадает, то вновь кидать нужно с того места, где она упала. После попадания в цель тарелку относят в коробку. Требуется одно попадание от группы.
3. Для вожатых: попасть в мишень из лука (на стрельбище). Для девушек-вожатых — попасть в мишень большего размера; для юношей — в мишень меньшего размера.
4. Попасть 3 раза в баскетбольную корзину с отмеченной линии (участвует один или несколько человек).
5. Возле столовой один человек должен достать ртом яблоко из тазика с водой.
6. Один человек из группы должен пропрыгать, не сбиваясь, 10 раз на скакалке без остановки.
7. *Цветы*. Команды ложкой наполняют вазу водой, а последний участник ставит цветок.
8. *Кустарники*. Передать веточку с завязанными глазами. (Все встают на расстоянии вытянутой руки друг от друга)
9. *Ежик с яблоком*. По очереди, передвигаясь на четвереньках, ребята должны перенести на спине по одному яблоку. Кто быстрее наполнит лукошко?
10. *Виноград*. Гроздь винограда из земли Ханаанской. Кто быстрее и больше надует шариков и сделает гроздь винограда (по 20 шариков на отряд).
11. *Виноградари*. Быстро перенести эту гроздь вдвоем и не лопнуть. На определенное расстояние. Победит группа, которая раньше всех выполнит задания и прибежит к флагштоку.

"Игры на развитие сенсорных способностей"

Сенсорные способности - это чувства: слух, зрение, осязание, обоняние: когда, например психологи, воспитатели говорят о необходимости развития сенсорных способностей, многие сразу думают, что это сила слуха, острота зрения, и т.д. Но на самом деле речь идёт совсем о другом.

Возьмём, например, глаз - ведь это не просто оптический инструмент. Сетчатка глаза соединена с мозгом, да и сама есть как бы маленький фрагмент мозга. Хорошо видеть - это во многом: умно, точно видеть, чётко распознавать увиденное. И точно так же осязать - значит хорошо распознавать тактильные ощущения, чётко их вспоминать в нужный момент. Многие психологи считают, осязание - основное чувство. Кожа, как было доказано, не только чувствует тепло, боль, разные прикосновения, будь это тепло, или злоба, а ещё "видит" свет. Только чтобы это получилось, нужно постараться и потренироваться, поток этих ощущений почти неуловим.

А слышать - это прежде всего умно слышать, уметь распознать то, что услышал, запоминать услышанное.

Но дело даже не в том, чтобы развивать у ребёнка необычные способности, существеннее - развивать сенсорные способности, чтобы ребёнок не отставал во всех сферах деятельности.

Есть не мало игр, порой может странные, но помогающие тренировать например: зрительную память. Игра "Что изменилось?":

"Подгруппа детей в комнате внимательно рассматривают вещи, запоминая, что где лежит, один выходит, другие играющие перекладывают любую вещь в другое место. Вышедший входит, и пытается угадать, что изменилось". Игра "Что я написал?" тренирует тактильную чувствительность, и сразу происходит отгадывание может букв, а может цифр: "На спине пальцем написать букву, цифру, нарисовать квадрат, круг, если всё угадано, игроки меняются местами".

Знакомая всем с детства игра "Глухой телефон". Игра "Письмо на ладони" - передаётся буква, написанная на ладони. Игра "Барабанщик" - развивает чувство ритма. Игра "Гном" - учит отыскивать предметы на ощупь, аналогичная игра "Чудесный мешочек". Очень интересная игра для ориентировки в пространстве, умению запоминать "маршрут", сосредотачиваться - "Если бы я ничего не видел", "Разведка". Игра "Ходули" - лучшая тренировка чувства равновесия, а тот, кто хорошо держит равновесие, того невозможно выбить из седла и в жизни.

Игры для развития меткости "Салки с мячом", "Вышибалы", "Лапта", "Школа мяча", и мн. др. Дети любят игры, им важность развития сенсорных способностей подсказывает сама природа.

