

Спиной к центру круга. Круг медленно увеличивается, а в третий раз дети ложатся на спину и передают шарик лёжа.)

Колка дров

Количество: **Возраст:** **Время:**
от 2-х чел от 5-ти лет 10 мин.

Описание. Это замечательное расслабляющее упражнение, которое хорошо проводить осенью.

Инструкция. Представьте, что вы дровосеки. Вы срубили деревья, распилили стволы на короткие брёвна. Теперь их нужно поколоть, чтобы зимой положить в печь и обогреть дом. Встаньте, широко расставив ноги. Представьте себе бревно, которое надо поколоть. Двумя руками вы держите рукоять большого, тяжёлого топора. Занесите топор над головой. Какой он тяжёлый! Глубоко вдохните и на выдохе сильно ударьте топором по дереву... Удалось его расколоть? Давайте попробуем ещё раз. Снова поднимите топор над головой. Вдохните, и, выдыхая, сильно ударьте по дереву... Расколите бревно ещё раз... А теперь принесите мне все поленья и сложите их здесь. Кладите аккуратно, друг на дружку.



*Игры взяты из набора
«Игры дядюшки Фанеля «Головоломки».
Игры для маленьких детей от 3 до 99 лет»*

Адрес: 353370, Краснодарский край,
Крымский район,
ст. Варениковская,
ул. Леваневского, 68

Телефон: 8 (86131) 71-4-26

e-mail: MBDOU26-68@mail.ru

Наш сайт: www.det-sadik26.wix.com/deti

Головоломки

Игры для того, чтобы ребенок смог осознать свое тело, сформировать его целостный позитивный образ

Они способствуют развитию ловкости, координации, гармоничности движений, учат детей концентрироваться и расслабляться.



Медленно Вперёд

Количество: Возраст: **Время:**
от 2-х чел от 4-ти лет 5 мин.



Описание. Заставлять мяч двигаться с помощью различных частей тела – неожиданная и сложная для детей задача. Это хорошее упражнение на развитие умения сосредотачиваться и управлять своим телом.

Инструкция. Встаньте на четвереньки и положите мячики на пол перед собой. Не отрывая рук от пола, покажите мне, что вы можете катить мячик лбом. Не толкайте мячик сильно, очень легко коснитесь его лбом, чтобы он покатился по полу... А могли бы вы его прокатить мячик носом?... А локтем?... А другой коленкой?... Ну а теперь покажите мне, что можете прокатить мячик коленкой не вперёд, а назад. Молодцы!



Стоп один,

Стоп два!

Количество: Возраст: **Время:**
от 2-х чел от 4-ти лет 10 мин.

Описание. В этой игре, чтобы по желанию ведущего коснуться пола определённым образом, дети должны быть очень внимательными.

Инструкция. Бегайте по комнате до тех пор, пока я не скажу «Стоп!» и не назову какое-нибудь число, например, «один». Тогда вы должны встать так, чтобы касаться пола только одной частью тела. Может ли кто-нибудь показать мне, как бы он стоял?... Если я крикну «Стоп, два!», вы должны коснуться пола двумя частями тела. Может кто-нибудь показать, как бы он дотронулся до пола?... *(Детям давайте потренироваться. Можно называть до 9 точек соприкосновения. Чередуйте маленькие числа с большими)*

Сдуй меня

Количество: Возраст: **Время:**
от 5-х чел от 3-ти лет 10 мин.



Описание. Эта игра сочетает возможность дать детям расслабиться и пообщаться друг с другом. Дыхание детей углубляется, у них создаётся бодрое настроение.

Инструкция. Сядьте все на пол. Я сяду напротив вас... Теперь сильно дуйте на меня, как настоящая буря. Представьте, что вы – ураган, который ломает сучья деревьев и срывает листья с ветвей. Дуйте вместе так сильно, как только можете, и попытайтесь сдуть меня. *(Когда дети на самом деле сильно подуют, упадите на бок)* Теперь перестаньте, пожалуйста, дуть и поднимите меня. Для этого втягивайте в себя воздух, как пылесосы. При этом издавайте тихий звук, говорящий о том, что вы со всей силой тянете воздух.



Необычный человек

Количество: Возраст: **Время:**
от 6-х чел от 4-ти лет 15 мин.

Описание. В этой игре тренируется умение быть частью команды. Можно предварительно показать фигурку человечка, состоящую из 6 элементов: головы, туловища, рук и ног.

Инструкция. Попробуем сделать на полу человечка из 6 детей. Кто хочет быть туловищем?... Хорошо, ложись на пол и выпрямись. Кто хочет быть головой?... Ложись на пол над ребёнком, который изображает туловище, и свернись калачиком. Кто хочет стать руками?... Ложитесь так, чтобы руки человечка были немного разведены в стороны. Может ли наш человечек двигаться? Сможете сделать так, чтобы человечек поднял руки над головой?... А так, чтобы одна рука осталась поднятой, а другая коснулась бока?..

Падающее перо

Количество: Возраст: **Время:**
от 2-х чел от 3-ти лет 5 мин.

Описание. Эта игра даёт детям возможность расслабиться и успокоиться.

Инструкция. У меня в руке маленькое пушистое пёрышко. Посмотрите, как мягко оно падает на пол, когда я его отпускаю. Сейчас я отпущу его, а мы вместе посчитаем вслух, чтобы узнать, сколько времени потребуется пёрышку, чтобы долететь до пола: 1... 2... 3... 4... 5...

Теперь представьте, что каждый из вас – маленькое красивое пёрышко, которое выпало из крыла птицы. Вы будете медленно опускаться вниз, на пол, парить как пёрышко, и при этом считать до 5. На счёт 3, вы, вероятно, уже будете почти лежать на полу... Когда вы долетите до пола, полежите там несколько мгновений совершенно расслабленно. Пока вы летите, я буду громко считать вслух. Начали!



Путешествующий шарик

Количество: Возраст: **Время:**
от 5-х чел от 3-ти лет 10 мин.

Описание. Цветной воздушный шар притягивает внимание детей и помогает тренировать чувство расстояния. Игра сплачивает группу.

Инструкция. Сядьте в тесный круг на пол. Как только я включу музыку, начинайте передавать друг другу воздушный шарик, пусть он пройдёт весь круг... Теперь отодвиньтесь чуть-чуть назад, чтобы круг стал шире. Снова передавайте шарик по кругу, но на этот раз в другом направлении... Отодвиньтесь еще дальше. Ложитесь на живот, выпяните ноги, руки и снова передавайте шарик по кругу. Не бросайте его соседу, а протягивайте. Чувствуйте, как шарик заставляет вас тянуться? *(Ребята постарше могут начать игру, сидя*