



Игры-упражнения на развитие быстроты движений



Догнать соперника

Дети выстраиваются в две колонны напротив друг друга на противоположных сторонах зала (площадки). По сигналу воспитателя играющие выполняют задания в определённой последовательности: ходьба приставным шагом вдоль линии площадки, учащённая ходьба, бег (2,5-3 мин). Игроки команд стараются догнать соперников, кому это удастся, побеждает.

Я - впереди

Дети стоят в колонне друг за другом. Перед ними полоса препятствий (набивные мячи, кегли, дуги, обручи, гимнастическая скамейка). По сигналу воспитателя дети бегут за ведущим (первый в колонне), преодолевая полосу препятствий: оббегают набивные мячи, подлезают под дуги, пробегают по скамейкам, пролезают через обручи. Затем ведущим становится ребёнок, стоящий за ним, а прежний встаёт в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребёнок не побывает в роли ведущего.

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 стен, 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.



Поскорее пролезай

Дети стоят в две колонны (два звена). Перед каждой колонной разложены один за другим три обруча (на расстоянии 2-3 м от детей). Расстояние между обручами - 40-50 см.. По сигналу воспитателя "Бегом!" двое впереди стоящих детей бегут по направлению к обручам, быстро бегут его двумя руками, поднимают над головой, пролезают через него. Кладут на место, выпрямляются и выпрыгивают из обруча. Затем прыгают на одной ноге до второго обруча, берут его, крутят как юлу (2-3 раза), быстро ловят, кладут на место. Прыгают на одной ноге до третьего обруча, берут его, прыгают с ним, как со скакалкой, до финиша (флажка), бегом возвращаются и становятся в конец своей колонны. Побеждает та команда, которая первая выполняет задание.



Оттолкни и поймай мяч

Дети делятся на пары, у каждой пары свой мяч. Один ребёнок сидит на корточках, второй стоит на расстоянии 3-3,5 м от него. Сидящий отталкивает мяч руками стоящему, быстро встаёт, поворачивается кругом, ловит брошенный партнёром мяч, снова принимает исходное положение.

Игра повторяется 4-6 раз. После этого дети меняются местами.

Поймай мяч

Двое детей стоят на расстоянии 3-4 м друг от друга и перебрасывают мяч разными способами. Третий ребёнок находится между ними и старается поймать летящий над ним мяч. Если он поймал мяч, то становится на место ребёнка, бросившего мяч, а тот, в свою очередь, занимает его место.



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, ребёнок быстро ловит его и останавливается. Выигрывает тот, кто оказывается дальше всех от линии.

Кто быстрее

На полу разложено несколько обручей в произвольном порядке. Дети прыгают, бегают вокруг них, по первому сигналу воспитателя быстро берут любой обруч и выполняют произвольные движения (пролезание через него, прокатывание его по полу и т. д.) По второму сигналу дети быстро выпрыгивают из обруча и приседают.



Оттолкни мяч от себя

Дети садятся на корточки в круг, лицом к центру, и перекатывают друг к другу внутри круга. Каждый, к кому докатился мяч, старается как можно быстрее оттолкнуть его от себя рукой, не допуская к ногам. Осаленный ребёнок (мяч попал в ноги) быстро поворачивается спиной к кругу. Игра продолжается до тех пор, пока останется "неосаленным" один ребёнок.

Проведи мяч

Дети становятся у шнура, у каждого в руке мяч. По сигналу воспитателя "Начали!" все они ведут мячи ногами с продвижением вперёд. Кто из детей быстрее дойдёт до финиша (флажок), тот получает очко. Затем дети ведут мяч в обратную сторону.

Игра повторяется 5-6 раз. Побеждает тот ребёнок, который набрал больше очков.



Задержи мяч

Дети образуют круг, в середине его стоит водящий с мячом, перемещаясь по площадке (по залу). Поймав мяч, водящий, не сходя с места, быстро бросает его в любого игрока. Ребёнок, в которого попали, становится водящим, а прежний водящий встаёт на его место. Побеждают те дети, которые были меньшее число раз в роли водящего.

Поймай обруч

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



Не теряй домик

На полу по большому кругу разложены обручи. Каждый ребёнок стоит в своём обруче (домике). По первому сигналу воспитателя дети быстро выпрыгивают из обручей и выполняют произвольные движения. В это время воспитатель убирает один обруч. По второму сигналу дети выполняют в определённой последовательности задания: ходьба приставным шагом по кругу, в одну и в другую сторону, учащённая ходьба со сменой положения рук (на поясе, вверх, в стороны), спокойная ходьба в полуприседе, на пятках, на носках и т. д. На слова воспитателя "Все в домик!" дети быстро должны занять любой обруч. Кто не успел это сделать, выбывает из игры. игра повторяется снова.

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.

За ведущим

Дети стоят в колонне. По всему залу (зигзагообразно) расставлены кегли. Дети бегут за ведущим, стараясь не задеть кегли. Тот ребёнок, который задел кеглю, становится в конце колонны. Если кеглю задел ведущий, то воспитатель назначает нового.

Игра продолжается до тех пор. Пока каждый не побывает в роли ведущего.



Курица и цыплята

Дети под руководством педагога в одном конце игровой комнаты расставляют стульчики. Число стульев должно соответствовать числу участников игры. Выбирается водящий-кошка. Педагог выступает в роли мамы-курицы. Остальные участники - её дети-цыплятки. Мама-курица предлагает всем своим цыпляткам взяться за руки. Вместе они идут по кругу и произносят следующие слова:

Вышла курица-хохлатка,
С нею жёлтые цыплятки,
Квохчет курица: ко-ко,
Не ходите далеко.



Курица и цыплята постепенно приближаются к кошке, сидящей на отдельном стульчике.

На скамейке у дорожки
Улеглась и дремлет кошка.
Кошка глазки открывает
И цыпляток догоняет.



После этих слов цыплята разбегаются, стараясь каждый занять свой стульчик. Мама-курица волнуется за них, размахивая руками-крыльями. Пойманный цыплёнок становится кошкой. Игра возобновляется сначала.

Лохматый пес

Цель. Учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему и не толкаясь.

Описание. Дети сидят или стоят на одной стороне зала или площадки. Один ребенок, находящийся на противоположной стороне, на ковре, изображает пса. Дети гурьбой тихонько подходят к нему, а воспитатель в это время произносит:

Вот лежит лохматый пес,
В лапы свой уткнувши нос,
Тихо, смирно он лежит,
Не то дремлет, не то спит.
Подойдем к нему, разбудим
И посмотрим: "Что-то будет?"



Дети приближаются к псу. Как только воспитатель заканчивает чтение стихотворения, пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются, пес гонится за ними и старается поймать кого-нибудь и увести к себе. Когда все дети спрячутся, пес возвращается на место и опять ложится на коврик.

Указания к проведению. Место, где находится пес, и место, куда убегают дети, должны располагаться подальше одно от другого, чтобы было пространство для бега.

Воспитатель следит за тем, чтобы дети не трогали пса при приближении к нему и не толкали друг друга, убегая от него.

КАРТОТЕКА

П О Д В И Ж Н Ы Х
И Г Р



Воробушки и автомобиль

Цель. Приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить свое место.

Описание. Дети садятся на стульчики или скамеечки на одной стороне площадки или комнаты. Это Воробушки в гнездышках. На противоположной стороне становится воспитатель. Он изображает автомобиль. После слов воспитателя "Полетели, Воробушки, на дорожку" дети поднимаются со стульев, бегают по площадке, размахивая руками-крылышками.

По сигналу воспитателя "Автомобиль едет, летите, Воробушки, в свои гнездышки!" автомобиль выезжает из гаража, Воробушки улетают в гнезда (садятся на стулья).

Автомобиль возвращается в гараж.

Указания к проведению. Сначала в игре принимает участие небольшая группа (10-12) детей, со временем играющих может быть больше. Необходимо предварительно показать детям, как летают Воробушки, как они клюют зернышки, проделать эти движения вместе с детьми, затем можно ввести в игру роль автомобиля.



Первоначально эту роль берет на себя воспитатель, и только после многократных повторений игры ее можно поручить наиболее активному ребенку. Автомобиль должен двигаться не слишком быстро, чтобы дать возможность всем детям найти свое место.



Зайка беленький сидит

Цель. Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом; учить их подпрыгивать, хлопать в ладоши, убегать, услышав последние слова текста. Доставить детям радость.



Описание. Дети сидят на стульчиках или скамейках по одной стороне комнаты или площадки. Воспитатель говорит, что все они зайки, и предлагает им выбежать на полянку. Дети выходят на середину комнаты, становятся около воспитателя и приседают на корточки.

Воспитатель произносит текст: Зайка беленький сидит
И ушами шевелит.
Вот так, вот так
Он ушами шевелит.

(Дети шевелят кистями рук, подняв их к голове.)

Со слова "хлоп" и до конца фразы дети хлопают в ладоши.

Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть.
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,
Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать,
Скок-скок, скок-скок,
Надо зайке поскакать.
Со слов "скок-скок" и до конца фразы дети подпрыгивают на обеих ногах на месте.

Кто-то (или мишка) зайку испугал,
Зайка прыг... и уискал.

Воспитатель показывает игрушку мишку - и дети убегают на свои места.



Указания к проведению. Игру можно проводить с любым количеством детей. Обязательно до начала игры надо подготовить места, куда будут убегать зайчики. Первое время можно не выделять водящего, все дети одновременно выполняют движения в соответствии с текстом. После многократного повторения игры можно выделить ребенка на роль зайки и поставить его в середине круга. Закончив чтение текста, не следует быстро бежать за детьми, надо дать им возможность найти себе место. Не нужно требовать от малышей, чтобы они сели обязательно на свое место; каждый занимает свободное место на стуле, скамейке, ковре. Но при систематическом повторении игры дети хорошо запоминают свои места и быстро находят их.

Солнышко и дождик

Цель. Учить детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.

Описание. Дети сидят на стульчиках или скамейках.

Воспитатель говорит: "Солнышко! Идите гулять!"

Дети ходят и бегают по всей площадке. После слов "Дождик! Скорей домой!" они бегут на свои места.

Когда воспитатель снова произносит: "Солнышко! Можно идти гулять", игра повторяется.



Указания к проведению. В игре участвует сначала небольшое число детей, затем может быть привлечено 10-12 человек.

Вместо домиков-стульев можно использовать большой пестрый зонтик, под который дети прячутся по сигналу "Дождик!". Во время прогулки можно предложить детям собирать цветы, ягоды, попрыгать, походить парами.



При повторении игру можно усложнить, разместив домики (по 3-4 стула) в разных местах комнаты. Дети должны запомнить свой домик и по сигналу бежать в него.

Мой Веселый звонкий мяч

Цель. Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.

Описание. Дети сидят на стульях в одной стороне комнаты или площадки. Воспитатель становится перед ними на некотором расстоянии и выполняет упражнения с мячом; он показывает детям, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой, и при этом приговаривает:

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Красный, желтый, голубой,
Не угнаться за тобой!

Затем воспитатель вызывает 2-3 детей, С. Маршак предлагает им попрыгать одновременно с мячом и повторяет упражнение, сопровождая его словами. Закончив, он произносит: "Сейчас догоню!" Малыши перестают прыгать и убегают от воспитателя, который делает вид, что ловит их.

Указания к проведению. При повторении игры воспитатель вызывает других детей и в большем количестве. Последний раз можно предложить быть мячиками всем детям одновременно.

Воспитатель должен производить движения и произносить текст в быстром темпе, соответствующем прыжкам детей, прыжки же довольно часты.

Если дети не могут воспроизвести движения мяча, им еще раз надо показать, как прыгает мяч.



Поезд

Цель. Учить детей ходить и бегать друг за другом небольшими группками, сначала держась друг за друга, затем не держась; приучать их начинать движение и останавливаться по сигналу воспитателя. Воспитатель предлагает нескольким детям стать друг за другом, сам становится впереди них и говорит: "Вы будете вагончиками, а я - паровозом". Паровоз дает гудок - и поезд начинает двигаться сначала медленно, а затем быстрее.

Движение сопровождается звуками, которые произносят играющие. Время от времени паровоз замедляет ход и останавливается, воспитатель говорит при этом: "Вот и остановка". Затем паровоз вновь дает гудок - и поезд движется дальше.

Указания к проведению. Сначала к игре привлекается небольшая группа детей. При повторении может быть большее число участвующих (12-15). Первое время каждый ребенок держится за одежду впереди стоящего, затем дети свободно идут друг за другом, двигают руками, подражая движению колес паровоза, и произносят в такт: "Чу-чу-чу".

Роль паровоза вначале выполняет воспитатель или ребенок старшей группы. Лишь после многократных повторений роль ведущего поручается наиболее активному ребенку. Паровоз должен двигаться медленно, чтобы вагончики-дети не отставали. Играющие строятся друг за другом произвольно. При многократном повторении игры можно предложить малышам выйти на остановке погулять, нарвать цветы, собрать ягоды, поиграть, попрыгать. Услышав гудок, дети должны быстро построиться в колонну за паровозом.



Самолеты

Цель. Учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.

Описание. Воспитатель называет имена 3-4 детей и предлагает им приготовиться к полету, показав предварительно, как заводить мотор и как летать. Названные дети выходят и становятся произвольно на одной стороне площадки или комнаты.

Воспитатель говорит: "К полету приготовиться. Завести моторы!" Дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук "р-р-р". После сигнала воспитателя "Полетели!" дети разводят руки в стороны (как крылья у самолета) и летят - разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя "На посадку!" они

направляются к своим стульчикам и садятся на них.

Затем играет другая группа детей.

Указания к проведению. Воспитатель должен показать детям все игровые движения. При проведении игры в первый раз он выполняет движения вместе с детьми.

При повторном проведении игры можно вызывать большее число детей, а после многократных повторений можно предложить всем детям полетать на самолетах.



Роль дыхания в процессе речи

(развивающие дыхательные упражнения)



Правила

Во время проведения всех игр необходим постоянный контроль за правильностью дыхания. Запомните параметры правильного ротового выдоха:

- * Выдоху предшествует сильный вдох через нос или рот - набираем полную грудь воздуха.

- * Выдох происходит очень плавно.

- * Во время выдоха губы складываем трубочкой, не следует сжимать губы или сильно надуть щёки.

- * Во время выдоха воздух выходит только через рот. Если ребёнок выдыхает через нос, попросите его зажать ноздри рукой, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух через рот.

- * Выдыхать следует полностью, пока не закончится весь воздух.

- * Во время пения или разговора нельзя добирать воздух с помощью частых коротких вдохов.

Также необходимо иметь в виду, что дыхательные упражнения быстро утомляют малыша, иногда даже могут вызывать головокружение. Поэтому такие игры необходимо контролировать по времени - они не должны длиться слишком долго, их обязательно нужно чередовать с другими упражнениями и занятиями.

Цель дыхательных упражнений - сформировать у малыша сильный плавный ротовой выдох.

Мыльные пузыри

Для игры нужна бутылочка с мыльными пузырями. Сначала выдувайте мыльные пузыри сами, предложив ребёнку ловить их. Затем попросите малыша выдуть пузыри самостоятельно.

Учтите, что часто выдувание мыльных пузырей оказывается для крохи довольно трудной задачей и требует некоторой тренировки.

Во время этой игры не забывайте о предосторожности: мыльная жидкость не должна попасть в рот или в глаза.





Лети, бабочка!

Для игры приготовьте пару ярких бумажных бабочек, которые легко сделать вместе с малышом из цветной бумаги.

К каждой бабочке привяжите нитку, а нитки прикрепите к шнуру на некотором расстоянии друг от друга. Шнур натяните так, чтобы бабочки висели на уровне лица стоящего ребёнка.

Покажите малышу, как бабочки приходят в движение, если на них подуть, затем предложите подуть крохе: «Гляди, какие красивые разноцветные бабочки у нас получились! Посмотрим, умеют ли они летать. Вот здорово, полетели! Совсем как живые! Теперь ты попробуй подуть. Как думаешь, какая бабочка улетит дальше?»



Буль - буль

В стакан, наполовину наполненный водой, опустите трубочку для коктейля и подуйте - пузыри с громким бульканьем будут подниматься на поверхность. Затем дайте трубочку ребёнку и предложите подуть: «Давай сделаем весёлые бульки! Возьми трубочку и подуй в стакан с водой. Если дуть слабо - получаются маленькие бульки. А если подуть сильно, то получается целая буря! Давай устроим бурю!»

По «буре» в воде можно наглядно оценить силу выдоха ребёнка и его длительность.

