

Игры с умеренной психофизической нагрузкой.

№ 1. «Игра с пальчиками». Дети сидят перед инструктором на стульях или скамейке. Инструктор внятно читает стихи, сопровождая их последовательным загибанием пальцев на обеих руках. Дети подражают ему, а в дальнейшем самостоятельно двигают пальцами, обращаясь к мизинцу на левой руке:

Мой Мизинчик, где ты был?

С Безымянным щи варил,

А со Средним кашу ел,

С Указательным запел.

А Большой меня встречал

И конфетой угощал.

Правый же Большой плясал

И на танец приглашал,

Указательный на правой

Вел в поход нас всей оравой.

Средний брат несет рюкзак,

Безымянный ходит так.

А Мизинец стал играть,

Братьев слушать приглашать.

Раз – два – три – четыре – пять.

На этот счет дети разгибают пальцы.

Ожидаемый результат: Развитие координации движений в мелких мышечных группах пальцев рук и кистей; увеличение амплитуды движений в этих суставах; улучшение координации зрительного и слухового анализаторов; развитие быстроты реакции.

№ 2. «Филин». Дети сидят полукругом. По сигналу инструктора «День!» дети – «филины» медленно поворачивают головы вправо и влево. По сигналу «Ночь!» дети смотрят вперед и взмахивают руками – «крыльями», опуская их вниз, протяжно, без напряжения, произносят «у...у...ффф». Повторяют 2-4 раза. Инструктор контролирует правильность осанки.

Ожидаемый результат: Развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки: улучшение функции дыхания (углубление выдоха); тренировка зрительного и слухового анализаторов.

№3. «Булькание». Перед каждым ребенком на столике бутылочка, наполненная на треть водой. В бутылочку вставлена соломинка (коктейльная трубочка). Инструктор показывает как нужно правильно дуть в бутылочку через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое булькание. Он глубоко вдыхает носом и делает глубокий длительный выдох в трубочку: получается долгий булькающий звук. Затем инструктор просит детей сделать это упражнение 1-3 раза. Отмечаются те дети, у которых булькание было более длительным.

Ожидаемый результат Улучшение функции дыхания (ритмирование его и углубление выдоха).

№4. «Пальчик о пальчик». Дети сидят на стульях перед инструктором. Под песенку взрослого повторяют за ним движения:

Пальчик о пальчик тук да тук (повторить 2 раза).

Хлопай, хлопай, хлопай! (хлопают в ладоши)

Ножками топай, топай! (повторяют 2 раза)

Спрятались, спрятались (закрывают лицо руками).

Пальчик о пальчик тук да тук (повторить 2 раза).

Ожидаемый результат: Развитие координации движений в мелких мышечных группах пальцев рук и кистей; увеличение амплитуды движений в этих суставах; улучшение координации зрительного и слухового анализаторов; развитие быстроты реакции.

№5. «Круг, квадрат». Инструктор показывает детям 5 кругов разного диаметра и 5 квадратов разных размеров, перемешанных произвольно на ковре. Подзывая к себе по очереди детей, инструктор предлагает разложить все эти предметы в две группы. Выделяются дети, правильно разложившие все предметы.

Ожидаемый результат Развитие координации движений в мелких мышечных группах рук. Улучшение координации зрительного, слухового и двигательного анализаторов. Обучение фиксации внимания на форме предметов, формирование простейших приемов установления тождества и различия объектов.

№6. «Шарик». Дети садятся полукругом. «Надувают шары»: широко разводя руки в стороны и глубоко вздохнув, выдувают воздух в шарик – «ффф...», медленно соединяя ладони под шариком. Вдруг шарик «лопается». Дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух. «Шшш...» - произносят дети, делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Повторяют 2-3 раза.

Ожидаемый результат Формирование дыхательного акта, ритмирование, углубление дыхания, правильное смыкание губ.

№7. «Кто как передвигается». Дети сидят на стульях или на ковре. Инструктор называет животных, птиц, насекомых или показывает их изображения, спрашивая: «Как они передвигаются?» Дети стараются движениями ответить на вопросы, ползая, прыгая и другими способами передвижения по ковру.

Ожидаемый результат Приобретение навыков передвижения; развитие координации движений, внимания, координации зрительного и слухового анализаторов, умения действовать в коллективе.

№8. «Зайка серый умывается». Один из играющих назначается зайкой. Все остальные становятся в круг. «Зайка» занимает место в середине круга. Дети, стоящие в кругу, говорят вместе с инструктором:

Зайка ходит в гости к людям.

Мы с ним вместе мыться будем.

Зайка вымыл рот и уши.

Он хороший, он послушный.

Он помоем также лапки,

Оботрет их чистой тряпкой.

Одевается, скок, скок –

В гости мчится со всех ног.

«Зайка» проделывает все движения, соответствующие тексту. Дети повторяют за ним эти движения. Тот, к кому «зайка пришел в гости», из стоящих в кругу, становится «Зайкой», и игра заканчивается, когда сменится 5-6 зайчиков.

Ожидаемый результат Развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки, тренировка внимания, улучшение функций зрительного и слухового анализаторов, их координации с движениями туловища и конечностей.

№9. «Передача мяча». Дети становятся или садятся в кружок и передают по кругу два мяча – один на встречу другому. При встрече мячей дети говорят: «Встретились». Те, у кого очутились мячи, ударяют ими один о другой и говорят: «Тук-тук-тук». Затем они встают и идут с мячами по кругу, в противоположном направлении друг от друга. Встретившись вновь, дети останавливаются, ударяя мячами о пол, затем передают мячи другим детям, по кругу, а сами садятся вне круга. Когда в кругу остается только 2 детей, игра повторяется.

Ожидаемый результат Приобретение навыков передвижения; развитие координации движений, внимания, координации зрительного и слухового анализаторов, умения действовать в коллективе.

№10. «Чья лошадь быстрее». Двое детей сидят на стуле, держат в руках палочки длиной 20 см, к которым за шнурочки привязаны игрушечные лошадки на колесиках. Дети находятся от обеих игрушек на равном расстоянии – 15 – 20 шагов. Кто из детей, наматывая шнурок на палочку, заставит быстрее «прискакать» к себе лошадку?

Ожидаемый результат Развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки, тренировка внимания, улучшение функций зрительного и слухового анализаторов, их координации с движениями туловища и конечностей.

№11. «Кто громче». Дети садятся вокруг инструктора. Последний показывает, как играть и рассказывает условия игры. Принять правильную осанку, губы сомкнуть. Указательный палец правой руки надо положить на боковую сторону носа плашмя, плотно прижимая правое крыло носа. Глубоко вдохнуть левой половиной носа (рот закрыт) и произносить (выдыхая) «mmm...м», одновременно похлопывать указательным пальцем левой руки по левой половине носа. При этом получается длинный скандированный выдох. Звук «mmm» направлять в нос, он должен быть звучным. Затем прижимается правая половина носа и с произнесением «mmm...м» похлопывают плашмя указательным пальцем уже правую сторону носа. Поощряется тот, кто выполнил условия игры наиболее четко.

Ожидаемый результат Улучшение функции дыхания – тренировка носового дыхания, смыкание губ.

№12. «Найди и промолчи». Дети сидят в одной стороне комнаты, отвернувшись и закрыв глаза. Водящий кладет предмет, не закрывая его, на

заметное место. После разрешения водящего дети открывают глаза и ходят по комнате, разыскивая предмет. Первый увидевший его не должен показывать другим, что знает, где предмет, а молча отойти и сесть на место; также поступает и второй нашедший предмет и т.д.

Ожидаемый результат Развитие зрительной памяти, внимания, выдержки; умение ориентироваться в пространстве; улучшение тормозных реакций.

№13. «Петушок». Дети стоят в колонне по одному. На площадке перед детьми расставлены на расстоянии шага предметы высотой не более 10-12 см. Руки – «Крылья» опущены, вытянуты, несколько отведены ладонями вперед, лопатки сдвинуты. Высоко поднимая колени, оттягивая носок, дети движутся вперед, перешагивая через предметы, произнося: «Пе-ту-шок». На слоге «шок» дети опускают ногу на предмет. Игра повторяется несколько раз. Инструктор контролирует осанку.

Ожидаемый результат Улучшение функции дыхания – тренировка носового дыхания, смыкание губ.

№14. «Хомячки». Инструктор говорит детям: «Будем ходить 10 шагов с толстыми щеками, как у хомячков. Для этого надо сильно надуть щеки, рот закрыть, дышать носом». Затем по сигналу инструктора хлопнуть себя кулачками по щекам – выпустить воздух изо рта. Повторить 5-6 раз. Инструктор контролирует правильность осанки.

Ожидаемый результат Укрепление мышц челюстно-лицевой области. Тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

№15. «Умей слушать». Дети идут шеренгой друг за другом по одному и по сигналу, по возможности бесшумно, делают названное инструктором упражнение (повернуться, остановиться, поднять руки вверх и др.). Отмечаются дети, сделавшие упражнение четко, бесшумно.

Ожидаемый результат Воспитание внимания, культуры поведения, развитие координации зрительного, слухового и моторного анализаторов; улучшение функции дыхания.

№16. «Зоопарк». Дети выбирают себе роль животного. Каждый «Зверь» садится в свою «клетку» - в обруч, на стул, в круг, нарисованный на полу, земле. В «клетке» может быть и несколько «зверей». Не занятые в ролях дети встают за инструктором, садятся в «поезд» и едут на прогулку в зоопарк. Приехав и прогуливаясь по «Зоопарку», инструктор, подходя к «клетке», спрашивает: «Какой зверь проживает в этой клетке?». Сидящие там «звери» должны показать движениями, мимикой, звуками, кого они изображают, а приехавшие – «экскурсанты» отгадывают зверей. И так от «клетки» к «клетке». Отмечаются дети, которые наиболее удачно изображали зверей.

Ожидаемый результат Развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки, тренировки внимания, улучшение функции зрительного и слухового анализаторов.