**ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.**

**МУРАВЬИ**
***Цель.*** Уметь ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться по площадке, не сталкиваясь друг с другом. Двигаться в разных темпах. Тренировка внимания.
***Ход игры.*** По хлопку педагога дети начинают хаотически двигаться по залу, не сталкиваясь с другими детьми и стараясь все время заполнять свободное пространство.
**МОКРЫЕ КОТЯТА**
***Цель.*** Умение снимать напряжение поочередно с мышц рук, ног, шеи, корпуса; двигаться врассыпную мягким, пружинящим шагом.
***Ход игры.*** Дети двигаются по залу врассыпную мягким, слегка пружинящим шагом, как маленькие котята. По команде «дождь» дети садятся на корточки и сжимаются в комочек, напрягая все мышцы. По команде «солнышко» медленно встают и стряхивают «капельки дождя» по очереди с каждой из четырех «лапок»,с «головы» и «хвостика», снимая соответственно зажимы с мышц рук, ног, шеи и корпуса.
**СНЕГОВИК**
***Цель.*** Умение напрягать и расслаблять мышцы шеи, рук, ног, корпуса.
***Ход игры.*** Дети превращаются в снеговиков: ноги на ширине плеч, согнутые в локтях, руки вытянуты вперед, кисти округлены и направлены друг к другу, все мышцы напряжены. Педагог говорит: «Пригрело солнышко, под его теплыми весенними лучами снеговик начал медленно таять». Дети постепенно расслабляют мышцы: опускают бессильно голову, роняют руки, затем сгибаются пополам, опускаются на корточки, падают на пол, полностью расслабляясь.
**СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА**
***Цель.*** Умение напрягать и расслаблять поочередно мышцы всего тела, координировать движения.
***Ход игры.*** Сначала педагог, в дальнейшем ребенок превращается в «Снежную королеву» и начинает постепенно «замораживать» всех детей: называет при этом определенные части тела (правая рука, левая рука, левая нога, голова), соответствующие мышцы напрягаются. Дети превращаются в ледяную скульптуру, которая начинает медленно таять под лучами солнца. (Расслабляются шея, руки, корпус, ноги), дети сначала опускаются на корточки, затем полностью расслабляются и ложатся на пол.
**КОНКУРС ЛЕНТЯЕВ**
***Цель.*** Обучение полному расслаблению мышц всего тела.
***Ход игры.*** Хоть и жарко, хоть и зной,
Занят весь народ лесной.Лишь барсук – лентяй изрядный
Сладко спит в норе прохладной.Лежебока видит сон, будто делом занят он.
На заре и на закате всё не слезть ему с кровати.(В. Викторов)
Дети изображают ленивого барсука. Они ложатся на ковер и стараются как можно больше расслабиться.
**ГИПНОТИЗЕР**
***Цель.*** Обучение полному расслаблению мышц всего тела.
***Ход игры.*** Педагог превращается в гипнотизера и проводит «сеанс усыпления»; делая характерные плавные движения руками, он говорит: «Спите, спите, спите…Ваши голова, руки и ноги становятся тяжелыми, глаза закрываются, вы полностью расслабляетесь и слышите шум морских волн». Дети постепенно опускаются на ковер, ложатся и полностью расслабляются.
Можно использовать аудиокассету с музыкой для медитации и релаксации.
**САМОЛЕТЫ И БАБОЧКИ**
***Цель.*** Учить детей владеть мышцами шеи и рук; ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться по площадке.
***Ход игры.*** Дети двигаются врассыпную, как в упражнении «Муравьи», по команде «самолеты» бегают стремительно, вытянув руки в стороны (мышцы рук, шеи и корпуса напряжены); по команде «бабочки» переходят на легкий бег, делая руками плавные взмахи, голова мягко поворачивается из стороны в сторону ( «бабочка ищет красивый цветок»), кисти, локти, плечи и шея не зажаты.
Упражнение можно делать под музыку, подобрав соответствующие произведения из репертуара по музыкальному воспитанию.
**ПАЛЬМА**

***Цель.*** Напрягать и расслаблять попеременно мышцы рук в кистях, локтях и плечах.
***Ход игры.*** « Выросла пальма большая пребольшая»: правую руку вытянуть вверх, потянуться за рукой, посмотреть на руку.
« Завяли листочки»: уронить кисть.
« Ветви»: уронить руку от локтя.
« И вся пальма»: уронить руку вниз.
Упражнение повторить левой рукой.

**КАКТУС И ИВА**
***Цель.*** Развивать умение владеть мышечным напряжением и расслаблением, ориентироваться в пространстве, координировать движения, останавливаться точно по сигналу педагога.
***Ход игры.*** По любому сигналу, например хлопку, дети начинают хаотично двигаться по залу. По команде педагога
«Кактус» дети останавливаются и принимают «позу кактус» - ноги на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях, подняты над головой, ладони тыльной стороной повернуты друг к другу, пальцы растопырены, как колючки, все мышцы напряжены. По хлопку педагога хаотическое движение возобновляется, затем следует команда: «Ива». Дети останавливаются и принимают позу «ивы»: слегка разведенные в стороны руки расслаблены в локтях и висят, как ветви ивы; голова висит, мышцы шеи расслаблены.
**ШТАНГА**
***Цель.*** Попеременное напряжение и расслабление мышц плечевого пояса и рук.
***Ход игры.*** Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Потом бросает её, отдыхает.
**БУРАТИНО И ПЬЕРО**
***Цель.*** Развивать умение правильно напрягать и расслаблять мышцы.
***Ход игры.*** Дети двигаются хаотично, по команде «Буратино» останавливаются в позе: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, раскрыты в сторону, кисти прямые, пальцы растопырены, все мышцы напряжены. Движение возобновляется. По команде «Пьеро»- опять замирают, изображая грустного Пьеро: голова висит, шея расслаблена, руки болтаются внизу.
**БАБА – ЯГА**
***Цель.*** Умение напрягать и расслаблять в движении то правую, то левую ногу.
***Ход игры.*** Дети ходят по залу врассыпную, приговаривая потешку и выполняя движения под текст.
Бабка-Ёжка, костяная ножка,
С печки упала, ножку сломала!(Дети идут врассыпную по залу.)
А потом и говорит: «У меня нога болит!».(Дети останавливаются.)
Пошла на улицу – раздавила курицу,Пошла на базар – раздавила самовар!
Вышла на лужайку – испугала зайку!(Дети продолжают движение, напрягая сначала левую, а потом правую ногу, прихрамывают.)
**НАСОС И НАДУВНАЯ КУКЛА**
***Цель.*** Умение напрягать и расслаблять мышцы взаимодействовать с партнером, тренировать три вида выдыхания, артикулировать звуки «с» и «ш»; действовать с воображаемым предметом.
***Ход игры.*** Дети распределяются на пары. Один ребенок – надувная кукла, из которой выпущен воздух, он сидит на корточках, все мышцы расслаблены, руки и голова опущены; второй – «накачивает» воздух в куклу с помощью насоса; наклоняясь вперед, при каждом нажатии на «рычаг», он выдыхает воздух со звуком «с-с-с-с» (второй вид выдыхания), при вдохе – выпрямляется. Кукла, «наполняясь воздухом», медленно поднимается и выпрямляется, руки раскинуты вверх и немного в стороны. Затем куклу сдувают, вытаскивая пробку, воздух выходит со звуком «ш-ш-ш-ш» (первый вид выдыхания), ребенок опускается на корточки, вновь расслабляя все мышцы. Затем дети меняются ролями.
**ТЮЛЬПАН**
***Цель.*** Развивать пластику рук.

***Ход игры.*** Дети стоят врассыпную в основной стойке, руки внизу, ладони вниз, средние пальцы соединены.

1. Утром тюльпан раскрывается - соединяя ладони, поднять руки к подбородку, раскрыть ладони, локти соединить
2. На ночь закрывается - соединяя ладони, опустить руки вниз.
3. Тюльпанное дерево внизу соединить тыльные стороны ладоней
и поднимать руки над головой.

4. Раскидывает свои ветви руки сверху раскинуть в стороны, ладони вверх.
5. И осенью листики опадают повернуть ладони вниз и мягко опускать вниз,
чуть перебирая пальцами.