

Игры, которые развивают детей, и очень полезны для взрослых.

Это игры, а не упражнения. Самое важное: ребенок должен получать от игры удовольствие.

Тренировка осязания и ощущения границ тела.

1. У игрока завязаны глаза, он сидит на стуле. Ведущий дотрагивается до руки (плеча) игрока, игрок должен как можно быстрее после прикосновения хлопнуть в ладоши.
2. Взрослый «рисует» пальцем у ребенка на спине цифры или буквы. Ребенок отгадывает.
3. Туго заворачивать ребенка в одеяло (как рулет)
4. Взрослые берут одеяло за два края и качают ребенка, как в гамаке.
5. Делать кучу-малу из диванных подушек, одеял и т.д. Ребенок сидит или лежит под этой кучей-малой, пока ему это нравится.

Тренировка равновесия.

1. Ходить по стульям .
2. Ходить по кирпичам (сначала они лежат «плоско», потом ходить по кирпичам, которые стоят «на боку»)
3. Ходит по досочке, положенной на два кирпича.
4. Расстилать на полу узкую ленту (или наклеить на пол цветной скотч) ходить по этой дорожке. Усложнение: пронести стакан с водой или горящую свечку или поднос, на котором что-то стоит.
5. Сделать дорожку из обувных коробок без крышек. Ходить по этой дорожке.
Одна нога ставится в одну коробку.

Игры с ритмом.

1. Считалки или ритмичные стихи - произносить И хлопать в ладоши в ритм.
2. Продолжи ритм. Взрослый хлопает в ладоши в определенном ритме, ребенок продолжает хлопать, как взрослый, сохраняя ритм (например, хлопок, пауза, два хлопка, хлопок, пауза, два хлопка и т.д.).
3. Топать ногами под ритмичную музыку (сидя на стуле или стоя)
4. Ребенок лежит лицом вниз. Под ритмичную музыку «обхлопывать» спину, бедра, ноги, плечи, руки (кроме поясницы).
5. Заяц-барабанщик. Задача - стучать пальцами по столу как барабанными палочками (в противофазе) в течение минуты, сохраняя ритм.
6. «Я знаю пять имен .. » Бросать мяч об пол, ритмично произнося:
- Я знаю пять имен мальчиков (назвать пять имен, не сбиваясь ритма).
Другие варианты: пять названий фруктов, пять названий городов и т.д.
7. Для игры нужен рулон обоев с мелким, повторяющимся рисунком. Расстелить на полу обои. Предложить ребенку искать повторяющиеся фрагменты считать их (можно обводить фломастером). Для поиска повторяющихся элементов орнамента подойдет также ткань или ковер.
8. Нанизывать на шнур крупные бусины в определенной ритмической последовательности (например: красная, синяя, желтая, красная, синяя, желтая). Взрослый начинает, ребенок продолжает. Такую же игру можно придумать с деталями конструктора.

Игры на развитие реакции и координации движений (взаимодействие между всеми органами чувств).

Замри-отомри.

1. Ребенок ходит по комнате до тех пор, пока не услышит команду «замри».

Задача замереть и не двигаться до команды «отомри»

2. Все то же самое, но ребенок сам дает себе команду вслух.

Громко-тихо.

Для игры нужен тренерский свисток. Взрослый дает короткие свистки. Ребенку предлагается считать вслух, сколько раз свистнул взрослый. Ребенок называет число после каждого свистка. Если свисток был громким - ребенок называет число громко, если тихим - тихо.

Мяч и свисток.

Для игры нужен мяч и свисток
Правила игры: ребенок может ловить и бросать мяч, только услышав свисток

Взрослый и ребенок бросают друг другу мяч, сначала взрослый каждый раз свистит. Потом неожиданно взрослый бросает мяч без свистка - ребенок не должен его ловить. Если ребенок ошибся (бросил или поймал мяч без свистка), обсуждение: какое правило ты нарушил? Ты слышал свисток?

Ребенок должен научиться безошибочно реагировать на свисток, соотнося с ним свои движения.

Усложнения:

1. Увеличение темпа

2. Усложнение правил. Например: один свисток - поймать мяч и назвать свое имя.

Два свистка - нельзя ловить мяч.

3. Два мяча разного цвета - разные реакции на каждый мяч.

Игры с теннисным мячом.

1. Подкидывать и ловить мяч одной рукой 5 раз. Вторая рука в это время за спиной. Потом поменять руки. Усложнение - с закрытыми глазами.

2. Перекидывать мяч из левой руки в правую 5 раз. Затем поменять направление.

3. Два мяча. Каждая рука подкидывает свой мяч.

4. Взрослый кидает ребенку мяч. Ребенок говорит «один», когда ловит мяч «два» когда бросает его обратно взрослому.

5. Взрослый бросает ребенку мяч. Ребенок вслух считает броски. Четное число - громким голосом, нечетное - тихим. Например: два (громко), три (тихо) и т.д.

6. Бросить теннисный мяч об пол и поймать до того, как он опять упадет. Если ребенок маленький, мяч может бросать взрослый, а ребенок его ловит.

Съедобное - несъедобное.

Играют вдвоем, заранее договариваются о правилах. Ведущий произносит слово и одновременно бросает мяч второму игроку. Если ведущий назвал съедобный предмет, то второй игрок ловит мяч, если несъедобный не ловит. Можно придумать другие правила: дикие - домашние животные, живое - неживое и Т.д.

Делай то, что я скажу, а не то, что покажу.

Взрослый выполняет движения и называет их вслух: руки вверх, руки на пояс, руки на плечи. Инструкция ребенку: делать только то, что взрослый говорит. В какой-то момент движение и слова не совпадают. Например, взрослый говорит: руки вверх, а сам ставит их на пояс.

Перед началом игры попросить ребенка повторить вслух правила.

Запретное движение.

Водящий придумывает движение, которое будет запретным. Например, руки вверх. Затем он показывает разные движения и называет их. Игроки повторяют движения. Если водящий показывает запретное движение, его повторять нельзя. Сначала водящим может быть взрослый, потом ребенок. Усложнение: быстрый темп.

Камень, ножницы, бумага.

Камень - кулак, ножницы - указательный и средний пальцы оттопырены, остальные прижаты к ладони, бумага - ладонь.

1. Сначала взрослый показывает движения и называет: камень, ножницы, бумага, камень, ножницы, бумага.

2. Затем инструкция повторять только то, что взрослый показывает, а не то, что он говорит.

Перед началом второй части игры попросить ребенка повторить вслух правила.

3. Делать только то, что взрослый говорит, но с закрытыми глазами.

День- ночь.

День - можно бегать. Ночь - нужно замереть. Сигналом может быть включение и выключение света. Другой вариант - слова: день, ночь.

Небо - вода - земля.

Взрослый бросает ребенку мяч и произносит слово: или небо, или вода или земля. В ответ на слово «небо» нужно назвать птицу, «земля» - животное, «вода» - рыбу.

Чет- нечет.

(у ребенка должны быть представления о четных и нечетных числах).

Водящий показывает с помощью пальцев какое-то число от 1 до 5. Игрок должен показать противоположное количество пальцев. Если ведущий показал 2 пальца, игрок показывает 1 или 3.

Ладушки.

Игроки сидят друг напротив друга за столом. Ведущий старается накрыть ладонью ладонь второго игрока. Второй игрок старается вовремя отдернуть ладонь.

Походки животных.

1. Прыгать, как обезьяна (билатеральность, чередование движений «верх-низ», моторное планирование).
2. Ходить, как пингвин или утка (перенос веса тела из стороны в сторону).
3. Стоять на одной ноге, как аист (равновесие).
4. Ползать, как краб (компрессия суставов, укрепление шеи для сидячей работы).
5. Ползать, как тюлень (компрессия суставов, моторное планирование, укрепление верхней половины тела).
6. Прыгать, как кенгуру (билатеральность).
7. Прыгать, как лягушка (билатеральность).
8. Ходить, как хромой щенок (чередование движений «вниз-верх», компрессия суставов, билатеральность, вестибулярная стимуляция).
9. Ползать, как червяк (чередование движений «вниз-верх», компрессия суставов, моторное планирование).
10. Ползание крокодила (пересечение средней линии).