

Игры для тренировки скорости движений у медлительных детей.

Упражнения для больших мышечных групп и для мелких мышц (руки).

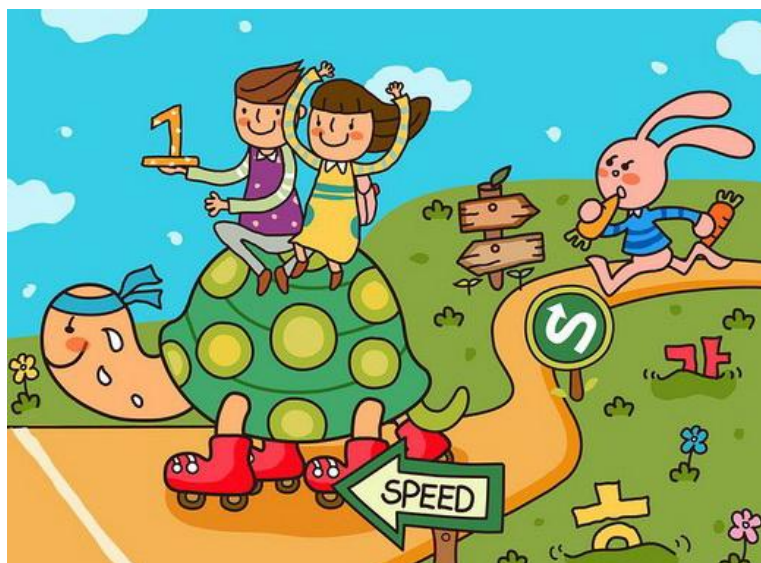
Игры со сменой темпа движений:

а) **Ходьба - бег - ходьба медленная.** Смена темпа происходит по словесному сигналу взрослого, ведущего тренировку или при смене темпа музыкального сопровождения.

Вариант: "Беги, иду, гуляю"

В этой игре ребенок идет по кругу. Скорость, с которой он это делает, зависит от того, какой сигнал подает взрослый, или другой водящий. Если взрослый поднимает руку вверх, то ребенок бежит как можно быстрее; если складывает руки на груди — малыш идет по кругу достаточно ритмично, а если водящий опускает руки вниз, то играющий идет очень медленно, как бы, не спеша, прогуливаясь. В случае, если ребенок не успевает перестроить свои действия в соответствии с сигналом, он получает штрафное очко. Набравший, три штрафных очка считается проигравшим.

Примечание. В этой игре будет веселее участвовать, если вы подключите к ней еще нескольких детей. Однако помните, что лучше сначала поиграть вдвоем с ребенком, а других (возможно, более быстрых) детей пригласить тогда, когда медлительный ребенок освоит правила, чтобы не вызывать у него лишних комплексов. Сигналы для переключения темпа движений можно придумать самостоятельно, а еще лучше поручить это самому ребенку — не сомневайтесь, он обязательно предложит какие-нибудь идеи.



б) "Артисты бывают разные".

(Хлопать в ладоши с разной скоростью, опять по сигналу взрослого или по смене темпа музыкального сопровождения).

Перед тем как объяснять ребенку правила этой игры, поговорите с ним о том, как зрители на концерте или спектакле выражают свое отношение к тому, что видят на сцене. Конечно же, они хлопают артистам. Но всем ли одинаково аплодирует зал? Разумеется, нет. Чем больше понравилась зрителям игра артиста, тем громче и быстрее они ему хлопают.

Итак, правила данной игры таковы. Представьте, что вы с ребенком пошли в театр или на концерт (для большей правдоподобности можно включить какую-нибудь передачу по телевизору). После выступления каждого артиста вы реагируете на его творчество скоростью хлопков. Чтобы хлопать с ребенком в одном темпе (что гораздо веселее), обменивайтесь с ним своими эмоциями с помощью мимики. Посмотрите друг на друга после смены кадров на экране и изобразите на лице скуку, радость или восторг. Пусть ребенок скопирует ваше выражение лица, после чего начинайте хлопать в соответствующем темпе. Если вы сделали скучающее лицо, то хлопки должны быть очень медленные, как бы просто из одолжения. Радостное - в достаточно быстром темпе. Если

же вы, помимо радостного лица, восторженно сложили руки у груди, то изображайте с вашим ребенком бурные аплодисменты, то есть хлопайте так быстро, как только сможете.

Примечание. Можно дать ребенку возможность самому придумать то или иное выражение лица, но желательно поменяться местами только после того, как вы сами продемонстрируете ему мимику человека с разными эмоциями.

в) "Кошачьи коготки" (Сгибать и разгибать пальцы рук с разной скоростью вслед за взрослым).

Все наверняка видели, как кошки, потягиваясь, выставляют свои коготки. Обычно они делают это медленно, получая удовольствие от собственной лени. Однако, если вдруг неподалеку показалась добыча, движения их лапок становятся стремительными.

В этой игре ребенок должен сжимать и разжимать пальцы рук в определенном темпе. Сигналом к смене скорости служат слова взрослого. Если взрослый произносит слово "солнышко", то ребенок старается представить себя котом (или кошкой), нежащимся на солнце, и медленно сгибать и разгибать пальцы. Если взрослый вдруг произносит слово "мышь", то ребенок делает те же движения очень быстро, как бы пытаясь не упустить кошачью добычу.

Примечание. Если ребенок очень любит животных и отказывается ловить воображаемую мышку, то можно сделать пояснение, что это мышка-игрушка, а не настоящий живой мышонок.

Игры с максимально быстрыми движениями:

1) **"Забег"**. Дети стоят в одном конце комнаты, а в другом ее конце поставлены стулья (по числу играющих детей), на которых лежат флажки или другие игрушки. По сигналу дети бегут к стульям, берут флажок и возвращаются на свои места. Тот, кто пробежал первым, дает сигнал к следующему "забегу".

2) **"Быстрый дятел"**. Детям раздаются листочки бумаги с нарисованным квадратом 10Х10 см и карандаши. По сигналу дети возможно быстрее ставят в квадрате точки. Поставивший большее количество точек получает фантик.

3) **Горячий мячик**. Дети встают кружком, ведущий за кругом, спиной к детям. По первому хлопку дети начинают передавать друг другу мяч, от соседа к соседу, из рук в руки, по второму хлопку - останавливаются. Тот, в чьих руках оказался мяч, выходит из игры. Если мяч роняют - из игры выходят оба играющих, между которыми упал мяч. Побеждает оставшийся.

4) **Цветочный волчок**. Каждый ребенок выбирает для себя название какого-то цветка (колокольчик, ромашка, роза..).

Ведущий запускает волчок, затем выкрикивает название цветка:

- Ромашка!

- Я! - отзывается "Ромашка" и быстро подкручивает волчок.

Подкрутив, выкрикивает название следующего цветка.

Кто не успел отозваться или у кого упал волчок - выходит из игры.

Игры для развития внутреннего торможения:

1) "Зеркало"

В этой игре один игрок (ребенок) будет зеркалом, то есть будет повторять все движения стоящего напротив взрослого. Ведущий делает самые разнообразные движения, то ускоряя, то замедляя темп. Ребенок повторяет их в точности, с такой же скоростью. Дети повторяют вслед за ведущим его движения: хлопки перед грудью, над головой, за спиной; прыжки; прыжки на одной ножке, приседания и т.д.

Примечание. Как известно любому родителю, дети очень любят подражать движениям взрослых, часто имитируют их мимику, походку, действия. В этой игре мы можем воспользоваться их тягой к подражанию, сделав ее полезной для развития скорости движений и внимания ребенка. Чтобы разнообразить эту игру, можно вносить в нее шуточные движения, а также меняться ролями ведущего и игрока в качестве поощрения успехов ребенка.

2) "Запрещенное движение"

Эта игра похожа на предыдущую, но в ней есть принципиально новое правило. Сначала взрослый и ребенок договариваются о том, какое движение будет запрещенным. Затем начинается игра, и ребенок повторяет вслед за взрослым все движения, кроме одного. Как только он видит, что взрослый сделал запрещенное движение, то ни в коем случае не повторяет его, а хлопает один раз в ладоши. Если игрок "попадется" (то есть сделает запретное движение) три раза, то он считается проигравшим, и игру можно начинать заново.

3) "Замена".

Если ведущий приседает, дети должны подпрыгнуть, если подпрыгивает - присесть. Остальные движения копируются. Каждый раз замене подлежат новые движения.

4) "Все наоборот".

Взрослый, показывая движения, дает и словесные команды: Быстрее! Медленней! Тише! Громче! Вначале дети должны четко выполнять указания.

Затем задания меняются. Услышав "Быстрее!" - дети должны замедлить темп, "Медленней!" - напротив, убыстрить его, "Тише!" - хлопать и топтать как можно громче, "Громче!" - хлопать и топтать как можно тише.

4) "Летает, не летает".

Ведущий говорит детям: "Если я назову кого-нибудь, кто может летать, например, бабочку, то поднимите руки вверх и скажите хором: "Летает!" Если назову нелетающее животное, например, льва, - молчите и не поднимайте руки".

- Орел!
- Воробей!
- Стрекоза!
- Змея!
- Собака! и т. д.

5) "Хоп".

Дети стоят по кругу. В заданном темпе они хлопают в ладоши, но не вместе, а один за другим, по ходу часовой стрелки.

- "Хоп!" По этой команде ведущего хлопки должны отбиваться в обратном направлении, против часовой стрелки. Следить за темпом, который можно менять.

В этих играх тренируется дифференцировочное торможение: дети должны различить запрещаемое движение и затормозить его или изменить направление.

В последней игре тренируется и «волевое» торможение - нужно ждать своей очереди хлопнуть в ладоши.

Прямо на тренировку «волевого» торможения направлены такие игры, как **эстафета**: дети делятся на две группы, первые от обеих групп бегут первую дистанцию, где их сменяют вторые, бегущие вторую дистанцию и т. д. Здесь возможны самые различные варианты: проскакать какую-то дистанцию, проползти и т. д. - для нас важно, что каждый следующий ожидает своей очереди на конце дистанции, т. е. тренирует «волевое» торможение.

Варианты забавных заданий для эстафет:

1. Бежать, держа в руках горящую свечу, так, чтобы она не погасла;
2. Бежать со стаканом воды, так, чтобы она не расплескалась (сначала стакан наливают лишь на треть, позже - почти доверху);
3. Бежать, отбивая рукой или головой воздушный шарик;
4. Бежать со спичечными коробками, положенными на плечи;
5. Бежать с башенкой из трех кубиков на ладони (потом число кубиков можно увеличить).