

Картотека двигательных игр для детей от 3 до 7 лет с ОВЗ и нормой развития

Игры предназначены для дошкольников от 3 до 7 лет. Они помогут детям развивать сенсорную и двигательную активность, моторную сферу, реагировать через движения на негативные эмоции. Игры также повысят концентрацию и позволят преодолеть физические и эмоциональные ограничения.

Предварительная работа. Подготовьте любые кольца, например для кольцеброса с разноцветными помпонами, колокольчиками, крупными бусинами на веревочках или погремушки. Также используйте пупырчатую пленку, подушки без железных и пластмассовых элементов, гимнастическую ленту на палочке.

Самостоятельно завяжите любую яркую ленту на гладкий бруск. Проконтролируйте, чтобы все материалы для игр были по размеру ладони ребёнка и подходили по весу. Также подготовьте 3–4 воздушных шара, тесьму, ленты, резинки, один фитбол и кресло-мешок, один бубен или барабан, два мешочка с сыпучим материалом. Пять пустых пластиковых бутылок, крышки от них, коробки, остатки упаковочной бумаги, обоев, ткани, старые газеты или рекламные каталоги.

Топ-топ, хлоп-хлоп	Используйте упражнение как самостоятельный элемент занятия или как разминку между заданиями. Включите музыку с четким ритмом или задайте ритм самостоятельно. Предложите ребёнку вместе с вами топать ногами в разном темпе и одновременно хлопать в ладоши. Во время занятий с детьми с СДВГ используйте как стоп-игру: попросите по сигналу топать то одной, то другой ногой. По желанию предложите топать по разным поверхностям: пупырчатой пленке, ненужной диванной подушке, ковролину, песку, пустой пластиковой бутылке, картонной коробке.
Танец с лентами	Включите музыку или задайте мелодию хлопками в ладоши. Предложите ребёнку под звуки свободно двигаться и взмахивать гимнастической лентой, воздушным шариком с яркой лентой, или тесьмой, или кольцом с закрепленными помпонами, или бубенчиками, погремушками.
Резиночки	Предложите ребёнку оттягивать и отпускать резинку, завязанную между ножек стула. Ребёнок также может растягивать резинку или эластичную ленту для тренировок. Если дошкольник способен физически к игре в резиночку, то предложите ему прыгать через резинку.
Сигнал–движение	Задача ребёнка – по вашему сигналу выполнять определенное движение. Например, прикоснись к твоему носику – прыгни на месте, к лобику – обернись вокруг своей оси. Для детей с НОДА упростите задания до доступного уровня: попросите растопырить пальцы, высунуть язык. По желанию усложните задания для воспитанников с нормой развития: предложите пройтись крабиком, лечь животом на фитбол, покачаться на нем, запрыгнуть или лечь на кресло-мешок, на четвереньках пройти по дорожке из диванных подушек.
Атака игрушками	Попросите ребёнка лечь на пол. На лежащего на ковре ребёнка аккуратно выссыпьте большое количество мягких игрушек.

Крабик	Подготовьте песочницу. Предложите ребёнку представить, что его ладони – два крабика. Крабики живут в песке, и задача ребенка – зарыться пальцами в песок и вырыть в нем два домика. Объясните ребёнку, что нужно действовать каждой рукой самостоятельно.
Песочный пирог	Наполните песком мешочек по размеру рук ребёнка. Плотно завяжите. Предложите помять мешочек, как будто месит тесто. По желанию, рассказывайте во время упражнения стихотворение. Через 3–4 минуты скажите, что тесто готово и можно печь пирог. Высыпьте песок из мешочка в емкость с песком, добавьте воду и предложите воспитаннику «приготовить» пирог из сырого песка.
Подушечный бой	Для боя необходимо использовать очень мягкие легкие подушки. Например, мягкие подушки для сидений стульев или мягкие игрушки. Проверить перед игрой, что подушка или игрушка целиком состоит из текстиля и не имеет пластмассовых или металлических деталей.
Крышечки начинкой	c Предложите ребёнку ощупывать, сортировать, угадывать на ощупь, что вложено или вклеено внутрь пустой крышечки от пластиковой бутылки. Например, картон, кусочек меха, пластилин, бусина, ткань, желудь, вата. Когда ребенок изучит материалы, предложите выстраивать из этих крышечек дорожки от игрушки к игрушке. Если возможности ребенка позволяют, то попросите выстраивать крышечки в форме разных геометрических фигур, выставлять их по прямой или кривой линии на бумаге.
Тихо – громко	Включите звуки разной интенсивности. Например, тихие, редкие, сильные, частые удары в барабан. Попросите под звуки двигаться в разном темпе или выполнять разные движения. Например, под тихие звуки участники ползут неторопливо по ковру, как ленивые змеи. Под громкие звуки – быстро бегут на четвереньках, как голодные гепарды.
Кричалка шепталка молчалка	– Покажите ребенку поочередно три карточки: красную – «кричалка», желтую – «шепталка» и зеленую – «молчалка». Каждая карточка соответствует конкретному заданию: издавать громкие звуки, шептать и молчать. По желанию предложите воспитаннику движения такой же интенсивности: быстрые резкие, медленные плавные, замирание. Меняйте карточки хаотично, но финальной всегда показывайте «молчалку».
Лесной магазин	Разложите по полу ветки, шишки, коряги, листья, ягоды. На столе поставьте в ряд интересные ребенку игрушки. Предложите ребёнку представить, что он пришел в магазин. Магазин находится в лесу, и оплачивают покупки в нем лесными материалами: шишками, ягодами, ветками. Сыграйте с ребенком по очереди роли продавца и покупателя. По желанию сочетайте готовые игрушечные деньги и товары с листочками, веточками, которые ребенок нашел самостоятельно.
Охота на мыльные пузыри	Подготовьте емкость с водой, мыльный раствор и трубочки для себя и ребенка. Вы можете использовать коктейльные соломинки.

	Предложите ребенку напускать в воду пузырей и устроить соревнование: кто больше пустит и поймает.
Двигательная разрядка	Для двигательной разрядки используйте любую спонтанную активную игру: догонялки, прятки, пантомиму, танцы без правил, прыжки на батуте и диване.