

ВРАЩАЙ ОДНОВРЕМЕННО

Попробуйте руку вращать справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. Добившись успеха, постарайтесь сделать то же обеими руками и ногами.

ВСЕ НАОБОРОТ

Игрокам предлагается попробовать нарисовать или раскрасить что-то, но левой рукой, а кто левша - правой.

ГРАДУСНИК

Без помощи рук обе команды на скорость передают бутафорский градусник (или пустую бутылку 1,5 л) так, чтобы он обязательно находился под левой рукой игрока.

ДЕЛАЙ ОДНОВРЕМЕННО

Одновременно отбивайте носком одной ноги два удара, а носком другой – три.

ДВЕ ИГРУШКИ — ПОМЕНЯЕМСЯ МЕСТАМИ

Цель: развитие моторной ловкости, внимания, координации движений.

Необходимые приспособления: две игрушки.

Описание игры: дети становятся в круг, а ведущий одновременно бросает игрушки двум игрокам, которые должны быстро поменяться местами, после чего каждый из них бросает другому игроку

Комментарий: игра проводится в достаточно высоком темпе, чтобы увеличить ее интенсивность и сложность. Тем более что детям младшего школьного возраста еще достаточно трудно выполнять действия разной направленности (как в данной игре — поймать игрушку, увидеть того, кому досталась вторая и поменяться с ним местами).

Применение: полезна при гиперактивности, агрессивности и синдроме дефицита внимания.

ЕЩЕ РАЗ, НО ОДНОВРЕМЕННО

Предложите детям правой ногой крутить «от себя», а правой рукой крутить «к себе».

Левой рукой хлопать себя по голове, одновременно правой рукой гладить свой живот справа налево и слева направо.

Точно так же можно левой рукой как бы забивать гвоздь молотком, а правой гладить что-то утюгом.

ЗОМБИ

Выходят по двое от каждой команды и становятся рядом: рука об руку. По парам соприкасающиеся руки связывают, а свободными руками, то есть один из участников левой, а другой правой рукой должны завернуть приготовленный заранее сверток, обвязать его тесемкой и завязать на бантик. Чья пара вперед - получает очко.

КАМЕШКИ

Это русская игра, очень популярная в свое время, сейчас незаслуженно забыта. Вместе с тем она очень увлекательна, полезна, развивает ловкость рук и пальцев, точную координацию движений. Покажите ее ребятам, и они потом сами с удовольствием будут заниматься ею.

Дети играют, сидя за столом или на полу, на земле (на гладко утоптанной площадке). У каждого должно быть по 5 камешков.

Сначала определяют, кому начинать. Каждый играющий берет в руку свои камешки, подбрасывает их вверх и, быстро повернув руку ладонью вниз, ловит на тыльную сторону руки. При этом часть камешков падает на землю. У кого на руке окажется больше

камешков, тот и начинает игру. Далее каждый свое упражнение проделывает в порядке очереди (по кругу, справа налево).

Приводим несколько примерных упражнений.

Первое: взять в руку пять камешков. Один подбросить вверх, остальные быстро положить и успеть поймать подброшенный камешек той же рукой.

Второе: подбросить вверх тот же камешек вновь, поймать его, предварительно взяв со стола два камешка.

Третье: подбросить вверх находящиеся в руке три камешка и поймать их, взяв предварительно со стола остальные два камешка.

Четвертое: держа в руке пять камешков, один придерживать большим пальцем, остальные подбросить вверх и поймать, предварительно положив пятый камешек на стол.

Пятое: подбросить вновь эти четыре камешка вверх и поймать, предварительно взяв со стола один.

Таких упражнений существует много, разные варианты упражнений ребята могут придумать и сами.

КЕГЛЯ

Играющий становится перед стулом с кеглей, идет 8-10 шагов вперед, останавливается. Затем ему завязывают глаза, предлагают повернуться вокруг себя один - два раза, пройти обратно то же количество шагов обратно к стулу и, подняв руку, сверху опустить ее на кеглю. Выполнивший задание получает приз.

КОЛПАК НА КОЛПАКЕ

Склейте один большой колпак и несколько маленьких - желательно разноцветных. Маленькие колпаки подвешивают на крепкой нитке. Играющие по очереди надевают большой колпак и завязывают глаза. Надо три раза повернуться вокруг своей оси, присесть и, выпрямившись, попасть большим колпаком в маленький.

КОСМОНАВТ

Игрок крутится 10 раз, глядя в потолок, а затем пытается пройти ровно по одной полоске.

ЛОЖКУ НА НОЖКУ

Табуретка переворачивается, спиной к каждой ее ножке становится игрок с завязанными глазами. В руках у участников по столовой ложке.

По сигналу ведущего они делают три шага вперед, поворачиваются кругом и стараются поскорее положить, пристроить ложку под свою ножку. Двое первых, кому это удастся, побеждают.

НОВЫЙ ГОД

Ведущий произносит текст. Участники показывают движения, характеризующие действия с этим предметом.

«Пришел Дед Мороз под Новый год и подарил: маме - мясорубку, папе - расческу, мальчику - лыжи, бабушке - китайского болванчика, а девочке - куклу, которая моргает и говорит: «мама».

НОГИ - ЭТО ДА!

Соревнуются двое. Для участия в игре надо разуться, снять носки и сесть на невысокий стульчик. Перед участием на полу ставят по два блюдца, и возле каждого из них кладут по пять грецких орехов. Задача состоит в том, чтобы пальцами правой ноги уложить пять орехов в одно блюдце, а потом пальцами левой ноги - пять орехов во второе. Побеждает тот, кто быстрее это сделает.

ОТДАЙ ЧЕСТЬ

Ведущий говорит, что нужно отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «Во!». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки. По команде ребята выполняют задание. Выигрывает самый ловкий и внимательный.

ПОСЛУШАЙ, ПОВЕРЬ И СЕБЯ ПРОВЕРЬ

Ведущий предлагает игрокам сделать следующее упражнение: положить руки на колени, по команде хлопнуть в ладоши, потом правой рукой взять за нос, а левой за правое ухо. Потом опять хлопнуть и поменять руки. А вот еще одно упражнение: по команде отдать честь правой рукой, а левой показать «во!», потом по команде поменять руки.

В эту забаву можно ввести юморинки. Ведущий спрашивает у стоящей напротив шеренги ребят:

– Настроение каково?

Дети, вытянув правую руку и оттопырив большой палец, отвечают:

– Во!

Ведущий:

– Настроение как?

Дети, хлопнув в ладоши, вновь вытягивают вперед правую руку, сложив пальцы в фигу, отвечают:

– Так!

Этот диалог надо делать очень быстро.

ПРИВЕТ!

Эта игра физически сближает участников группы друг с другом и привносит в совместную работу элемент дружеских отношений. В тоже время, в игре мобилизуется внимание участников, поскольку они должны одновременно управлять обеими сторонами своего тела. Каждый игрок может прервать рукопожатие правой рукой только тогда, когда установит новый контакт - левой рукой. Это способствует меж-полушарному взаимодействию.

Игра интересна так же и с точки зрения развития межличностных отношений, она требует достаточно высокого уровня кооперации, так как каждый участник одновременно взаимодействует сразу с двумя членами группы. Большой позитивный эффект имеет проведение этой игры в конце занятия. Благодаря ей, участники расходятся в хорошем настроении, и каждый из них получает свою долю внимания.

Инструкция: Начтите, пожалуйста, ходить по комнате. Я предлагаю вам поздороваться с каждым из группы за руку и при этом сказать: "Привет! Как твои дела?" Говорите только эти простые слова и больше ничего. Но в этой игре есть одно важное правило: здороваясь с кем-либо из участников, вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнете здороваться еще с кем-то. Иными словами, вы должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы. Представили себе, как это происходит?

Когда все поздоровались друг с другом, и группа привыкла к этому ритуалу, Вы можете запустить второй круг - с другим приветствием, например, со словами: "Как хорошо, что Ты здесь!" Другой вариант: Вы можете использовать эту игру в конце занятий, и в этом случае заменить приветствие прощанием: "Спасибо!" или "Спасибо, с Тобой было так хорошо работать!"

ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ

Очертите на земле круг. Станьте в центр круга, подпрыгните как можно выше, сделайте в воздухе полный поворот и точно опуститесь в центр круга. Вот такое простое задание давайте своим ребятам.

РАЗДУВАЙСЯ, ПУЗЫРЬ

Цель: развитие чувства сплоченности, развитие внимания.

Описание игры: дети стоят в кругу очень тесно — это «сдутый пузырь». Потом они его надувают: дуют в кулачки, поставленные один на другой, как в дудочку. После каждого выдоха делают шаг назад — «пузырь» увеличивается, сделав несколько выдохов, все берутся за руки и идут по кругу, приговаривая:

Раздувайся, пузырь, раздувайся большой,

Оставайся такой, да не лопайся!

Получается большой круг. Затем вожатый (или кто-то из детей, выбранный ведущим) говорит: «Хлоп!» — «пузырь» лопается, все сбегаются к центру («пузырь» сдулся) или разбегаются по комнате (разлетелись пузырьки).

Комментарий: взрослому необходимо внимательно следить за тем, чтобы дети правильно выполняли игровые действия. В частности, на каждый вдох делали один шаг. Такие игры-развлечения любят дети любого возраста, так как правила в них предельно просты и легко выполнимы, а сама игра способствует эмоциональной разгрузке.

Применение: полезна при агрессивности, застенчивости, тревожности.

СЕГОДНЯ В ПОРТ ПРИДЕТ КОРАБЛЬ

Ведущий произносит текст. Участники показывают движения, характеризующие действия с этим предметом.

«Корабль в порт придет и привезет: левая рука – веер, правая рука – ножницы, правая нога – футбольные мячи, левая нога – ножную швейную машинку, весь корпус – кресло-качалку или часы с кукушкой».

УСЛЫШЬ СВОЕ ИМЯ

Цель: развитие скорости реакции, моторной ловкости.

Необходимые приспособления: мяч.

Описание игры: играющие становятся в круг, спинами внутрь круга. Игрок, у которого в руках мяч, бросает его в круг, называя при этом имя. Названный ребенок должен повернуться лицом внутрь круга и поймать мяч. Победителем становится тот, кто ловил мяч чаще других.

Комментарий: часто в порыве игры первый участник очень сильно забрасывает мяч, и названный ребенок не может его поймать. В таком случае с детьми проговариваются штрафы, так называемые фанты, которые будут накладываться на первых игроков. Это может быть и чтение стихотворения, и прыжки на одной ноге по кругу — все зависит от участников.

Применение: полезна при агрессивности, застенчивости, тревожности.

ЭММА ПАПАРУСКА

Ребята встают в круг. На каждое произносимое слово повторяют движения за командором.

ЭМА ПАПАРУСКА (делают наклон в правую сторону)

ЭМА ПАПАСАН (делают наклон в левую сторону)

РУССКА (наклон в центр круга)

РУССКА (наклон из круга)

ЭММА ПАПАРУСКА (делают наклон в правую сторону)

РУССКА (наклон в центр круга)

РУССКА (наклон из круга)

ЭМА ПАПАСАН (делают наклон в левую сторону)

После того, как дети легко выполняют движения и говорят текст, добавляются еще ряд движений.

НЯКИ-НЯКИ (в центр круга шагаем)

НЮКИ-НЮКИ (шагают в центр)

УНДИРА-УНДЖАРА (шагаем из круга)

УНДЖАРА-ДЖАРА-ДЖАРА (из круга)

Темп постепенно увеличивается.

ЭТО МОЙ НОС

Что вы ответите человеку, который указывает на свой локоть и говорит: «Это мой нос?» Ну, вы можете показать на свою голову и сказать «Это мой локоть?» Тогда он, возможно, покажет мне свою ступню и скажет «Это моя голова!» Это новая игра и тест на координацию рук и глаз, который показывает, на сколько долго вы можете продержаться, называя части тела, которые только что показал ваш партнер, и в то же время, указывает на другую часть своего тела.