

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА ДОУ

Учитель-дефектолог:

Муталиева

Надежда Ивановна

В дошкольном возрасте закладывается «фундамент», который в дальнейшем гарантирует успешное обучение наших детей.

Отставание в развитии двигательных функций у детей с ОВЗ проявляется в неточности и несоразмерности движений, двигательной неловкости и недостаточной координации.

Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных движений; при выполнении произвольных движений проявляется напряжение мышц.

Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением.

Под действием физических упражнений, двигательной активности в организме увеличивается синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Следовательно, умственное и физическое развитие – это два связанных друг с другом процесса.

Самые первые представления ребенка об окружающем мире приходят к нему через движения и перемещения в пространстве. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее умственное развитие.

Показателем правильного психического **развития** является развитость движений:

- ▶ это развитие координации движений (восприятие направления и скорости движения, времени и пространства);
- ▶ способности запоминать последовательность движений и двигательных операций (память: запоминание и воспроизведение);
- ▶ внимание, интересы к своим движениям и действиям других; умение выполнять движения по словесной инструкции (воображение); инициативности в движениях;
- ▶ анализ движения по качеству его выполнения (мышления);
- ▶ развитие речевых умений и навыков.

Точное, динамическое выполнение упражнений для ног, рук, туловища, головы подготавливает и совершенствует движения артикуляторных органов, которые являются ведущими при формировании правильного звукопроизношения.

Существует немало способов, позволяющих добиться четкой координации речи с движением. И наиболее известный и действенный из них – это игра.

Именно игры являются преобладающим методом развития умения согласовывать речь с движением у дошкольников.

ПРИВЕТ, НОЖКИ!

Подвижные игры
для детей 3-6 лет

КЛАУС ФОПЕЛЬ



Клаус Фопель – немецкий учёный, психотерапевт. Известен как популяризатор так называемых интерактивных игр.

Разрабатываемые К. Фопелем игры базируются на принципах партнёрского взаимодействия. Эти игры помогают детям и взрослым учиться общению и сотрудничеству в живом взаимодействии друг с другом. Игры задействуют интеллект и эмоции, тело и душу, сознание и бессознательное.

Главное направление работ Фопеля - профилактическое, а не коррекционное.

Он работает и предлагает своим читателям – работать со всеми детьми.

Введение

Мы предлагаем вашему вниманию разнообразные игры — тихие и подвижные, развивающие восприятие и эмоциональную сферу детей, воображение и конкретные навыки. Эти игры можно проводить в помещении и на улице, в солнечную и дождливую погоду, в любое время суток. С их помощью можно развлечь детей, сблизить и подружить их, а также многому научить, способствуя таким образом их развитию. Детям от трех до шести лет важно учиться:

- концентрироваться,
- быть внимательными,
- наблюдать за окружающими и учиться у них,
- сотрудничать с другими,
- доверять,
- быть самостоятельными,
- проявлять инициативу,
- развивать выдержку,
- справляться со стрессом и расслабляться,
- наблюдать за собой,
- развивать позитивный образ своего тела,
- ловко двигаться.

В этих книгах собраны специально разработанные групповые игры, которые предоставляют психологам, воспитателям детских садов, учителям начальной школы и родителям прекрасную возможность с легкостью достичь перечисленных целей.

Играя, дети могут по-разному проявлять себя. Они взаимодействуют то в парах (с ведущим или партнером), то в трой-

ках или четверках, то со всей группой. Игры создают особое пространство, в котором дети получают новый опыт, развивают социальные, эмоциональные, телесные, интеллектуальные способности, готовятся к новым жизненным требованиям, и в том числе школьным. Особенно важно то, что дети учатся фокусировать внимание, слушать и наблюдать. Благодаря этому в школе им будет легче перерабатывать информацию и выполнять задания по образцу. Игры пробуждают в детях любопытство, которое вызывает у них желание экспериментировать и помогает добиваться результата, развивают решительность и силу воли, умение видеть разные возможности, принимать решения и справляться с проблемами. Дети, обладающие такими достоинствами, становятся успешными в школе и лучше воспринимают новые задачи.

Тщательно отобранные и хорошо спланированные игры помогают детям чувствовать себя успешными и компетентными. Мы стараемся создать такие условия, чтобы каждый ребенок мог проявить себя в рамках его собственных возможностей. Никто не исключается из игры, никто не становится «неудачником». Основная цель — не достижение совершенства, а развитие.

Все игры структурированы так, чтобы детям не было страшно или скучно, чтобы каждый чувствовал себя нужным. Особенно важно для нас, чтобы ребенок получал удовольствие от игры, ощущал свою значимость и принадлежность к группе, мог внести свой вклад в развитие событий и взаимодействие детей. Игры создают атмосферу, в которой развиваются доверие, самостоятельность, инициатива, дисциплина и готовность помочь.

Эти книги не содержат завершенной программы, не являются предписанием. В них представлены игры и упражнения, которые легко могут быть адаптированы к различным ситуациям и разным детским группам и способствуют общему развитию детей.

ДОВЕРИЕ, ИНИЦИАТИВА И САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

Доверие. Доверие к другим детям и к ведущему (психологу, воспитателю, учителю) — существенный фактор развития детей в любом возрасте. Дети нуждаются в атмосфере безопасности и надежности. В незнакомых ситуациях и перед лицом новых требований ребенку особенно важно ощущать, что его принимают. Только в доверительной атмосфере он может рисковать и пробовать что-то новое, только в этих условиях он начинает верить в себя: «Я способный, у меня получается!»

Поэтому важно, чтобы дети играли в некоторые игры несколько раз и привыкали к определенным требованиям. Тогда у ребят появится чувство непрерывности, они научатся распознавать образцы и взаимосвязи. Если у детей есть чувство безопасности, если они могут прогнозировать ситуацию, если они ощущают, что их компетентность возрастает, они не боятся снова и снова рисковать, пробовать, ставить эксперименты, учиться и развивать самостоятельность.

Самостоятельность. Дошкольники становятся все более независимыми, уверенными в себе и самостоятельными. У них постепенно развивается чувство идентичности, они обнаруживают, что могут выбирать, решать, какие требования готовы принять и стоит ли рисковать.

Эта новая уверенность в себе неизбежно ведет к тому, что дети начинают ставить под сомнение авторитеты, иногда отказываясь делать что-либо, обретают способность говорить «нет». Поэтому важно, чтобы дети могли сами решать, насколько они готовы к риску, выбирать, каким образом будут выполнять задание, учиться делать что-то вместе с другими и принимать на себя ответственность.

Растущая самостоятельность развивает их уверенность в себе и в дальнейшем помогает проявлять инициативу.

Инициатива. Дошкольники с удовольствием экспериментируют, примеряют на себя различные роли и начинают

лучше понимать, что им самим больше нравится. Они готовы действовать лишь в знакомом, безопасном окружении. Поэтому необходимо создавать условия, в которых дети могли бы пробовать, искать альтернативы, рисковать, участвовать в решении задач и время от времени выступать в роли лидера.

Подвижные игры помогают развить у детей доверие, ответственность, инициативу. В результате ребята становятся более самостоятельными в жизни.

Играя, они могут:

- учиться наблюдать за своим окружением, осознанно его воспринимать и задумываться над тем, что увидели и услышали;
- пробовать новое, оценивать свое поведение и что-то в нем менять;
- на основе своего опыта делать прогнозы и оценивать последствия;
- развивать социальные, эмоциональные, познавательные и физические способности;
- различать, какие способы поведения целесообразны, а какие — неуместны;
- учиться творчески, с исследовательским интересом подходить к решению задач.

К тому же все дети учатся ловко, непринужденно и красиво двигаться, а это тоже является важной предпосылкой развития уверенности в себе.

ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Играя, дети учатся с удовольствием. Игры дают им шанс порадоваться собственной силе, ловкости и находчивости, сделать что-то самостоятельно, с партнером, в небольшой группе или вместе со всеми.

Подвижные игры ориентированы на взаимодействие и очень наглядны. Не только ведущий, но и все участники игры

быстро получают обратную связь. Каждый ребенок может на месте оценить себя, особенности своего взаимодействия с другими детьми и ведущим, научиться справляться с неудачами и переживать успех. Как правило, у каждого ребенка успешных случаев бывает больше, чем неудач. Действия, которые предлагается осуществить ребенку (справиться с проблемой, принять практическое решение, достичь определенного результата), повышают его способность рисковать, демонстрировать выдержку, делать над собой усилия, стремление совершенствоваться. Удовлетворение, которое ребенок получает, когда чувствует, что может выполнить задание или что-то делает хорошо, становится основой позитивного образа себя. Душевная радость тесно связана с телесной, и они в равной степени важны для нормального развития ребенка.

Чтобы подвижные игры могли развивать у детей образ «я» и чувство компетентности, мы старались соблюдать следующие основные принципы.

- В играх создаются разнообразные возможности для экспериментирования и получения нового опыта; каждый ребенок может побыть в центре внимания и почувствовать себя успешным.
- Благодаря тому, что предлагаемые задания выполняются разными способами, дети могут играть в соответствии со своими возможностями.
- Игры составлены так, что опасность получить физическую или эмоциональную травму минимальна.
- Цели игр ясны и достижимы.
- Дети быстро получают обратную связь на свои действия и могут почувствовать и понять, что является причиной, что — следствием.
- Ошибки и недостатки в выполнении заданий становятся источником как нового опыта, так и (по большей части) веселья и удовольствия.

- Дети имеют возможность повторять свои попытки, чтобы постепенно приближаться к решению задачи.
- Игры построены так, чтобы у ребенка развивались терпение и способность выдерживать ожидание.
- Достижение желаемой цели требует от ребенка как самоконтроля, так и спонтанности.
- Тщательно продуманное музыкальное сопровождение и хорошо подобранный реквизит способствуют эстетическому развитию ребенка.
- Образы, метафоры и небольшие истории развивают фантазию детей.
- Игры построены таким образом, что все участники включаются в активное социальное взаимодействие, сотрудничают между собой и оказывают друг другу помощь.
- Ни один ребенок не исключается из игры. Только отдельные игры имеют соревновательный характер.

ПРАКТИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К РАБОТЕ

1. В начале занятия вы можете использовать игры из книги «С головы до пят», глава «Напряжение и расслабление». Целый ряд игр предназначен для «разогрева»*.

2. Дошкольники любят знакомое, им нравится надежность повторяющегося. Когда они уже знают, что надо делать, они в состоянии оценить свои действия и заранее предположить, что можно опробовать в игре. Поэтому мы рекомендуем чаще повторять игры, чтобы дети имели возможность изменять свое поведение и совершенствовать ловкость. Кроме того, многие игры становятся горячо и искренне любимыми, и дети хотят играть в них снова и снова.

* В приложении приведен Указатель игр, классифицированных в соответствии с задачами работы ведущего. — *Примеч. ред.*

3. В подвижных играх особенно важно поддерживать дисциплину в группе. Внимание детей должно быть сосредоточено на вас. Вы можете продемонстрировать образец выполнения задания, обратившись к одному из детей с вопросом: «А ты так сумеешь?» Это поможет вам контролировать группу. Вы не должны давать длинных объяснений, поскольку маленькие дети быстро теряют терпение, если им приходится ждать, — им нужно действовать немедленно. И еще один совет: внимание детей можно сконцентрировать, показав им небольшую плюшевую игрушку или что-то подобное и сказав: «Тише, тише. Пусть этому малышу будет с нами хорошо. Он хочет знать, во что мы сейчас сыграем».

4. В конце занятия рекомендуется иногда возвращаться к «Завершающим играм» из книги «С головы до пят». С помощью этих игр можно поднять настроение детей на весь оставшийся день.

5. Время от времени кто-то из детей или вся группа нуждаются в более тесной эмоциональной связи с вами. Для них вы очень значимая поддерживающая фигура, и иногда дети испытывают потребность в дополнительном внимании с вашей стороны. Не забывайте об этом.

6. Дошкольники очень энергичны и деятельны. При этом они должны учиться развивать самоконтроль. Включайте в план занятия игры, помогающие детям решить эту задачу.

7. Некоторые игры можно использовать, чтобы помочь детям конструктивно выразить свою агрессию и улучшить взаимоотношения друг с другом.

8. Иногда от вас потребуется сделать игру более доступной и понятной детям:

- Вы можете исключить из игры сложные этапы, а затем при последующем ее повторении шаг за шагом добавлять их.
- Чтобы все дети справились с заданием, снизьте темп игры и дайте дополнительное время.
- С помощью интонации и жестикляции вы можете добиться тишины и сосредоточенности в группе.

• Повторяйте задание несколько раз, пока дети не поймут идею игры. В некоторых случаях мы рекомендуем вам принять активное участие в игровом процессе или показать детям отдельные движения, чтобы у них был образец для подражания. Конечно, по своему желанию, вы можете сделать это на любом этапе игры.

• Повторите игру через пару дней, чтобы дети почувствовали, что они уже что-то умеют делать. Главная цель детей — не победа на мировом чемпионате, а ощущение возрастающей компетентности.

• Чтобы дети лучше смогли выполнить задание (например, в играх, где малыши работают с несколькими мячами или воздушными шарами), уменьшите количество реквизита.

9. Поддерживайте сотрудничество и взаимопомощь в группе. Обращайте внимание на то, чтобы соблюдался баланс между играми, в которых дети участвуют по одному, и играми, в которых они выполняют задание с партнером, в малых группах, вместе со всей группой. Младшие дети должны постепенно учиться взаимодействовать со взрослым и со сверстниками в группе. Чем старше дети, тем больше удовольствия они получают от совместной работы и помощи другим.

10. Иногда необходимо усложнить игру. Проследите за тем, чтобы часть детей имели возможность выполнять более сложные действия, но не делайте игру труднее для всей группы. Важно, чтобы каждый ребенок мог определять для себя степень сложности самостоятельно.

11. Игры должны способствовать развитию детей. Учитывайте, что некоторые дети добиваются успеха медленно. Внимательно наблюдайте, как меняются реакции ребенка на одну и ту же игру при ее повторении. Дети лучше всего учатся, когда полагаются на собственный опыт. Поэтому попытайтесь так организовать процесс обучения, чтобы ребята могли подумать над тем, что они делают. Исследовательский подход включает фазы поиска и неуверенности. Старайтесь избегать ситуаций, когда вы довольны лишь в том случае, если игра идет совер-



12 Сердце-остров

Описание. В этой игре дети тренируются размещать свои ноги в пространстве, которое становится все более тесным. Эта игра также объединяет детей и способствует дружелюбной атмосфере в группе.

Материалы: три больших красных сердца из толстого картона; спокойная мягкая музыка, например, «Анданте С-Dur» Моцарта*.

Возраст участников: с 3 лет.

Инструкция детям. Снимите, пожалуйста, обувь и носочки... Когда играет музыка, вы ходите по комнате и смотрите, где на полу лежат красивые сердца. Это наши острова. Когда музыка остановится, каждый из вас должен наступить большим пальцем ноги на край одного из них. Постепенно я буду убирать сердца, но вы постарайтесь найти себе местечко на оставшихся.

(После того как вы уберете последнее сердце и еще раз остановите музыку, попросите детей мысленно представить сердце.)

А теперь мы уже не видим ни одного сердца на полу. Давайте все вместе представим сердце, и я хочу, чтобы каждый из вас обеими ножками встал на это невидимое сердце.

* В конце книги приведен список компакт-дисков, на которых записаны рекомендуемые автором музыкальные произведения.



13 Мал мала меньше

Описание. Это захватывающая игра, по ходу которой дети сами определяют свои действия, а ее развитие является для них неожиданностью. Они могут потренировать свое чувство пространства, научиться оценивать соотношения размеров, пропорции и размещать ноги на пространстве разного размера.

Материалы: для каждого ребенка один газетный лист; медленная музыка, служащая сигналом того, что «остров» уменьшается, например, «Балет D-moll» Глюка.

Возраст участников: с 4 лет.

Инструкция детям. Снимите, пожалуйста, обувь и носочки... Возьмите каждый по газете и положите ее на пол. Газеты — это острова, которые становятся все меньше и меньше. Пока играет музыка, отойдите от своей газеты и ходите между другими островами. Когда музыка остановится, встаньте каждый около своего острова. Когда я скажу:

Шесть, семь, восемь,

Уменьшаем остров, — каждый отрывает от своей газеты кусок и быстро выбрасывает его в мусорную корзину. Когда музыка опять играет, снова ходим между островами. Когда музыка остановится, делаем себе новый остров поменьше. И так острова становятся все меньше и меньше.

Наверное, в конце придется кому-то на своем острове только на одной ноге стоять. Когда кто-то первым встанет на одну ногу, мы все ему похлопаем в ладоши, и игра закончится.



3 Рыбацкая сеть

Описание. Задача игры — вызвать тактильные ощущения пальцев ног. Дети пробуют хватать пальцами ног полотенце и в то же время медленно идти. Если это удастся, ребята переживают чувство большого успеха.

Когда малыши идут спиной вперед, следите за тем, чтобы они не сталкивались друг с другом.

Материалы: для каждого ребенка тонкое полотенце среднего размера.

Возраст участников: с 4 лет.

Инструкция детям. На пол перед собой ровно положите полотенце. Снимите обувь и носочки, отложите их в сторону. Станьте на угол полотенца и ухватите его пальцами ног. Скачайте его под пальцами. Подумайте, какой ногой вы хотите это сделать.

Представьте, что полотенце — это рыбацкая сеть, которую надо медленно вытащить из небольшого пруда. Вы хотите поймать золотую рыбку, которая плавает в этом пруду. Медленно идите назад и тащите за собой сеть. Смотрите вокруг, чтобы ни с кем не столкнуться.

Я буду ходить между вами, и вы можете шепнуть мне на ушко, удалось ли вам поймать золотую рыбку.



4 Летучая рыбка

Описание. Эта игра соотносит тактильные ощущения с ощущениями левой и правой сторон тела. Чтобы выполнить двигательные задания, дети должны «увязать» движения обеих ног и рук. Одновременно дается нагрузка на мышцы.

Материалы: каждому ребенку потребуется губка.

Возраст участников: с 4 лет.

Инструкция детям. Сядьте на пол и снимите обувь. Зажмите губку между стопами. Когда я скажу: «Внимание, приготовились, начали...», подбросьте губку повыше и попытайтесь поймать ее руками. Представьте, что губка — это маленькая рыбка, она хочет нырнуть в воду, а вы хотите ее поймать. Внимание, приготовились, начали...

А теперь снова положите губку между стопами, и пусть она опять подпрыгнет, так чтобы поймать ее руками.

Пробуем еще несколько раз...



8 Змеи, яблоки, дверные ручки

Описание. В этом упражнении на сотрудничестве дети могут научиться делать на полу различные геометрические фигуры из веревки.

Нарисуйте эти фигуры на доске или на большом листе бумаги, чтобы даже маленькие дети понимали, что им надо делать.

Материалы: каждой паре детей потребуется хлопковая веревка длиной около 1,5 м; настенная доска.

Возраст участников: с 4 лет.

Инструкция детям. Снимите обувь и носочки и вы берите себе пару. Каждая пара возьмет одну веревку. Попробуйте ножками сделать из веревки на полу фигуру. Только ножками, и помогайте друг другу в паре!

Попробуйте вместе так положить веревку, чтобы она была похожа на тонкий ствол дерева.

А теперь сделаем из веревки змею, которая лежит на земле...

А теперь вместе делаем красивое круглое яблоко...

А сумеете ли вы сделать изогнутую дверную ручку? Хорошо у вас получается!

А теперь я хочу узнать, как дети — все вместе — только ножками построят по всей комнате из веревки одну длинную дорожку. Подумайте, какой ширины будет эта дорожка.

(В конце дети могут «обновить», «испытать» дорожку и гордо по ней пройти всей группой.)



9 Дикая змея

Описание. В этом упражнении дети тренируют реакцию и координацию глаз и ног. Такая оживленная игра хорошо воспринимается детьми.

Материалы: каждой паре потребуется хлопковая веревка длиной около 1,5 м или широкая цветная лента той же длины.

Возраст участников: с 4 лет.

Инструкция детям. Снимите обувь и носочки и вы берите себе пару. Каждая пара берет одну веревку. Один из вас держит в руке конец веревки, садится на корточки и двигает веревку из стороны в сторону, будто это извивается дикая змея, а другой пытается поймать змею, наступив на нее ногой.

Теперь тот, кто поймал змею, двигает ее, а его товарищ пытается ее поймать.

Если вам это легко, попробуйте поймать змею другой ногой.

А теперь ловим змею другим способом — одной рукой. Кто поймал, меняется в паре ролями.

А теперь посмотрим, как вы поймаете змею, когда она быстрее ползет. Тот, кто двигает змею, может ходить по комнате. Змея должна все быстрее ползать по полу туда и сюда. Охотник следует за змеей и пытается наступить на нее. Важно смотреть, где твой партнер! Когда змея поймана, меняйтесь местами.



6

Большое и маленькое

Описание. Дети получают новый тактильный опыт, выполняя задание ножками и ручками, учатся координировать движения рук и ног и развивать свое ощущение пространства. Игра действует успокаивающе и расслабляет.

Материалы: каждому ребенку потребуется мягкая хлопковая веревка (нейлоновая веревка или пенька слишком жесткие).

Возраст участников: с 3 лет.

Инструкция детям. Снимите обувь и носочки и каждый возьмите себе по одной веревке. Кто сумеет ножками хорошо скомкать веревку?..

А ну-ка ножками распрямите веревку, чтобы она стала длиной-длинной...

Вот как хорошо вы справились!

А теперь нам помогут ручки. Соберем в комочек веревку, а потом вытянем ее, распрявим...

Закройте глазки и еще раз скатайте ручками веревку в комочек, а потом вытяните — веревочка стала длинной... и снова веревочка маленькая... и снова длинная... Как хорошо у вас получается!



7

Мостик

Описание. Дети могут научиться медленно идти по веревочке и останавливаться в середине. Это хорошая тренировка контроля над телом и умения оценивать расстояния.

Материалы: каждой паре детей потребуется хлопковая веревка длиной около 1,5 м.

Возраст участников: с 4 лет.

Инструкция детям. Снимите обувь и носочки и выберите себе пару. Каждая пара возьмет одну веревку и положит ее на пол рядом с собой. Пусть каждый из вас станет на конец веревочки, одна нога впереди другой. Почувствуйте веревку своими ступнями. Представьте, что веревочка — это мостик над ручьем. Когда я скажу: «Раз, два, три...», начинайте медленно идти по мостику навстречу друг другу. Ставьте одну ногу перед другой, пока вы не встретитесь на середине. Тогда ножки коснутся друг друга и скажут: «Привет!» Помните, что ваши ножки должны коснуться ножек того, кто идет навстречу.

А теперь посмотрим, как вы медленно пойдете по мостику назад и остановитесь на конце веревки... Замечательно у вас получилось!



25

Ползание

Описание. В этой игре маленькие дети демонстрируют, насколько они уже могут контролировать свое тело. Дети получают возможность развивать чувство пространства и координировать движения рук, ног и корпуса. Одновременно они могут выполнять различные задания на движения, соответствующие их возрасту.

Необходимо следить, чтобы на детей не упал ни один стул. В зависимости от размера группы и темперамента детей может понадобиться помощь еще одного взрослого.

Материалы: для каждого ребенка понадобится один устойчивый стул, достаточно большой, чтобы ребенок мог под ним проползти. Расставьте стулья по комнате в произвольном порядке, так чтобы вокруг каждого оставалось достаточно свободного места.

Возраст участников: с 3 лет.

Инструкция детям. Положите руку на стул и покажите мне, как далеко вы можете двигаться в разных направлениях...

Поставьте ногу на стул. А теперь посмотрим, как далеко вы можете отойти от стула...

Сядьте на стул и покажите, как далеко вы теперь можете пойти, не отрывая попки от сиденья?..

А теперь положите колено на стул и покажите мне, как далеко вы можете отойти...

Хорошо у вас получается!..

52

А теперь я хочу знать, как вы умеете двигаться под стулом. Станьте на четвереньки и проползите под стулом...

Под сколькими стульями вы можете проползти, не задев на один ни руками, ни ногами?..

А сумеет ли кто-то проползти под стулом спиной вперед и при этом не задев его?..

А теперь попробуйте проползти под стулом на животе... Хорошо у вас получается!

Сколькими способами вы сумеете залезть на стул и спуститься с него? Залезть и спрыгнуть? Заползти и сползти?

Сумеете ли вы через отверстие в спинке стула залезть на сиденье?

Будьте, пожалуйста, очень внимательны и двигайтесь очень медленно.

(Помогайте неуверенным детям.)

Замечательно у вас получается!

31



18

Индийская тропа

Описание. В этой игре дети могут потренировать свое умение бесшумно ходить босиком. Проходя по индийской тропе, они должны точно следовать по линии. Также ребята могут потренировать координацию «глаза—ноги» и попробовать походить различными способами.

Материалы: тропа, нарисованная мелом или отмеченная клейкой лентой на полу — прямая, извилистая или зигзагом.

Возраст участников: с 4 лет.

Инструкция детям. Снимите, пожалуйста, обувь и носочки... Представьте, что вы — индейцы, которые очень тихо крадутся по дикому лесу. Я хочу узнать, сумеете ли вы пройти так тихо, что никто вас не услышит. Однажды вы вышли на индийскую тропу. Это узкая тропка, которую индейцы проложили через лес. Попробайтесь пройти по этому пути точно, ставьте свои ноги только на линию.

Пройдитесь по территории и окиньте ее взглядом, нет ли здесь других троп...

Когда вы найдете тропу, попробуйте идти по ней спиной вперед...

Кто сумеет пройти по индийской тропе боком?..

А можете пробежать по тропе?..

Покажите-ка мне, как по такой тропе вы сможете идти на охоте... четвереньками, словно индейцы, которые крадутся на охоте...

А теперь попробуйте на каждой тропинке двигаться по-разному. Возможно, на некоторых тропинках вы будете очень большими, на других — маленькими...

44



19

Галерея ног

Описание. В этой замечательной игре дети получают зрительное представление о своей индивидуальности и о том, что их ноги — очень важная часть тела. Одновременно игра усиливает сплоченность группы.

Материалы: кусок оберточной бумаги (из рулона или склеенный) длиной 2—3 м, две миски с теплой водой, побольше полотенец, temperные краски 3—4 цветов, широкая кисть для каждого цвета, клейкая лента и стул. Укрепите бумагу на полу с помощью клейкой ленты.

Возраст участников: с 4 лет.

Инструкция детям. Посмотрите, что здесь приготовлено для вас. Я хочу, чтобы мы нарисовали большую стопу, а потом повесили ее на стену. Снимите, пожалуйста, обувь и носочки. Я вам покажу, как мы это будем делать.

(Снимите сами обувь и носки, сядьте на стул у одного края листа. Попросите одного ребенка быть вашим помощником: покрасить ваши стопы каким-нибудь цветом. Поставьте обе ноги на бумагу, одну рядом с другой. Потом займите свое место, чтобы отмыть ноги от краски и вытереть их.)

Теперь ваша очередь. Мы будем пододвигать стул, и каждый будет на него садиться, а потом выберет себе помощника... И так далее, пока на бумаге не получатся отпечатки ног всех, кто у нас в группе.

(Когда ребенок встает на бумагу, делая отпечаток, держите его за руку, чтобы он не поскользнулся и не упал. Пока картина сохнет, можно приписать имена у каждой пары отпечатков.)

45



69 Летающие тарелки

Описание. В этой игре, чтобы сохранить форму «летающей тарелки», дети должны эффективно сотрудничать друг с другом. Они тренируются координировать свое тело, у них развивается чувство пространства и ритма.

Материалы: большая круглая скатерть.

Возраст участников: с 6 лет.

Инструкция детям. Представьте, что все вы — летающие тарелки. Станьте в круг и крепко возьмитесь обеими руками за край скатерти. Скатерть должна быть на уровне пояса.

Когда летающая тарелка стартует, вы начинаете медленно двигаться по кругу, все в одну сторону. Мотор летающей тарелки шумит, и мы слышим это негромкое жужжание. Если летающая тарелка двигается медленно, то и мотор шумит тихо, но чем быстрее летит тарелка, тем громче шум мотора. Сначала тарелка разгоняется, а набрав скорость, тормозит, летит медленнее и, наконец, приземляется. И вы идете все тише и тише и, наконец, ровно кладете скатерть на пол. Сделайте, чтобы скатерть была натянута и вы двигались в одном темпе.



70 Балансирование с губками

Описание. Это красивая спокойная игра, в которой младшие дети учатся удерживать простые предметы, осознать разные стороны своего тела и совершенствуют тактильное восприятие. Движения под музыку развивают в детях желание самовыражения и чувствительность.

Хорошо, если и вы поучаствуете в этой игре.

Материалы: для каждого ребенка и для вас по одной губке; медленная инструментальная музыка, например, «Розамунда-экспромт» Бетховена.

Возраст участников: с 3 лет.

Инструкция детям. Положите губку на голову и начинайте медленно двигаться по комнате. Будьте внимательны, чтобы губка не упала. Медленно двигаясь под музыку, прислушайтесь к своим легким и приятным ощущениям.

Пройдите немного назад... снова вперед... Теперь вы уже почувствовали, как и что вы должны делать, чтобы губка не падала. А сейчас попробуйте идти и потихоньку при этом двигать руками... Поляйте в одну сторону... в другую... Идите спокойно, как будто вы не спеша гуляете в прекрасном парке.

А может быть, кто-то из вас сможет сесть на пол, а потом опять встать... присесть на корточки, а потом выпрямиться... (Импровизируйте, совершайте различные движения, подходящие к музыке и соответствующие возможностям детей, задавая таким образом образцы.)

А теперь остановитесь на минутку. Попробуем положить губку на другое место: на тыльную сторону ладони на вытянутой руке... на плечо... на колено... на спину...

Попробуйте закрыть глаза, удерживать губку на какой-либо части вашего тела и при этом медленно двигаться...

Откройте глаза и попытайтесь ходить и при этом держать губку на разных частях тела...

Ложитесь на спину, а губку положите на живот. Сумеете ли вы теперь двигаться так, чтобы губка не упала?...

Ложитесь на живот, а губку кладите на спину и медленно ползите вперед... Хорошо у вас получается!

Сядьте на пол и удерживайте губку, положив ее на колено... Сможете ли вы теперь двигаться так, чтобы не уронить губку?...

А теперь положите ваши губки снова на голову и подойдите ко мне, я возьму их у вас и буду хранить до следующего раза.

Итак, вы все сделали, и теперь вы можете сказать: «Спасибо!»

Итак, вы все сделали, и теперь вы можете сказать: «Спасибо!»

Итак, вы все сделали, и теперь вы можете сказать: «Спасибо!»

Итак, вы все сделали, и теперь вы можете сказать: «Спасибо!»

Итак, вы все сделали, и теперь вы можете сказать: «Спасибо!»

Итак, вы все сделали, и теперь вы можете сказать: «Спасибо!»

Итак, вы все сделали, и теперь вы можете сказать: «Спасибо!»

Итак, вы все сделали, и теперь вы можете сказать: «Спасибо!»

Итак, вы все сделали, и теперь вы можете сказать: «Спасибо!»

Итак, вы все сделали, и теперь вы можете сказать: «Спасибо!»

Итак, вы все сделали, и теперь вы можете сказать: «Спасибо!»

Итак, вы все сделали, и теперь вы можете сказать: «Спасибо!»

Итак, вы все сделали, и теперь вы можете сказать: «Спасибо!»

Итак, вы все сделали, и теперь вы можете сказать: «Спасибо!»

Итак, вы все сделали, и теперь вы можете сказать: «Спасибо!»

Итак, вы все сделали, и теперь вы можете сказать: «Спасибо!»



55 Гигантские прыжки

Описание. Это очень хорошая возможность потренировать малышей в технике бега большими прыжками. Вы работаете с каждым ребенком отдельно. Все решает синхронность ваших движений с движениями ребенка. Ребенок и взрослый должны очень хорошо чувствовать друг друга.

Материалы: две губки; положите их в центре комнаты на расстоянии около 1 м.

Возраст участников: с 3 лет.

Инструкция детям. Сейчас я хочу потренировать с вами особые прыжки. (Покажите их детям. Стойте в конце комнаты. Стойте прямо с поднятой головой, руки в стороны. Бегите быстро вперед, перепрыгивая через губки. Без остановки возвращайтесь к детям. Обратитесь к первому ребенку.) Теперь ваша очередь. Представь, что ты — большая красивая птица. Расправь свои крылья. Губка — это высокая красивая гора. Смотри в небеса, когда летишь, а потом перепрыгивай через высокую гору...

(Держите ребенка за руку, бегите и прыгайте вместе с ним. Губки должны лежать так, чтобы вы с ребенком подбегали к ним одновременно. Кроме того, вам надо точно согласовать ваши шаги, скорость и высоту прыжка. Ребенок должен чувствовать, что вы двигаетесь как его двойник, тогда этот совместный «полет» будет очень приятным. Затем проделайте то же со следующим ребенком и т.д. Когда ребенок почувствует себя уверенно, можно пробовать бежать и прыгать вместе, но не держать его за руку. Тем не менее важно, чтобы взрослый и ребенок были в воздухе синхронно.)



71 Спасибо!

Описание. Эта красивая игра важна в социальном аспекте. В ней дети учатся быть внимательными к тому, нуждается ли другой ребенок в их помощи, благодарить другого за помощь, за приятное.

Дети двигаются под музыку, учатся удерживать на голове очень легкий предмет. У них развивается чувство пространства, способность решать задачи и принимать решение.

Материалы: для каждого ребенка бумажная салфетка; инструментальная музыка с переменным темпом, например, «Детские сцены» Шумана. Эти короткие фрагменты фортепианной музыки побуждают к разнообразным движениям и делают занятие интересным.

Возраст участников: с 4 лет.

Инструкция детям. Я хочу предложить вам игру, для которой понадобится много места. Каждый из вас должен двигаться с салфеткой на голове и следить, чтобы она не падала.

Двигайтесь под музыку то медленнее, то быстрее. Будьте внимательны и обходите все препятствия на своем пути. Если салфетка упадет, вы должны остановиться и не шевелиться, пока другой ребенок не поможет вам и не положит упавшую салфетку снова вам на голову.

Если хотите, вы можете спасти другого ребенка иным способом. Бережно его коснитесь, и тогда ребенок может сам положить упавшую салфетку себе на голову.



56 Пропала собака!

Описание. Дети тренируются перепрыгивать через «ручей» и плавно приземляться. Они могут сами решать, на какое расстояние прыгать.

Материалы: одно полотенце среднего размера; для каждого ребенка пакетик с фасолью и клейкая лента. Отметьте на полу ручей двумя линиями, которые расходятся все дальше и дальше. В узкой части ширина ручья около 30 см, в самом широком месте — около 60 см. (Для более старших детей расстояние может быть больше.)

Возраст участников: с 3 лет.

Инструкция детям. Эта игра называется «Пропала собака!». Каждый возьмите пакетик с бобами и представьте, что это ваша собака. Вы с ней пошли гулять. Вдруг она убегает и перепрыгивает через ручей. Ручей здесь, между этими двумя линиями. (Покажите его детям.) В начале ручья узкий, а потом все шире и шире. Поищите место, где ваша собака перепрыгнула ручей. Просто бросьте бобы на ту сторону ручья и позвоните несколько раз собаку по имени. Но собака не возвращается, и теперь вам надо перепрыгнуть через ручей, чтобы ее найти. Поищите место, где вы хотите прыгать через ручей. Приземляйтесь мягко, как это делают все хорошие прыгуны. (Продемонстрируйте прыжок и приземление на две ноги, прыжком в коленях.)

После того как вы перепрыгнули через ручей, вы можете вернуться назад и еще разок отпустить собаку. Теперь вы можете перепрыгнуть ручей в том месте, где он еще шире.



20 Привет, ножки!

Описание. В этой игре дети получают возможность ощутить собственные ноги и ноги своего партнера. Они могут потренировать согласованность движений двух пар ног, сотрудничая друг с другом. Игра создает хорошие условия для разных видов движений — слабых и плавных, резких и сильных. Дети также могут потренировать мускулатуру бедер и живота и, наконец, просто получить удовольствие. В танце ног в конце игры у них есть возможность красиво подвигаться в такт музыке.

Материалы: спокойная инструментальная музыка, например, «Вариации E-Dug» Шопена.

Возраст участников: с 4 лет.

Инструкция детям. Снимите, пожалуйста, обувь, затем найдите себе пару. А теперь ложитесь на пол. Поднимите ноги вверх, так чтобы ваши ступни касались ступней вашего партнера. Попробуйте разными способами нажимать на ноги партнера. Сначала одной ногой, потом другой... А еще вы можете подвигать обеими ногами в одном направлении. Попытайтесь так двигать ногами, чтобы нам обоим это нравилось...

Сядьте, пусть ваши ступни по-прежнему касаются друг друга, а вы обхватите их руками. Попробуйте теперь подвигать ногами... Что изменилось?

А теперь снова ложитесь на пол. Я включу тихую музыку, а вы можете исполнить танец ног, одна к другой.

46



52 Ванька-встанька

Описание. Это игра на сотрудничество, в которой дети могут добиться успеха только сообща. Партнеры должны видеть и чувствовать друг друга. Задача удерживать равновесие передается крупным мышцам рук и ног. В то же время это хорошая возможность интенсивно нагрузить мышцы всего тела.

Возраст участников: с 4 лет.

Инструкция детям. Найдите себе пару такого же роста, как вы сами. Сядьте на пол лицом друг к другу, соприкасаясь пальцами ног. Ступни стоят на полу. Крепко держитесь за руки. А теперь попробуйте одновременно подняться, так чтобы полностью встать на прямые ноги.

Внимание, приготовились, начали...

А теперь медленно опускайтесь на пол.

А сейчас поднимитесь снова. Когда вы наполовину встали, сделайте паузу. Держите спины прямо и почувствуйте руками, как ваш партнер держит вас. Теперь проделайте путь вверх до конца.

(Наконец предложите детям подниматься по трою, потом четверном, затем пятером. Дайте им возможность поэкспериментировать с другими видами захвата рук: согнутыми локтями, за руки через одного и т. д. Дайте детям достаточно времени на то, чтобы попробовать и поискать собственные решения задачи.)

90

Глава 2 Движения на полу

В возрасте девяти или десяти месяцев дети начинают передвигаться на четвереньках. Некоторые из них минуя этот этап и чуть позже сразу начинают ходить. Но возможно, ползание все же играет свою роль в развитии ребенка? Раньше некоторые педагоги выражали мнение, что через ползание удовлетворяются примитивные рефлексы детей. Они беспокоились, что эти рефлексы мешают процессам обучения детей и задерживают интеграцию правого и левого полушарий. Сегодня эта теория считается спорной. Можно сказать, что катание по полу, ползание и ходьба на четвереньках являются важными видами движения, которыми должен овладеть ребенок. Вот почему здесь мы предлагаем игры, связанные с ранними видами движения детей — игры на полу. Предполагается, что движение всем телом на ровной поверхности подготавливает мозг малыша к тому, чтобы позже ребенок смог плавно писать на ровной бумаге. Еще одна существенная причина нашего внимания к таким играм — то, что дети сами все время двигаются на полу, и им это очень нравится. Вероятно, таким образом они организуют собственный спонтанный опыт, необходимый им для развития.



53 Дай воды!

Описание. В этой игре дети могут потренироваться прыгать попеременно на левой и правой ногах и балансировать со стаканчиком в противоположной руке. Это задание дает возможность дифференцированно использовать обе стороны тела. Воображаемые рамки необходимы для поддержания интереса.

Материалы: для каждого ребенка бумажный стаканчик. Для каждой четверки в начале игры стаканчик должен быть наполовину с водой.

Возраст участников: с 5 лет.

Инструкция детям. Представьте, что вы находитесь в чужой стране. Некоторые люди в этой стране не испытывают жажды, у них достаточно воды. Другим воды не хватает, и они должны искать людей, которые поделятся с ними своей водой. Возьмите каждый стаканчик и станьте где-нибудь в комнате. Закройте глаза. Я пройду между вами и некоторым из вас налью воды в стаканчик. *(Наполювину наполните стаканчик каждому четвертому ребенку.)*

Теперь можно открыть глаза, я расскажу вам правила игры. Нельзя ходить по комнате, а можно только прыгать на одной ноге. Когда вы прыгаете на правой ноге, держите стаканчик в левой руке, когда прыгаете на левой ноге, держите стаканчик в правой руке. *(Покажите это.)* Как вы будете прыгать и когда менять руку и ногу, решайте сами.

Те из вас, у кого стаканчики пусты, конечно, станут искать, где взять воды. Когда двое детей встречаются, им надо говорить: «Дай мне воды!» Если у другого воды нет, он отвечает: «Жаль, но нету!», и дальше они прыгают вместе. Если вода есть, то он отливает часть. *(Игра заканчивается, когда никто из детей больше не говорит: «Дай мне воды!»)*

91



44 Звонкий колокольчик

Описание. Дети тренируются прыгать в высоту. Когда задание выполнено, звонит колокольчик. Вы можете регулировать степень трудности для каждого ребенка отдельно.

Держите концы ленты обеими руками. Вначале лента должна быть на такой высоте, чтобы каждый ребенок мог легко до нее достать. Затем на каждом круге немного поднимайте ее.

Материалы: шветная лента шириной 5—10 см и длиной около 80 см, на которой висит маленький колокольчик.

Возраст участников: с 3 лет.

Инструкция детям. Давайте мы с вами попробуем сыграть в игру, которая называется «Звонкий колокольчик». Станьте в колонну по одному напротив меня. Тот, кто стоит впереди, прыгает вверх и пытается достать рукой колокольчик на ленте, так чтобы тот зазвонил.

(Затем предлагайте детям достать колокольчик другой рукой. Если ребенок забывает только ленту, а колокольчик все же звонит, прыжок считается успешным.)

78



38 Маленький крокодильчик

Описание. Дети могут по очереди превращаться в маленького крокодила, которого хозяин вывел на прогулку. Маленькие зверюшки должны следовать по тропинке зигзагом.

Материалы: клейкой лентой отметьте в нескольких местах на полу комнаты короткие дорожки зигзагом.

Возраст участников: с 4 лет.

Инструкция детям. Разделитесь на пары. Представьте, что один из вас — ребенок, которому подарили очень необычное животное, маленького крокодильчика. Крокодильчик ложится на пол. Вы знаете, как ходит крокодил? Он двигает вперед руку с одной стороны и одновременно ногу с другой стороны. Я хочу, чтобы маленькие крокодильчики показали, как они ходят... *(Проследите, чтобы дети правильно выполняли это перекрестное движение.)*

А теперь можете ли вы представить, что маленькие крокодильчики не очень-то любят все время сидеть дома? Они хотят побегать на улице и больше всего — залезть в воду и там поплескаться. Поэтому ребенку, который заботится о зверюшке, надо пойти в парк со своим крокодильчиком и там его выгулять. Крокодильчик шагает впереди, а ребенок медленно идет позади и смотрит, чтобы с ним ничего не случилось и чтобы он не убежал. Возможно, ребенку захочется поговорить с крокодильчиком о том о сем и сказать ему, какой он симпатичный и ловкий.

Пожалуйста, не смотрите на других детей — найдите свою собственную тропинку. *(Спустя некоторое время дети меняются ролями. Вы можете закончить игру «парадом»: крокодильчики шагают один за другим, а каждый ребенок идет рядом со своим питомцем.)*

70



45 Поп-корн

Описание. Эту игру маленькие дети особенно любят. Возрастающая динамичность делает ее увлекательной и дает детям возможность попрыгать в длину и высоту, как им хочется. Завершение игры объединяет группу.

Возраст участников: с 3 лет.

Инструкция детям. Давайте сыграем в игру, которая называется «Поп-корн». Присядьте на корточки в любом месте комнаты и тихонько говорите: «Поп-корн, поп-корн, поп-корн...» А я вам пока расскажу, что происходит.

Представьте, что пол в нашей комнате — это одна большая-пребольшая сковородка, и она медленно нагревается. А вы все — кукурузные зернышки — становитесь все больше и больше и начинаете подпрыгивать на сковородке. Я думаю, уже пора... Некоторые из вас начинают подпрыгивать на горячей сковородке, за ними — другие, и вот наконец подключаются все остальные... Теперь весь поп-корн подпрыгивает на сковородке... А сейчас я начну сыпать на вас сахар, чтобы стало сладко и вкусно. Если двое из вас коснулись друг друга, они склеиваются и должны прыгать вместе. Игра закончится, когда все дети станут одним большим шаром из поп-корна.



39 Тюленя школа

Описание. Эта замечательная игра дает возможность дифференцированно использовать левую и правую стороны, верхнюю и нижнюю части тела.

Материалы: один максимально большой мяч.

Возраст участников: с 3 лет.

Инструкция детям. Представьте, что вы — маленькие тюлени в широкой школе и потихоньку учитесь всему, что умеют делать большие тюлени в ширке. Ложитесь на живот и обопричьтесь на обе руки, высоко поднимая голову. Теперь положите одну ногу на другую. Пусть нога, которая внизу, лежит плашмя. Поменяйте ноги так, чтобы теперь другая нога лежала плашмя на полу, а вторая — сверху накрест. Поменяйте ноги еще пару раз. Хорошо у вас получается!..

А теперь покажите мне, как тюлени медленно ползут по полу. Двигайте то одну руку, то другую вперед и подтаскивайте тело за ними. Ноги и ступни просто тащите. Хорошо вы справляетесь!..

Оставайтесь пока там, где вы есть. Вы знаете, что взрослые тюлени умеют балансировать мячом на носу. Пока вы этому научитесь, пройдет еще много времени. Но маленькие тюлени умеют играть с мячом, отбивая его головой. Я дам вам большой мяч, и вы сможете его катать и толкать друг другу.

Замечательно у вас получается!.. Ползите все сюда ко мне, чтобы получить награду. А вы знаете, чем угощают тюленей, когда они исполнили какой-нибудь трюк? Им бросают маленькую рыбку, а они ее ловят на лету. *(Подбросьте воображаемую рыбку каждому «тюленю». Скажите ребенку, которому бросите «рыбку»: «Внимание, Марк, вот летит твоя рыбка!»)*

71



65 Медленная юла

Описание. Это очень красивая поэтическая игра, в которой дети должны согласовывать свои движения с музыкой. Ребята тренируются координировать движения ног и сохранять равновесие, вращаясь в движении.

Материалы: обруч и медленная инструментальная музыка, например, «Грезы любви» Листа.

Возраст участников: с 3 лет.

Инструкция детям. (Пусть дети находятся в одной части комнаты, а вы на небольшом расстоянии от них (около 4–6 м) стоя одной ногой на полу, преклонив колено, руки широко разведены в стороны.)

Если мы начнем быстро вращаться на месте, у нас закружится голова. А если мы будем делать это медленно, нам покажется, будто мы плавно летим по воздуху.

Я хочу посмотреть, как вы сможете, медленно вращаясь, подойти до меня. Марк, стань в обруч, возьми его обеими руками и держи на уровне пояса. Смотри на меня и начинай медленно вращаться вместе с обручем. Двигайся медленно ко мне, как будто ты медленная юла, а она вращается равномерно и плавно.

(Пока ребенок вращается, улыбайтесь и дружески прокомментируйте его движение. Когда он окажется рядом с вами, быстро подхватите обруч и медленно выпрямитесь.)

Теперь ты можешь отпустить обруч, и мы сможем обняться... Кто следующий хочет побыть медленной юлой?..

110



66 Ручеек

Описание. В этой игре дети постарше могут потренироваться, вращаясь, удерживать равновесие, помогая себе руками, вытянутыми в стороны, а также согласовывать свои движения с музыкой.

Группа не должна быть больше восьми человек.

Материалы: для каждого ребенка два цветных шифоновых платка, медленная инструментальная музыка, например, «Арабеска №1» Дебюсси.

Возраст участников: с 4 лет.

Инструкция детям. Представьте, что все вы — вода в ручье, который медленно протекает по дугам и полям. В ручье лежат большие камни, которые вы должны обтекать. Ничто не может остановить течение воды.

Возьмите каждый по два платка, держите их за уголки — один в правой руке, а другой — в левой. Когда зазвучит музыка, начинайте медленно поворачиваться вокруг себя. Покажите мне, как течет вода.

Если у кого-то кружится голова, он может посидеть на полу и побыть спокойной водой, которая ждет у берега ручья и отдыхает. Выпрямите руки и двигайте платками медленно, мягко и плавно. Если вы достаточно отдохнули, можете опять стать текущей водой и двигаться вместе с остальными детьми.

А сейчас представьте, что ручей впадает в большое озеро. И теперь вы — вода озера. Все вместе поворачивайтесь очень, очень медленно...



42 Сапоги-скороходы

Описание. Эта замечательная игра дает возможность потренироваться перепрыгивать через все более высокие препятствие.

Вы можете повышать трудность задачи постепенно.

Материалы: 8–10 маленьких подушечек и один гимнастический мат.

Возраст участников: с 4 лет.

Инструкция детям. Представьте, что каждый из вас надел не обычную обувь, а сапоги-скороходы. Поэтому вы можете делать огромные шаги, а когда захотите, то и огромные прыжки. Станьте друг за другом. По одному каждый прыгает через подушечки. Я жду вас за ними на мате и подхватываю вас. А потом мы начнем класть по две подушечки одна на другую, а потом еще, пока не получится башня из подушечек, а вы пробуйте прыгать все выше и дальше в своих сапогах-скороходах.

(Приветствуйте каждого ребенка при встрече на мате и говорите ему, через сколько подушечек он успешно перепрыгнул. Это приветствие очень важно для детей, так же как и слова признательности и поддержки.)

Обратите внимание на то, чтобы было достаточно места для разбега и приземления.)

76



21 Камни и вода

Описание. В этой игре дети контактируют всем телом с поверхностью пола. Они тренируются перекатываться по полу.

Материалы: пять губок, их нужно разложить по прямой линии на расстоянии 20–30 см друг от друга.

Возраст участников: с 3 лет.

Инструкция детям. Посмотрите на губки. Представьте, что это камни, которые лежат в ручье. Вода ручья обтекает камни со всех сторон.

Как вы думаете, больно ли воде, когда она обтекает камни? Сейчас мы это узнаем. Теперь вы — вода.

Ложитесь на пол и очень, очень медленно перекатывайтесь по губкам до конца ряда. А я подойду к каждому из вас, и каждый скажет мне на ушко, было ли ему больно.

(Обсудите потом с детьми то, что бывает твердые и мягкие поверхности, поговорите о преимуществах такого вида движения, как перекатывание.)



43 Вот так мячик!

Описание. В этой игре дети тренируются прыгать на небольшое расстояние на сомкнутых ногах. От них требуются координация тела и умение держать равновесие.

Материалы: для каждого ребенка шифоновый платок.

Возраст участников: с 4 лет.

Инструкция детям. Каждый пусть возьмет цветной платочек. Снимите обувь и носочки и ровно расстелите платочек на полу. Аккуратно станьте на платок, так чтобы не появилось ни одной складочки...

Сделайте ногами из платочка маленький мячик...

А сейчас только ножками расправьте ровненько платок на полу...

А теперь в парах — сделайте руками из платочка мячик. Поместите его между ступнями и крепко сожмите лодыжками. Держите друг друга за руку и прыгайте вверх... вперед... назад... в одну сторону... в другую сторону...

Теперь возьмите ваш мячик в руки и отойдите друг от друга на такое расстояние, чтобы у меня была возможность поместиться между вами. Опять сделайте руками из платочка мячик и крепко сожмите его между лодыжек. Прыгайте навстречу друг другу. Обнимитесь и обменяйтесь мячиками...

Сделайте новый мячик из платка. Положите его между лодыжками и прыгайте назад до того места, откуда вы начинали. Хорошо у вас получается!..

А теперь все прыгают ко мне с мячиками между лодыжками и отдают мне свой платочек.

77



22 Фабрика карандашей

Описание. В этой игре дети также контактируют всем телом с поверхностью пола. Они получают возможность взаимодействовать друг с другом, развить способность сотрудничать товарищу, а также попрактиковаться в умении ориентироваться в пространстве и различать правую и левую части тела.

Дайте каждой паре время потренироваться и скажите, что вы рады успехам детей. Будьте внимательны к тому, как формируются пары. Хорошо, если по крайней мере один партнер гибок и готов приспосабливаться.

Материалы: отметьте на полу с помощью клейкой ленты на расстоянии около 2 м друг от друга две параллельных линии длиной около 1,5 м каждая.

Возраст участников: с 3 лет.

Инструкция детям. Представьте, что здесь у нас стоит машина для изготовления карандашей. (Покажите на одну из линий.) Вот сюда карандаши выходят из машины. Они катятся по этому мостику, и за второй линией их упаковывают в коробки.

Представьте, что вы — карандаши, красивые длинные карандаши. Кто же представил, скажите мне: вы очень длинные карандаши?

Раз карандаш очень длинный, то теперь вы будете изображать его вдвоем. Ложитесь парами, упираясь стопами друг в друга, головами в разные стороны. Вам надо перекатиться через мостик и при этом держать ножки вместе, не разъединять.

Можно поискать себе другую пару, с кем еще вам хочется попробовать быть карандашом...

49

Спасибо за внимание!

