

Для развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста предлагаем вашему вниманию серию игр для активной двигательной деятельности в домашних условиях

### Игры с тихим тренажером

**Оборудование:** «Тихий тренажер» - наклеенные на стене силуэты детских ладошек в различных вариациях от пола и до 1,5м; силуэты ножек от пола и до 70см; разноцветные полоски (5-10шт) длиной 1,0-1,5м дл подпрыгивания.

#### ***Игра «Достань ягоду»***

**Цель:** развитие координации, пространственного воображения и восприятия, понимания пространственных отношений (право-лево); тренировка мышц плечевого пояса и рук.

**Организация:** на стене, выше силуэтов ладошек, наклеивается изображение ягод.

**Ход игры:** по команде пара детей должна подняться по ладошкам от пола до ягоды. Можно отрывать от стены только одну руку. Руки ставятся на силуэты, соблюдая право-лево. Побеждает тот, кто первым сорвал ягоду.

#### ***Игра «Пройди по стенке»***

**Цель:** развитие координации, тренировка мышц спины и ног, релаксация.

**Организация:** около стены расстилается мягкий коврик.

**Ход игры:** дети по очереди ложатся на пол и стараются «пройти» по дорожке на стене. Начинают от пола, постепенно поднимая ноги все выше, переходя в положение «березка».

#### ***Игра «Допрыгни до полочки»***

**Цель:** развитие координации, пространственных отношений (право-лево), упражнение в прыжках с места в высоту, тренировка стопы.

**Организация:** дети строятся в колонну по одному. Разноцветные полоски наклеиваются на стену на высоте от вытянутой руки самого низкого ребенка и до высоты прыжка самого рослого.

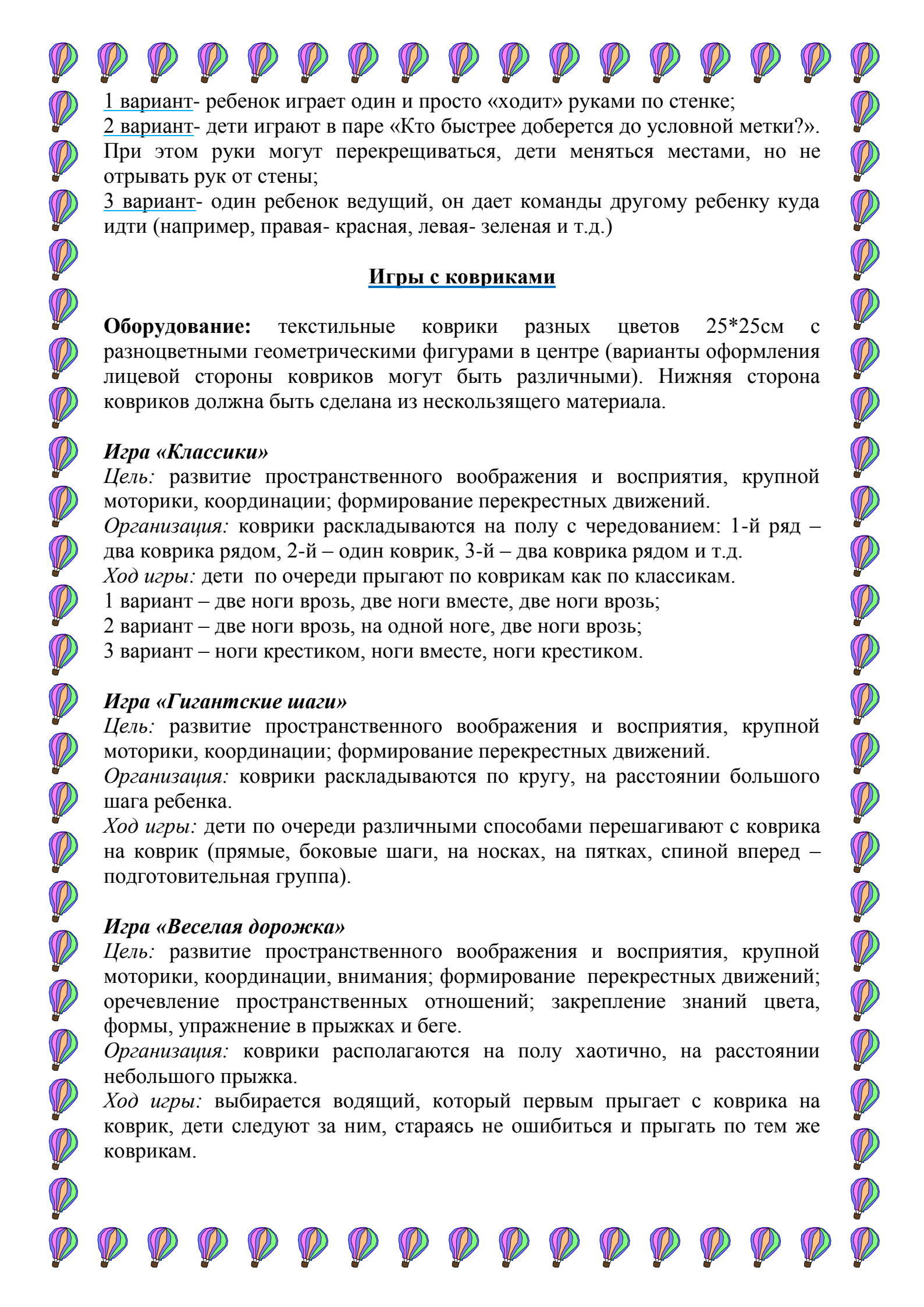
**Ход игры:** дети по очереди подпрыгивают у стены, стараясь дотянуться как можно выше до разноцветных полосок.

#### ***Игра «Путаница»***

**Цель:** развитие координации, пространственного воображения и восприятия, понимания пространственных отношений (право-лево), тренировка мышц плечевого пояса и рук.

**Организация:** на стене в произвольном порядке наклеены силуэты ладошек. Дети могут играть по одному или в паре.

**Ход игры:** дети проходят ладошками по силуэтам снизу доверху, руки можно ставить только на парные силуэты (право-лево), при этом кисти рук приходится поворачивать в разные стороны.

- 
- 1 вариант- ребенок играет один и просто «ходит» руками по стенке;  
2 вариант- дети играют в паре «Кто быстрее доберется до условной метки?». При этом руки могут перекрещиваться, дети меняться местами, но не отрывать рук от стены;  
3 вариант- один ребенок ведущий, он дает команды другому ребенку куда идти (например, правая- красная, левая- зеленая и т.д.)

### Игры с ковриками

**Оборудование:** текстильные коврики разных цветов 25\*25см с разноцветными геометрическими фигурами в центре (варианты оформления лицевой стороны ковриков могут быть различными). Нижняя сторона ковриков должна быть сделана из нескользящего материала.

#### ***Игра «Классики»***

**Цель:** развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрестных движений.

**Организация:** коврики раскладываются на полу с чередованием: 1-й ряд – два коврика рядом, 2-й – один коврики, 3-й – два коврика рядом и т.д.

**Ход игры:** дети по очереди прыгают по коврикам как по классикам.

1 вариант – две ноги врозь, две ноги вместе, две ноги врозь;

2 вариант – две ноги врозь, на одной ноге, две ноги врозь;

3 вариант – ноги крестиком, ноги вместе, ноги крестиком.

#### ***Игра «Гигантские шаги»***

**Цель:** развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрестных движений.

**Организация:** коврики раскладываются по кругу, на расстоянии большого шага ребенка.

**Ход игры:** дети по очереди различными способами перешагивают с коврика на коврик (прямые, боковые шаги, на носках, на пятках, спиной вперед – подготовительная группа).

#### ***Игра «Веселая дорожка»***

**Цель:** развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации, внимания; формирование перекрестных движений; оречевление пространственных отношений; закрепление знаний цвета, формы, упражнение в прыжках и беге.

**Организация:** коврики располагаются на полу хаотично, на расстоянии небольшого прыжка.

**Ход игры:** выбирается водящий, который первым прыгает с коврика на коврик, дети следуют за ним, стараясь не ошибиться и прыгать по тем же коврикам.



## ***Игра «Займи свое место»***



***Цель:*** развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации, внимания; формирование перекрестных движений; оречевление пространственных отношений; закрепление знаний цвета, формы.



***Организация:*** коврики располагаются по большому кругу.



***Ход игры:*** воспитатель дает словесное указание любому играющему ребенку, какой коврик он должен занять, например: «Встань на красный коврик с зеленым овалом в середине». После того как дошкольник займет свое место, он сам дает указание следующему игроку; тот, в свою очередь, продолжает игру, и так до тех пор, пока все играющие не займут свои места. По сигналу воспитателя дети разбегаются или бегают по кругу; по следующему сигналу дети занимают:



1 вариант – свои коврики;



2 вариант – любой коврик.



После чего каждый из игроков должен сказать, на каком коврике он оказался, например: «Я стою на синем коврике, в середине которого красный треугольник».



***Литература:***



Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», 2009 год, № 10, стр.50 «Серия игр для активной двигательной деятельности детей»



Материал подготовила воспитатель Дворянцева Е.А.

