



*Копилка
веселых игр
на развитие крупной
моторики*

Подготовила:
Гавриленко Ю.Ф.

Копилка веселых игр на развитие крупной моторики!

Мы часто слышим о необходимости развития мелкой моторики у детей. Но давайте не забывать о том, что необходимо так же развитие крупной моторики (это движения тела, рук и ног).

Крупная моторика – это своеобразная основа, на которую по мере взросления накладываются движения мелкой моторики.

Очень важно поддерживать и направлять энергию детей в правильное русло с помощью специальных упражнений и игр.

- Игры с мячом (самые разные);
- Игры с резинкой;
- Зеркальное копирование поз и движений;
- Попадание в цель различными предметами (мячом, стрелами, кольцами и пр.);
- Весь спектр спортивных игр и физических упражнений;
- Занятия танцами, аэробика.

ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ЛЕТ

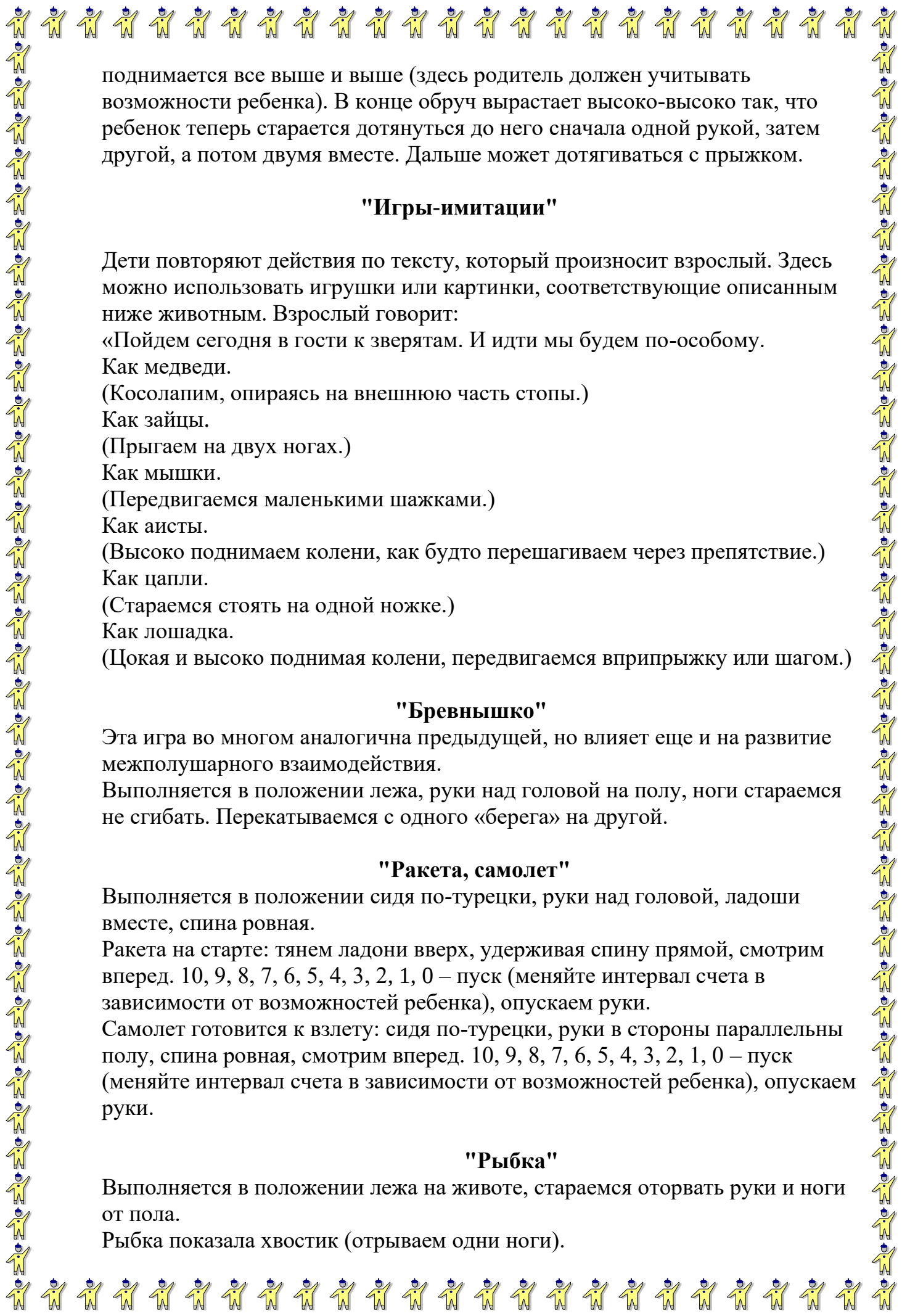
"Путешественник"

(с полосой препятствий из стульев: пролезть, перелезть, перешагнуть)

Несколько стульев ставятся плотно друг за другом. Ребенку предлагается отправиться в путешествие на поиски клада или просто в гости к любимой игрушке. Для этого сначала нужно проползти под стульями до конца, как по тоннелю, затем залезть на стул и, перешагивая через спинки, вернуться обратно. Далее стулья можно расставить друг от друга так, чтобы ребенок мог пройти между ними (или в шахматном порядке). Пройти еще раз, как змейка, не задевая поверхности стула. Важно, чтобы взрослый проговаривал действия ребенка во время игры, его расположение в пространстве (под стулом, на стуле, через стул, вокруг стула и т. д.).

"Упражнения с обручем"

Ребенку предлагается поиграть с озорным обручем. Сначала обруч лежит на полу и малыш старается на двух ногах прыгнуть в центр. Затем взрослый приподнимает обруч над полом на небольшое расстояние и предлагает выпрыгнуть из обруча. Еще немного приподнимает. Теперь малышу может быть сложно прыгнуть, но перешагнуть он способен. Так обруч



поднимается все выше и выше (здесь родитель должен учитывать возможности ребенка). В конце обруч вырастает высоко-высоко так, что ребенок теперь старается дотянуться до него сначала одной рукой, затем другой, а потом двумя вместе. Дальше может дотягиваться с прыжком.

"Игры-имитации"

Дети повторяют действия по тексту, который произносит взрослый. Здесь можно использовать игрушки или картинки, соответствующие описанным ниже животным. Взрослый говорит:

«Пойдем сегодня в гости к зверятам. И идти мы будем по-особому.

Как медведи.

(Косолапим, опираясь на внешнюю часть стопы.)

Как зайцы.

(Прыгаем на двух ногах.)

Как мышки.

(Передвигаемся маленькими шажками.)

Как аисты.

(Высоко поднимаем колени, как будто перешагиваем через препятствие.)

Как цапли.

(Стараемся стоять на одной ножке.)

Как лошадка.

(Цокая и высоко поднимая колени, передвигаемся вприпрыжку или шагом.)

"Бревнышко"

Эта игра во многом аналогична предыдущей, но влияет еще и на развитие межполушарного взаимодействия.

Выполняется в положении лежа, руки над головой на полу, ноги стараемся не сгибать. Перекатываемся с одного «берега» на другой.

"Ракета, самолет"

Выполняется в положении сидя по-турецки, руки над головой, ладоши вместе, спина ровная.

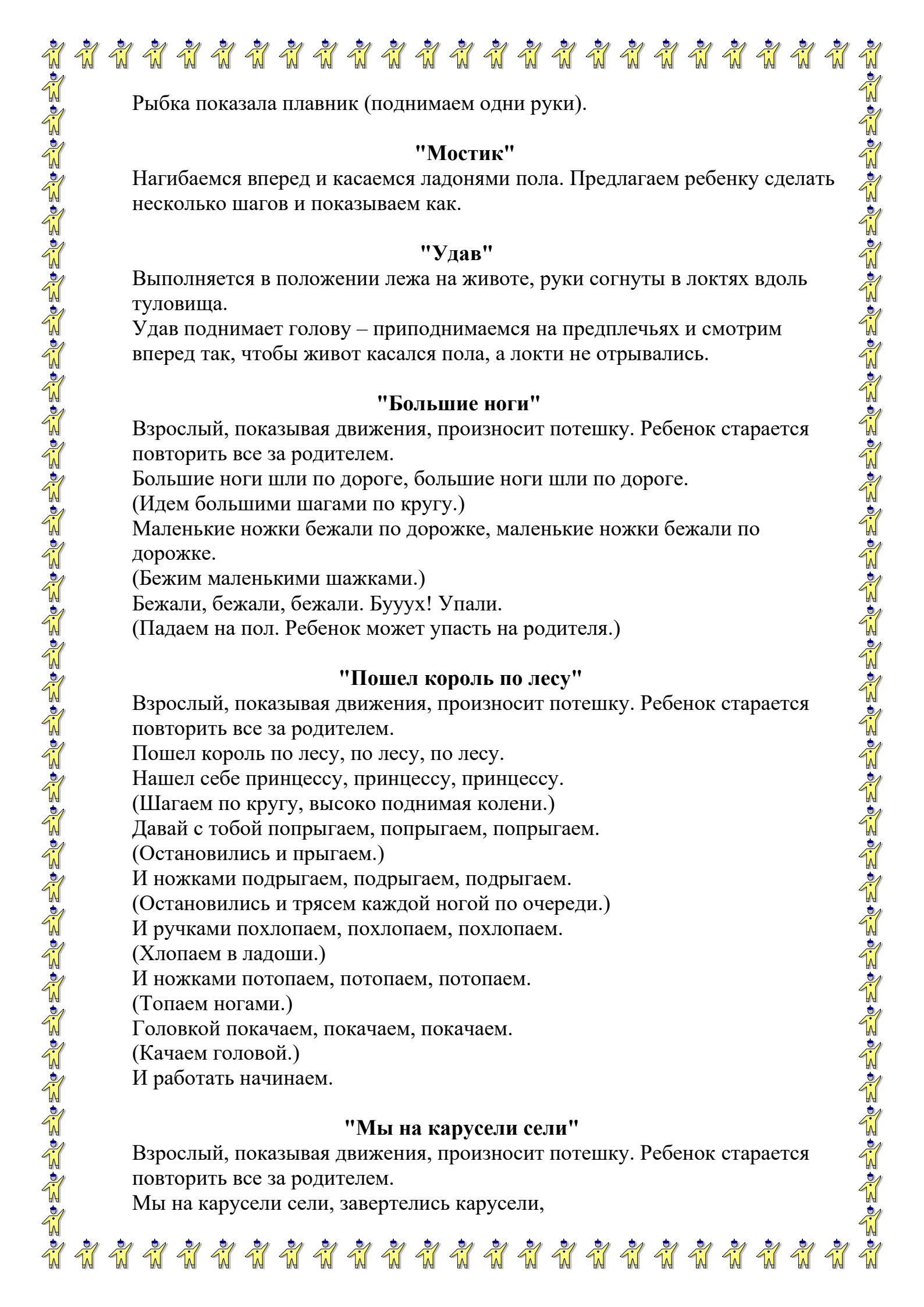
Ракета на старте: тянем ладони вверх, удерживая спину прямой, смотрим вперед. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0 – пуск (меняйте интервал счета в зависимости от возможностей ребенка), опускаем руки.

Самолет готовится к взлету: сидя по-турецки, руки в стороны параллельны полу, спина ровная, смотрим вперед. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0 – пуск (меняйте интервал счета в зависимости от возможностей ребенка), опускаем руки.

"Рыбка"

Выполняется в положении лежа на животе, стараемся оторвать руки и ноги от пола.

Рыбка показала хвостик (отрываем одни ноги).



Рыбка показала плавник (поднимаем одни руки).

"Мостик"

Нагибаемся вперед и касаемся ладонями пола. Предлагаем ребенку сделать несколько шагов и показываем как.

"Удав"

Выполняется в положении лежа на животе, руки согнуты в локтях вдоль туловища.

Удав поднимает голову – приподнимаемся на предплечьях и смотрим вперед так, чтобы живот касался пола, а локти не отрывались.

"Большие ноги"

Взрослый, показывая движения, произносит потешку. Ребенок старается повторить все за родителем.

Большие ноги шли по дороге, большие ноги шли по дороге.

(Идем большими шагами по кругу.)

Маленькие ножки бежали по дорожке, маленькие ножки бежали по дорожке.

(Бежим маленькими шажками.)

Бежали, бежали, бежали. Бууух! Упали.

(Падаем на пол. Ребенок может упасть на родителя.)

"Пошел король по лесу"

Взрослый, показывая движения, произносит потешку. Ребенок старается повторить все за родителем.

Пошел король по лесу, по лесу, по лесу.

Нашел себе принцессу, принцессу, принцессу.

(Шагаем по кругу, высоко поднимая колени.)

Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем.

(Остановились и прыгаем.)

И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем.

(Остановились и трясем каждой ногой по очереди.)

И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем.

(Хлопаем в ладоши.)

И ножками потопаем, потопаем, потопаем.

(Топаем ногами.)

Головкой покачаем, покачаем, покачаем.

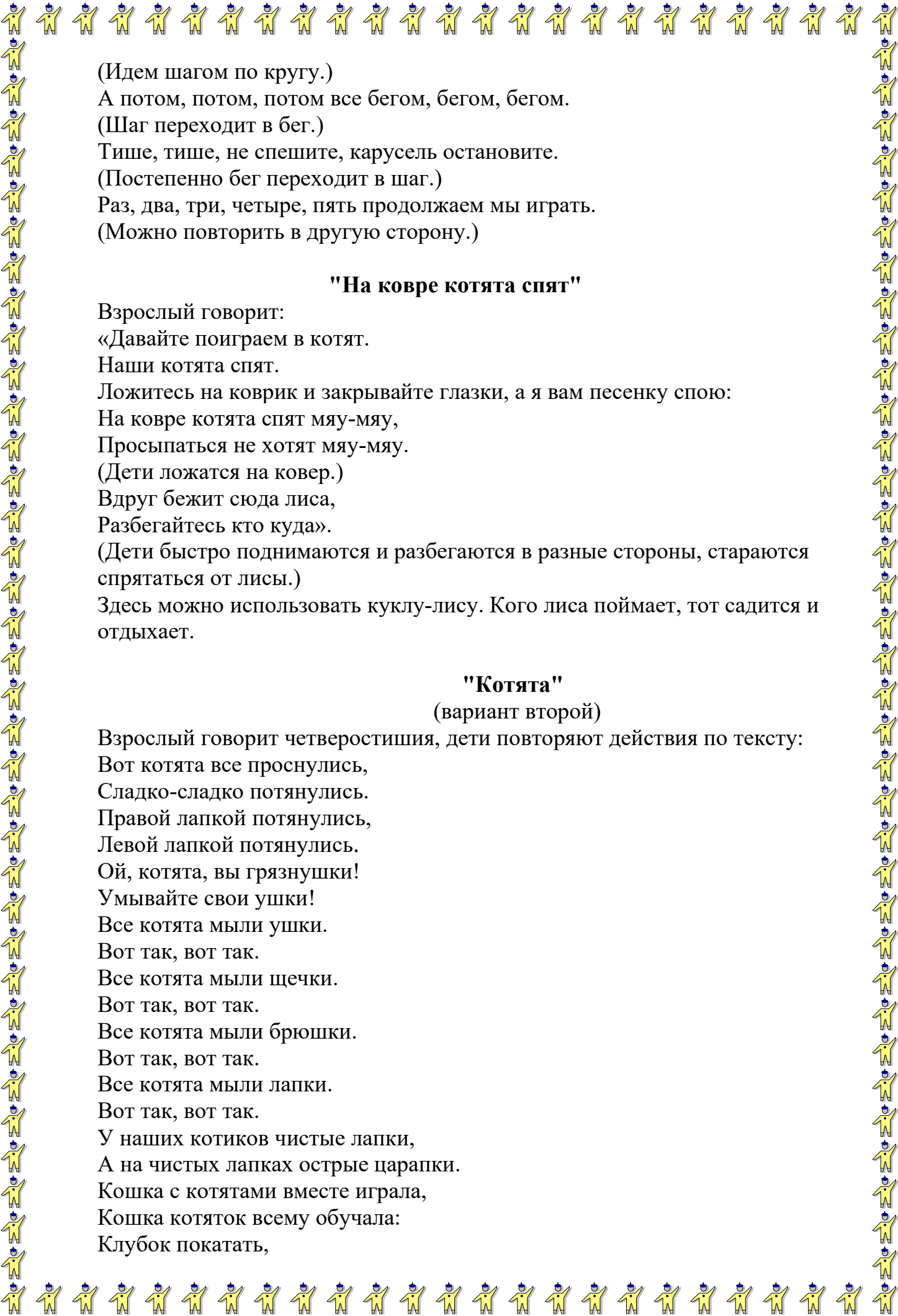
(Качаем головой.)

И работать начинаем.

"Мы на карусели сели"

Взрослый, показывая движения, произносит потешку. Ребенок старается повторить все за родителем.

Мы на карусели сели, завертели карусели,



(Идем шагом по кругу.)

А потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом.

(Шаг переходит в бег.)

Тише, тише, не спешите, карусель остановите.

(Постепенно бег переходит в шаг.)

Раз, два, три, четыре, пять продолжаем мы играть.

(Можно повторить в другую сторону.)

"На ковре котята спят"

Взрослый говорит:

«Давайте поиграем в котят.

Наши котята спят.

Ложитесь на коврик и закрывайте глазки, а я вам песенку спою:

На ковре котята спят мяу-мяу,

Просыпаться не хотят мяу-мяу.

(Дети ложатся на ковер.)

Вдруг бежит сюда лиса,

Разбегайтесь кто куда».

(Дети быстро поднимаются и разбегаются в разные стороны, стараются спрятаться от лисы.)

Здесь можно использовать куклу-лису. Кого лиса поймает, тот садится и отдыхает.

"Котята"

(вариант второй)

Взрослый говорит четверостишия, дети повторяют действия по тексту:

Вот котята все проснулись,

Сладко-сладко потянулись.

Правой лапкой потянулись,

Левой лапкой потянулись.

Ой, котята, вы грязнушки!

Умывайте свои ушки!

Все котята мыли ушки.

Вот так, вот так.

Все котята мыли щечки.

Вот так, вот так.

Все котята мыли брюшки.

Вот так, вот так.

Все котята мыли лапки.

Вот так, вот так.

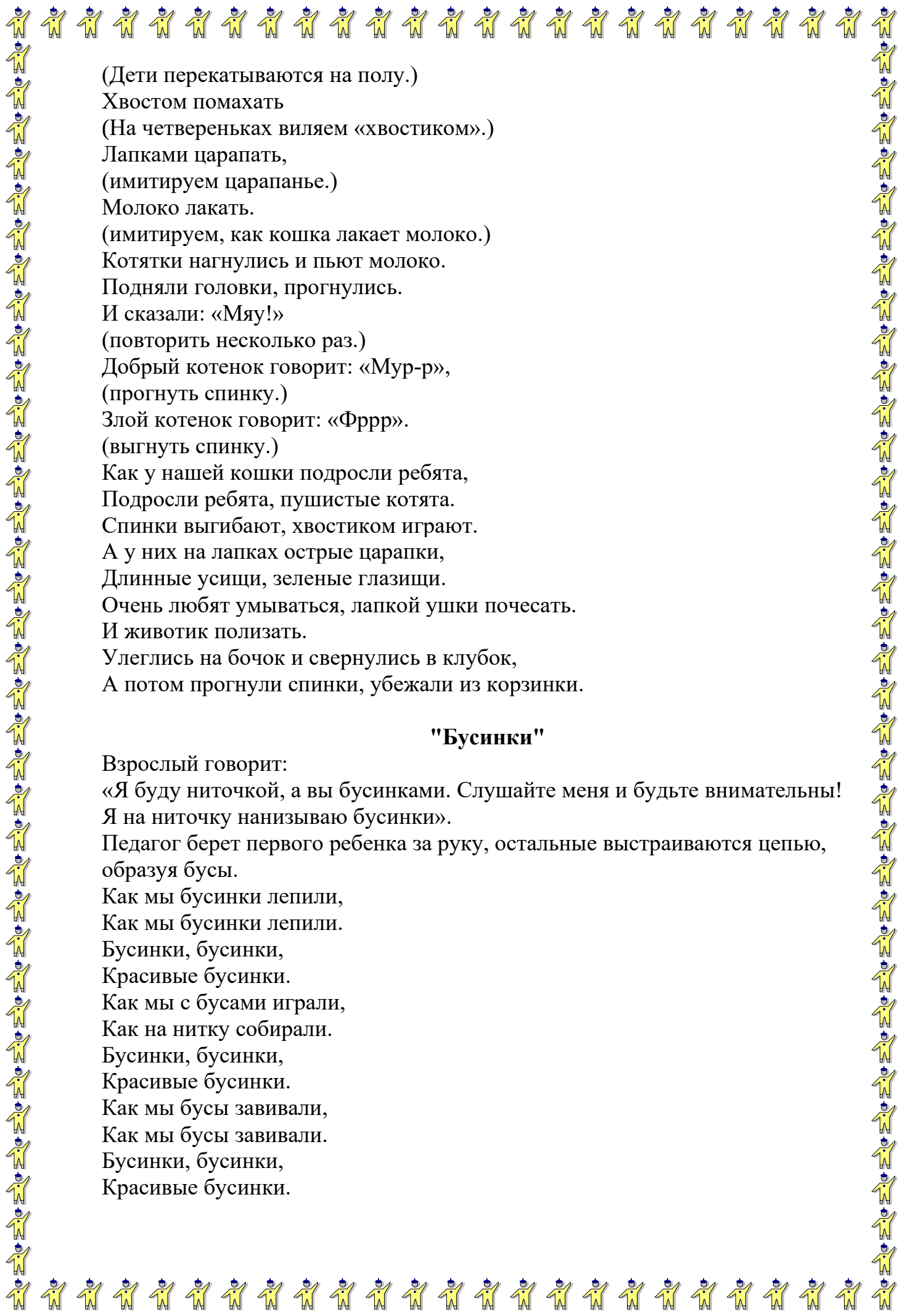
У наших котиков чистые лапки,

А на чистых лапках острые царапки.

Кошка с котятами вместе играла,

Кошка котяткам всему обучала:

Клубок покатаь,



(Дети перекатываются на полу.)
Хвостом помахать
(На четвереньках виляем «хвостиком».)
Лапками царапать,
(имитируем царапанье.)
Молоко лакать.
(имитируем, как кошка лакает молоко.)
Котятки нагнулись и пьют молоко.
Подняли головки, прогнулись.
И сказали: «Мяу!»
(повторить несколько раз.)
Добрый котенок говорит: «Мур-р»,
(прогнуть спинку.)
Злой котенок говорит: «Фррр».
(выгнуть спинку.)
Как у нашей кошки подросли ребята,
Подросли ребята, пушистые котята.
Спинки выгибают, хвостиком играют.
А у них на лапках острые царапки,
Длинные усищи, зеленые глазищи.
Очень любят умываться, лапкой ушки почесать.
И животик полизать.
Улеглись на бочок и свернулись в клубок,
А потом прогнули спинки, убежали из корзинки.

"Бусинки"

Взрослый говорит:
«Я буду ниточкой, а вы бусинками. Слушайте меня и будьте внимательны!
Я на ниточку нанизываю бусинки».
Педагог берет первого ребенка за руку, остальные выстраиваются цепью,
образуя бусы.
Как мы бусинки лепили,
Как мы бусинки лепили.
Бусинки, бусинки,
Красивые бусинки.
Как мы с бусами играли,
Как на нитку собирали.
Бусинки, бусинки,
Красивые бусинки.
Как мы бусы завивали,
Как мы бусы завивали.
Бусинки, бусинки,
Красивые бусинки.

ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2 ЛЕТ

"Паутинка" (с ниткой или резинкой)

Взрослый говорит:

«Знаешь, как паучки строят свой домик? Они натягивают паутину. Давай и мы попробуем построить домик для паучка».

Взрослый и ребенок натягивают нитки в пространстве на разном уровне, закрепляя их за предметы, находящиеся в комнате (ножка стола, стула, ручка шкафа и т. д.), так, чтобы получилось подобие паутины.

На данном этапе игры включается не только эмоциональное взаимодействие родителя и ребенка, но и происходит усвоение последовательности действий и инструкций, а также развивается точность тонкой моторики. Когда дом построен, паучок может проверить свое жилище и осмотреть его со всех сторон. Для этого нужно, аккуратно перешагивая и проползая под нитками, перебраться из одного конца комнаты в другой так, чтобы постройка не рухнула.

Вариант с резинкой может быть аналогичным. Можно зацепить резинку только за ножки стульев так, чтобы получилось подобие паутины. В этом варианте (больше подходит старшему возрасту – от 4 лет) нужно точно поставить ногу в пространство между «паутинками» и не задеть их. Таким образом перебраться на другой конец.

"Звериная гимнастика"

Ребенку предлагается следующее:

«Сейчас мы с тобой отправимся гулять в лес, где нас ждут удивительные зверюшки. Они ждут тебя, чтобы поздороваться. Мы тоже проявим вежливость и будем с ними здороваться особым способом».

Воробушек: стоя, ноги немного расставлены. Взмахиваем медленно руками вверх и вниз. Затем движения немного ускоряются.

Воробушек полетел: машем кистями рук и пробуем подняться на носочки.

Воробушек купается в луже: стряхиваем по очереди руки, затем ноги.

Сова: мудрая сова умеет вертеть головой. Ребенку предлагается повернуть головой вместе с ней. Сидя по-турецки, делаем медленные наклоны головы вперед-назад, вправо-влево.

Змейка: упражнение выполняется в положении сидя по-турецки.

Здороваемся со змейкой, вытягивая шею вперед и втягивая назад.

Змейка поползла: лечь на живот и ползти по-пластунски, стараясь не отрывать таз от пола и не становясь на колени. Старайтесь показать ребенку, что руки и ноги работают вместе.

Гусеничка: упражнение выполняется в положении сидя на полу, ноги прямые. Подтягиваем ягодицы к ступням, затем опять выпрямляем ноги. Руки также помогают в передвижении. Гусеница ползет вперед и назад задом.

Бабочка: упражнение выполняется в положении стоя на полу, ноги слегка расставлены. Совершаем круговые движения руками вперед и назад.

Начинаем медленно, постепенно увеличивая темп. Здесь нужно смотреть на индивидуальные возможности ребенка. Важна не скорость, а амплитуда. Бабочка села на корточки и закрылась крылышками: приседаем, обхватив голову руками.

"Паучок"

Упражнение выполняется в положении стоя на руках и ногах животом вверх. «Паучок» старается построить себе паутину, передвигаясь по полу на четырех лапках. Здесь для большего интереса ребенка можно привязать к его поясу яркие нитки. Катушку оставить в исходной точке. Передвигаясь в разных направлениях, ребенок-паучок сможет оставить след на полу и посмотреть, какая получилась паутина.

"Кошечка"

(по Т. Е. Харченко)

Упражнение включает несколько разных комплексов движений.

Кошечка греет голову на солнышке: выполняется в положении стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Даются следующие команды:

- повернуть голову направо;
- вернуться в исходную позицию;
- повернуть голову налево;
- вернуться.

Все это проделывается по три раза в каждую сторону в медленном темпе.

"Кошачьи прятки"

Выполняется в положении сидя на пятках, руки за спиной. Даются следующие команды:

- встать на колени, потянуться, посмотреть вверх;
- вернуться в исходное положение.

Все это проделывается медленно, 5 раз.

Кошечка дышит: выполняется в положении «ноги вместе, руки опущены».

Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть «м-м-м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа. Повторить 5 раз.

Кошечка сердится и волнуется:

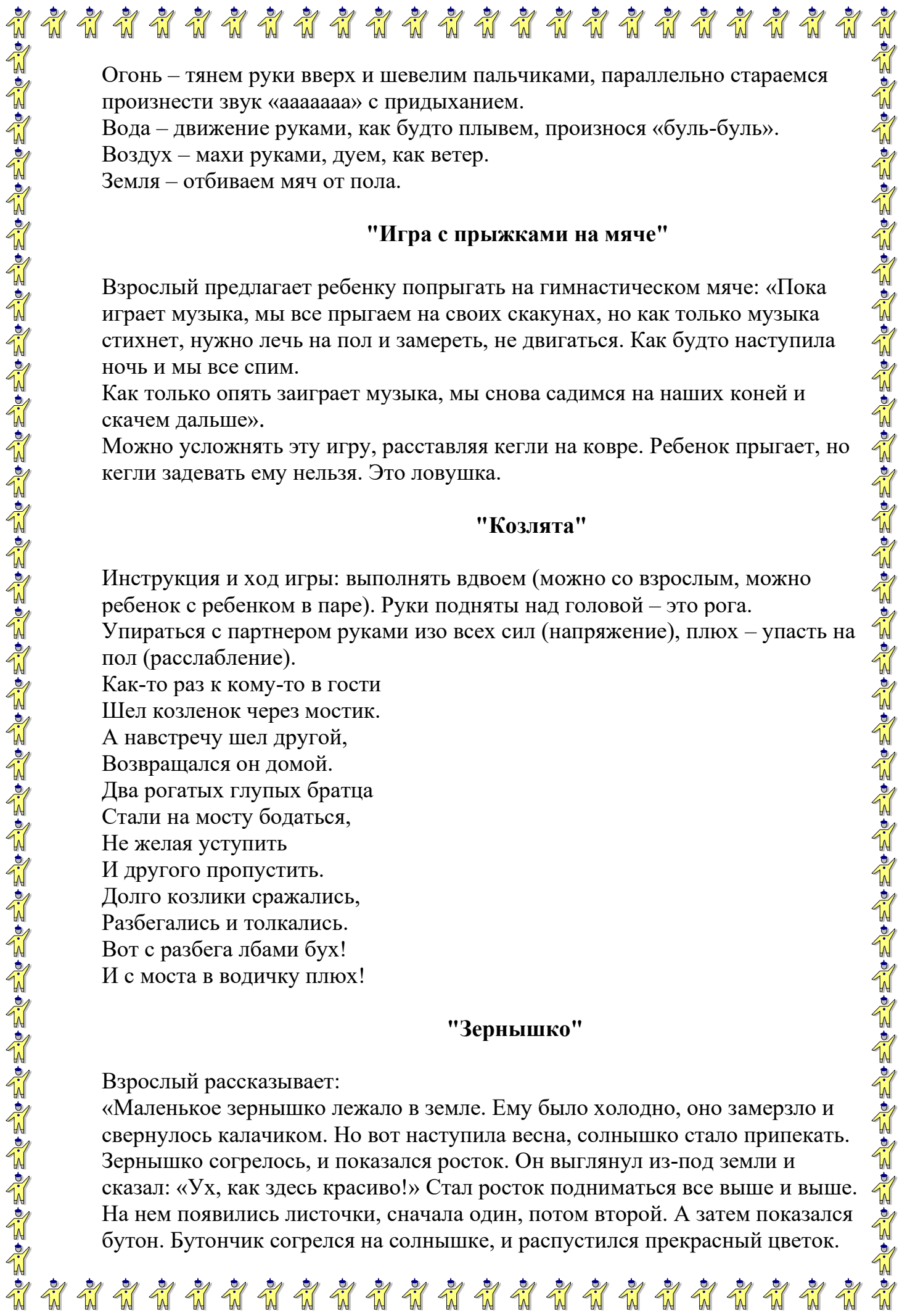
ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

«Огонь, вода, воздух, земля»

Ребенку объясняют суть игры:

«Сегодня мы с тобой будем волшебниками и сможем превращаться в 4 стихии. Мы сможем стать как огонь, вода, земля и воздух».

Взрослый и ребенок садятся на ковер. Взрослый катит мяч малышу и называет стихию. Когда мяч у малыша, взрослый показывает движение, характерное для названной стихии.



Огонь – тянем руки вверх и шевелим пальчиками, параллельно стараемся произнести звук «ааааааа» с придыханием.

Вода – движение руками, как будто плывем, произнося «буль-буль».

Воздух – махи руками, дуем, как ветер.

Земля – отбиваем мяч от пола.

"Игра с прыжками на мяче"

Взрослый предлагает ребенку попрыгать на гимнастическом мяче: «Пока играет музыка, мы все прыгаем на своих скакунах, но как только музыка стихнет, нужно лечь на пол и замереть, не двигаться. Как будто наступила ночь и мы все спим.

Как только опять заиграет музыка, мы снова садимся на наших коней и скачем дальше».

Можно усложнять эту игру, расставляя кегли на ковре. Ребенок прыгает, но кегли задевать ему нельзя. Это ловушка.

"Козлята"

Инструкция и ход игры: выполнять вдвоем (можно со взрослым, можно ребенок с ребенком в паре). Руки подняты над головой – это рога.

Уператься с партнером руками изо всех сил (напряжение), плюх – упасть на пол (расслабление).

Как-то раз к кому-то в гости

Шел козленок через мостик.

А навстречу шел другой,

Возвращался он домой.

Два рогатых глупых братца

Стали на мосту бодаться,

Не желая уступить

И другого пропустить.

Долго козлики сражались,

Разбегались и толкались.

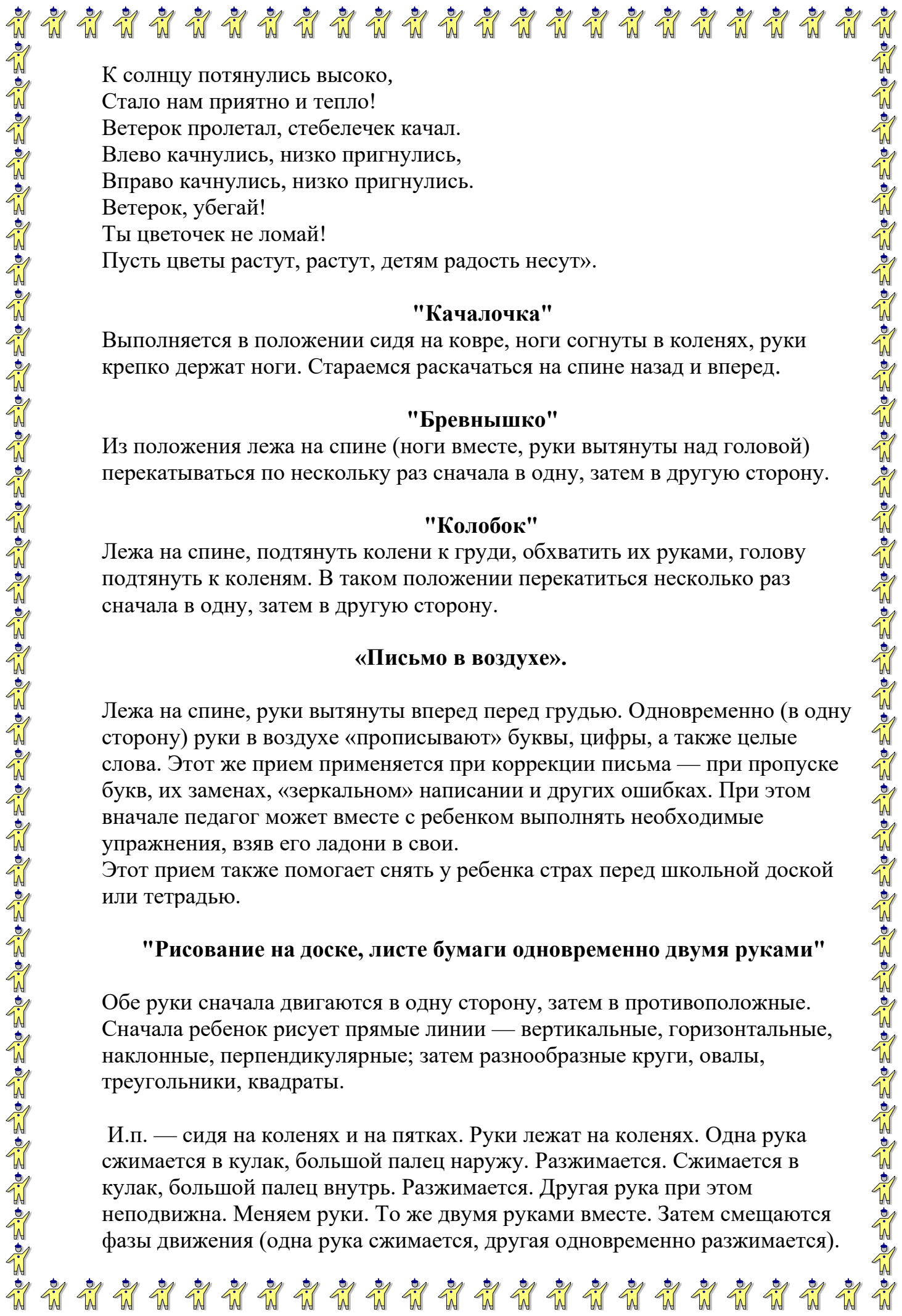
Вот с разбега лбами бух!

И с моста в водичку плюх!

"Зернышко"

Взрослый рассказывает:

«Маленькое зернышко лежало в земле. Ему было холодно, оно замерзло и свернулось калачиком. Но вот наступила весна, солнышко стало припекать. Зернышко согрелось, и показался росток. Он выглянул из-под земли и сказал: «Ух, как здесь красиво!» Стал росток подниматься все выше и выше. На нем появились листочки, сначала один, потом второй. А затем показался бутон. Бутончик согрелся на солнышке, и распустился прекрасный цветок.



К солнцу потянулись высоко,
Стало нам приятно и тепло!
Ветерок пролетал, стебелечек качал.
Влево качнулись, низко пригнулись,
Вправо качнулись, низко пригнулись.
Ветерок, убегай!
Ты цветочек не ломай!
Пусть цветы растут, растут, детям радость несут».

"Качалочка"

Выполняется в положении сидя на ковре, ноги согнуты в коленях, руки крепко держат ноги. Стараемся раскачаться на спине назад и вперед.

"Бревнышко"

Из положения лежа на спине (ноги вместе, руки вытянуты над головой) перекачиваться по нескольку раз сначала в одну, затем в другую сторону.

"Колобок"

Лежа на спине, подтянуть колени к груди, обхватить их руками, голову подтянуть к коленям. В таком положении перекатиться несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.

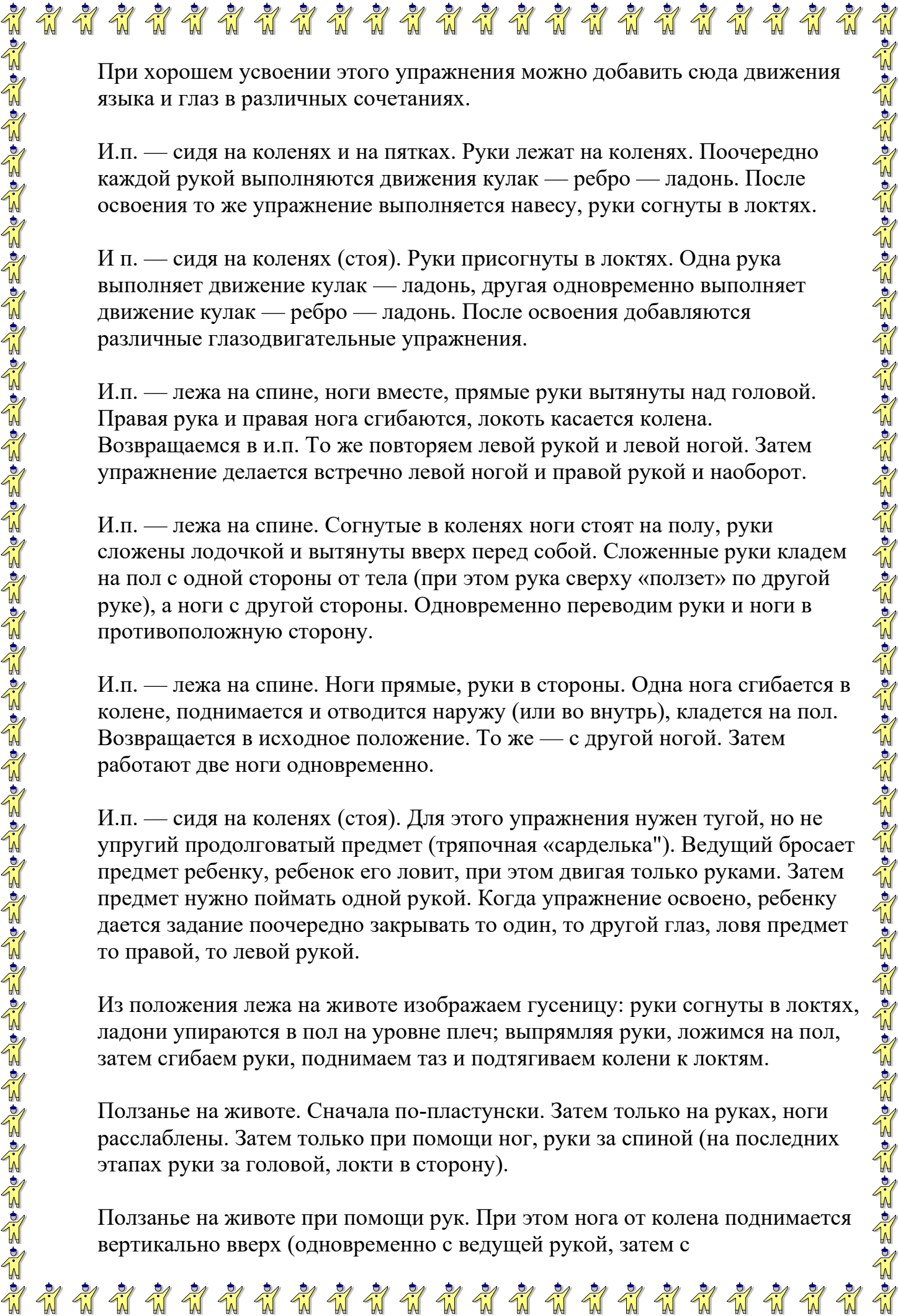
«Письмо в воздухе».

Лежа на спине, руки вытянуты вперед перед грудью. Одновременно (в одну сторону) руки в воздухе «прописывают» буквы, цифры, а также целые слова. Этот же прием применяется при коррекции письма — при пропуске букв, их заменах, «зеркальном» написании и других ошибках. При этом вначале педагог может вместе с ребенком выполнять необходимые упражнения, взяв его ладони в свои. Этот прием также помогает снять у ребенка страх перед школьной доской или тетрадью.

"Рисование на доске, листе бумаги одновременно двумя руками"

Обе руки сначала двигаются в одну сторону, затем в противоположные. Сначала ребенок рисует прямые линии — вертикальные, горизонтальные, наклонные, перпендикулярные; затем разнообразные круги, овалы, треугольники, квадраты.

И.п. — сидя на коленях и на пятках. Руки лежат на коленях. Одна рука сжимается в кулак, большой палец наружу. Разжимается. Сжимается в кулак, большой палец внутрь. Разжимается. Другая рука при этом неподвижна. Меняем руки. То же двумя руками вместе. Затем смещаются фазы движения (одна рука сжимается, другая одновременно разжимается).



При хорошем усвоении этого упражнения можно добавить сюда движения языка и глаз в различных сочетаниях.

И.п. — сидя на коленях и на пятках. Руки лежат на коленях. Поочередно каждой рукой выполняются движения кулак — ребро — ладонь. После освоения то же упражнение выполняется навесу, руки согнуты в локтях.

И п. — сидя на коленях (стоя). Руки присогнуты в локтях. Одна рука выполняет движение кулак — ладонь, другая одновременно выполняет движение кулак — ребро — ладонь. После освоения добавляются различные глазодевательные упражнения.

И.п. — лежа на спине, ноги вместе, прямые руки вытянуты над головой. Правая рука и правая нога сгибаются, локоть касается колена. Возвращаемся в и.п. То же повторяем левой рукой и левой ногой. Затем упражнение делается встречно левой ногой и правой рукой и наоборот.

И.п. — лежа на спине. Согнутые в коленях ноги стоят на полу, руки сложены лодочкой и вытянуты вверх перед собой. Сложенные руки кладем на пол с одной стороны от тела (при этом рука сверху «ползет» по другой руке), а ноги с другой стороны. Одновременно переводим руки и ноги в противоположную сторону.

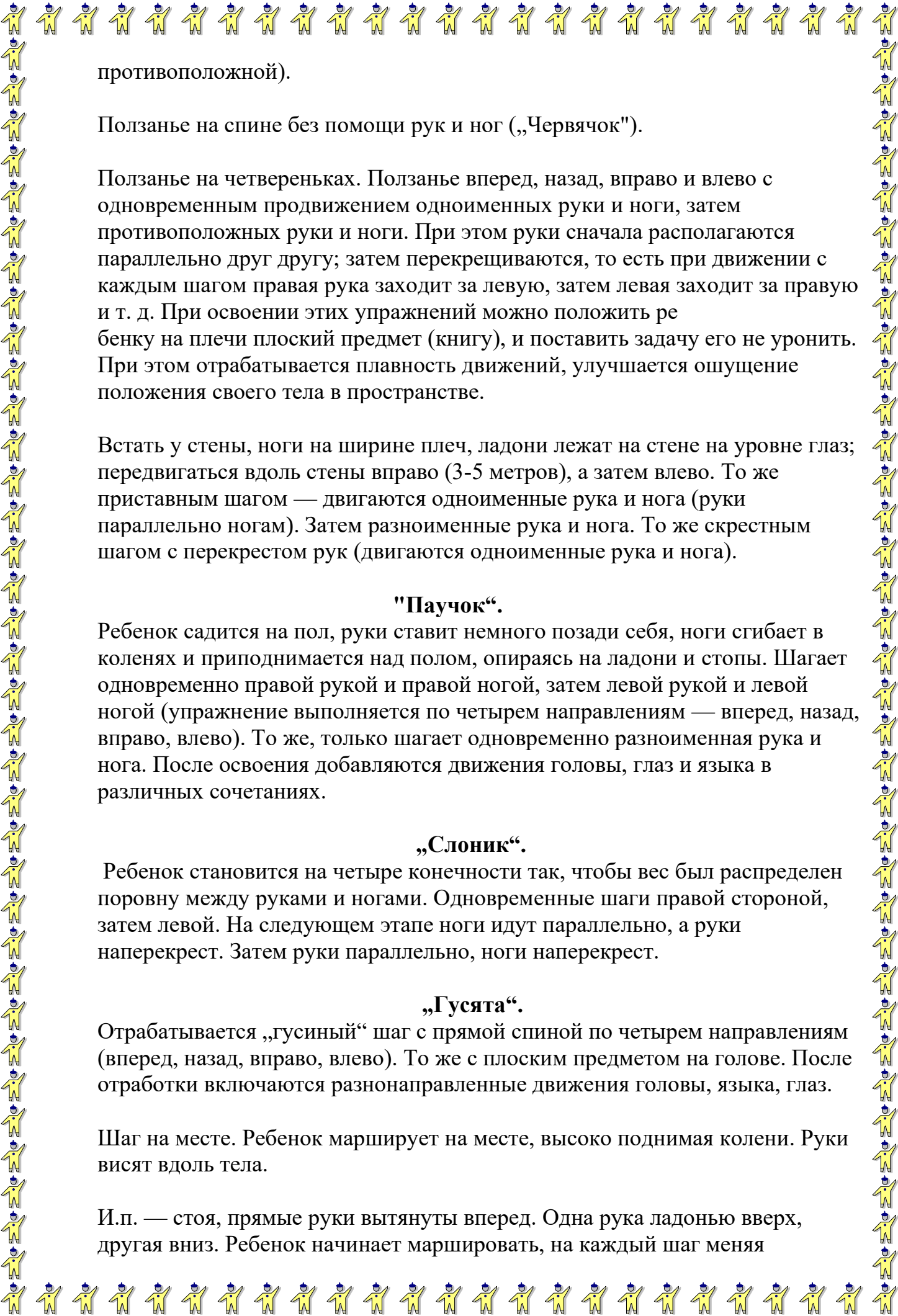
И.п. — лежа на спине. Ноги прямые, руки в стороны. Одна нога сгибается в колене, поднимается и отводится наружу (или во внутрь), кладется на пол. Возвращается в исходное положение. То же — с другой ногой. Затем работают две ноги одновременно.

И.п. — сидя на коленях (стоя). Для этого упражнения нужен тугий, но не упругий продолговатый предмет (тряпчатая «сарделька»). Ведущий бросает предмет ребенку, ребенок его ловит, при этом двигая только руками. Затем предмет нужно поймать одной рукой. Когда упражнение освоено, ребенку дается задание поочередно закрывать то один, то другой глаз, ловя предмет то правой, то левой рукой.

Из положения лежа на животе изображаем гусеницу: руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол на уровне плеч; выпрямляя руки, ложимся на пол, затем сгибаем руки, поднимаем таз и подтягиваем колени к локтям.

Ползание на животе. Сначала по-пластунски. Затем только на руках, ноги расслаблены. Затем только при помощи ног, руки за спиной (на последних этапах руки за головой, локти в сторону).

Ползание на животе при помощи рук. При этом нога от колена поднимается вертикально вверх (одновременно с ведущей рукой, затем с



противоположной).

Ползание на спине без помощи рук и ног („Червячок”).

Ползание на четвереньках. Ползание вперед, назад, вправо и влево с одновременным продвижением одноименных руки и ноги, затем противоположных руки и ноги. При этом руки сначала располагаются параллельно друг другу; затем перекрещиваются, то есть при движении с каждым шагом правая рука заходит за левую, затем левая заходит за правую и т. д. При освоении этих упражнений можно положить ребенку на плечи плоский предмет (книгу), и поставить задачу его не уронить. При этом отрабатывается плавность движений, улучшается ощущение положения своего тела в пространстве.

Встать у стены, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз; передвигаться вдоль стены вправо (3-5 метров), а затем влево. То же приставным шагом — двигаются одноименные рука и нога (руки параллельно ногам). Затем разноименные рука и нога. То же скрестным шагом с перекрестом рук (двигаются одноименные рука и нога).

"Паучок".

Ребенок садится на пол, руки ставит немного позади себя, ноги сгибает в коленях и приподнимается над полом, опираясь на ладони и стопы. Шагает одновременно правой рукой и правой ногой, затем левой рукой и левой ногой (упражнение выполняется по четырем направлениям — вперед, назад, вправо, влево). То же, только шагает одновременно разноименная рука и нога. После освоения добавляются движения головы, глаз и языка в различных сочетаниях.

„Слоник“.

Ребенок становится на четыре конечности так, чтобы вес был распределен поровну между руками и ногами. Одновременные шаги правой стороной, затем левой. На следующем этапе ноги идут параллельно, а руки наперекрест. Затем руки параллельно, ноги наперекрест.

„Гусята“.

Отрабатывается „гусиный“ шаг с прямой спиной по четырем направлениям (вперед, назад, вправо, влево). То же с плоским предметом на голове. После отработки включаются разнонаправленные движения головы, языка, глаз.

Шаг на месте. Ребенок марширует на месте, высоко поднимая колени. Руки висят вдоль тела.

И.п. — стоя, прямые руки вытянуты вперед. Одна рука ладонью вверх, другая вниз. Ребенок начинает маршировать, на каждый шаг меняя

положение ладоней. То же, но смена ладоней через шаг, затем через два. После освоения добавляются различные глазодвигательные упражнения в различных сочетаниях.

И.п. — стоя на четвереньках. Ребенок выпрямляет и приподнимает над полом одну ногу, отводит ее сначала в одну, потом в другую сторону. Остальные части тела при этом неподвижны. То же с закрытыми глазами. После освоения одновременно с ногой вытягивается вперед разноименная рука. Затем одноименная.

И.п. — стоя на одной ноге, руки вдоль тела. Закрывая глаза, максимально долго удерживаем равновесие. Затем сменяем ногу. После усвоения можно подключать различные пальчиковые и др. движения.

„Ласточка“.

И.п. — стоя на одной ноге, вторая нога вытянута назад параллельно полу, туловище наклонено вперед, руки в стороны. То же с закрытыми глазами. Сменить ногу.

„Бревнышко“

по стене

И.п. — стоя, ноги вместе, прямые руки вытянуты над головой, спина соприкасается со стеной. Ребенок делает несколько поворотов сначала в одну сторону, затем в другую так, чтобы постоянно прикасаться к стене. То же с закрытыми глазами.

