

Список подвижных игр для детей с ментальными нарушениями

1. Игра «Зеркало»

Цель: Развитие моторики и координации движений.

Описание:

- Участники разбиваются на пары.
- Один из пары выполняет различные движения (медленные и простые), второй должен их повторять, как будто он зеркало.
- Через 5 минут участники меняются ролями.

2. Игра «Цветные круги»

Цель: Развитие внимания и восприятия.

Описание:

- На полу раскладываются цветные круги (или коврики).
- Ведущий называет цвет, и дети должны быстро найти и встать на круг этого цвета.
- Постепенно увеличивается скорость смены цветов.

3. Игра «Мостики»

Цель: Развитие баланса и координации.

Описание:

- На полу раскладываются доски или длинные коврики (имитирующие мосты).
- Дети должны пройти по "мостику", стараясь не сойти с него.
- Можно усложнить, добавив небольшие препятствия.

4. Игра «Кошки-мышки»

Цель: Развитие скорости реакции и навыков взаимодействия.

Описание:

- Один ребенок выбирается кошкой, остальные – мышками.
- Кошка пытается поймать мышек.
- Пойманная мышка становится новой кошкой.

5. Игра «Паращют»

Цель: Развитие командной работы и координации.

Описание:

- Все дети держат большой круглый парашют или полотнище.
- По команде они поднимают и опускают его, создавая волны.
- Можно запустить мячик на парашют и пытаться удержать его на нем.

6. Игра «Перепрыгни лужу»

Цель: Развитие координации и силы.

Описание:

- На полу расставляются обручи или коврики (лужи).
- Дети должны перепрыгивать с одного на другой, стараясь не наступить на пол.

7. Игра «Музыкальные стулья»

Цель: Развитие внимания и скорости реакции.

Описание:

- Стулья расставляются в круг, на один меньше, чем участников.
- Дети ходят вокруг стульев под музыку.
- Когда музыка останавливается, нужно быстро занять стул. Тот, кто остался без стула, выбывает.

8. Игра «Бег с препятствиями»

Цель: Развитие силы и выносливости.

Описание:

- Создается полоса препятствий (кубы, обручи, конусы).
- Дети по очереди проходят полосу, стараясь сделать это как можно быстрее.

9. Игра «Снежки»

Цель: Развитие координации и силы.

Описание:

- Из мягкого материала делаются "снежки" (например, из поролона).

- Дети бросают снежки в цель (например, корзину) или играют в командные бои.

10. Игра «Светофор»

Цель: Развитие внимания и координации.

Описание:

- Ведущий показывает цветные карточки: красный (стоять), желтый (идти медленно), зеленый (бегать).
- Дети выполняют действия в соответствии с цветом.

11. Игра «Хвостики»

Цель: Развитие скорости реакции и навыков взаимодействия.

Описание:

- Каждому ребенку прикрепляют "хвостик" (лента или шарф).
- Дети пытаются захватить хвостики друг друга, сохраняя при этом свои.

12. Игра «Большой мяч»

Цель: Развитие силы и координации.

Описание:

- Дети делятся на две команды.
- Задача – перекинуть большой гимнастический мяч в ворота соперника.

13. Игра «Круговорот»

Цель: Развитие внимания и координации.

Описание:

- Дети стоят в кругу.
- Ведущий кидает мяч одному из детей, называя его имя.
- Ребенок ловит мяч и кидает его дальше, называя имя следующего.

14. Игра «Туннель»

Цель: Развитие координации и силы.

Описание:

- Из стульев и одеял создается туннель.
- Дети по очереди проползают через него.

15. Игра «Змейка»

Цель: Развитие координации и внимания.

Описание:

- Дети выстраиваются в линию, держась за плечи друг друга.
- Первый ребенок ведет "змейку", остальные повторяют его движения.

16. Игра «Гусеница»

Цель: Развитие силы и координации.

Описание:

- Дети делятся на команды.
- Каждая команда выстраивается в линию и перемещается, двигаясь синхронно, как гусеница.

17. Игра «Переправа»

Цель: Развитие командной работы и координации.

Описание:

- На полу раскладываются "островки" (коврики).
- Команда должна переправиться с одного конца зала на другой, наступая только на островки.

18. Игра «Мяч по кругу»

Цель: Развитие координации и взаимодействия.

Описание:

- Дети сидят в кругу.
- По команде начинают передавать мяч по кругу (вправо или влево), стараясь делать это как можно быстрее.

19. Игра «Кенгуру»

Цель: Развитие координации и силы.

Описание:

- Дети прыгают в мешках или с обручами на талии, как кенгуру.
- Задача – добраться до финиша, не упав.

20. Игра «Рыбалка»

Цель: Развитие координации и внимания.

Описание:

- В импровизированный "водоем" (например, бассейн с шариками) помещаются "рыбки" (магнитные или с зажимами).
- Дети ловят рыбок с помощью удочек (магнитных или с крючками).