

Игры и упражнения для малоподвижных детей

Упражнения с мячом: бросание вверх (без ловли), вдаль; бег за мячиком; скатывание с наклонных поверхностей (горка, желоб, доска) в сочетании с бегом; удары ногой (футбол); прокатывание по полу (резко, с силой) между ног назад и бег за мячом; перебрасывание через голову назад; бросание вниз из положения, стоя с высоко поднятыми руками; прыжки на двух ногах с зажатым между ним мячом; отбивание от пола (без ловли); отбивание с одновременным подпрыгиванием на двух ногах; в чередовании с хлопками рук; вкатывание на горку, желоб (резким толчком); перебрасывание мяча через гимнастическую скамейку, натянутую веревку.

Быстро переложи мяч. Ребенок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки внизу, в одной мяч. По сигналу быстро перекладывает мяч из одной руки в другую впереди и сзади себя.

Ударь и догони. Ребенок ударяет по мячу ногой, бегом догоняет его, берет в руки и бегом возвращается на место.

Упражнения с обручем: катание обруча вперед и бег за ним; скатывание с горки и бег; прыжки с надетым на носки ног обручем, из обруча в обруч (2 - 3 обруча); бег с надетым на себя обручем («машина»), по дорожке из обручей; с зажатым в руках обручем («руль автомашины»).

Волчок. Ребенок, сидя в обруче, приподнимает ноги и, отталкиваясь руками, старается повернуться кругом.

Догони обруч. Ребенок ставит обруч ободом на пол, энергично отталкивает его, догоняет и снова отталкивает, стараясь, чтобы он не упал.

Упражнения со скакалкой: прыжки через скакалку, положенную на пол, со скакалкой; бег вдоль скакалки, разложенной на полу, по дорожке из двух скакалок.

Упражнения с мягким бревном: спрыгивание, перешагивание; прыжки вдоль бревна.

Подбор игр для коррекции низкой двигательной активности

«Веселый мяч»

Ребенку предлагается представить, что он - мячик. Надо выполнять те движения, которые обычно используют в игре с мячом: прыжки, быстрый бег, перекатывание по полу и прочее.

«Два мяча»

Ребенок повторяет те действия, которые задает мячу: при отбивании мяча - подпрыгивает на двух ногах, когда мяч катится по полу, ребенок перекатывается за мячом (в исходном положении лежа с живота на спину), при бросании вдаль - бежит, при вращении мяча на месте - кружится (юла).