



Малоподвижные дети

Малоподвижные дети, как правило, это часто болеющие и имеющие некоторые морфофункциональные нарушения в здоровья. Для них характерна низкая двигательная активность и слабая выносливость. У детей этой группы отмечено значительное отставание от возрастных нормативов в показателях развития бега, прыжков, лазанья.

Малоподвижные дети нередко бывают, неуверенные в своих возможностях и отказываются выполнять трудные задания, а так же играть в коллективе. Этим детям свойственны пассивность, инертность, нежелание контактировать со сверстниками.

Педагогам следует создать такие условия в игре, которые помогли бы ребенку поверить в свои силы и раскрыть свои способности. Наиболее продуктивные игры и упражнения на развитие быстроты, скорости движения и выносливости, игры с элементами спорта.

«Вверх-вниз»

Дети встают в кружок, у каждого в руках большой мяч. Воспитатель предлагает выполнять действия вместе с ней. Она говорит: «Вверх-вниз, вверх-вниз, вверх...» - и бросает мяч вверх. Дети повторяют движение. Затем они бегут за мячами, и игра повторяется с другой концовкой: вниз, назад (через голову), между ног, в сторону, в круг.

Игра может проводиться при исходном положении идя в кругу, в приседе

«Быстро переложи мяч»

Дети стоят прямо, слегка расставив ноги, руки внизу, в одной из них мяч. По сигналу быстро перекладывают мяч из одной руки в другую (перед и сзади себя).

«Найди пару в кругу»

Дети стоят парами по кругу лицом по направлению движения, в центре круга - водящий. По первому сигналу воспитателя дети внутреннего круга идут шагом, а наружного - бегут. По второму сигналу воспитателя дети наружного круга быстро подбегают к любому, стоящему во внутреннем круге, берут его за руку и вместе идут шагом по кругу. Водящий по второму сигналу воспитателя также старается найти себе пару из внутреннего круга. Ребенок, оставшийся без пары, становится водящим.

«Схвати шнур»

Двое детей сидят на корточках спиной друг к другу. По сигналу встают и быстро бегут по кругу, догоняя и выдергивая шнур, который тянет педагог. Выигрывает тот, кто первым выдернет шнур.

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovy-obraz-zhizni/2014/07/20/giperaktivnye-i-malopodvizhnye-deti-kakie-oni>

Гиперактивные дети

Для гиперактивных детей характерна высокая подвижность, двигательная расторможенность, импульсивность, неорганизованность. У них слабо формируется механизм саморегуляции, синдром дефицита внимания мешает им, сосредоточиться и слушать до конца объяснение взрослого, качественно и последовательно выполнять элементы различных видов движения. Они также отличаются психомоторной возбудимостью. Нередко у них наблюдается повышенная потливость, покраснение лица, неблагоприятные реакции сердечно – сосудистой системы на физические нагрузки. Это проявляется в замедленном восстановлении частоты сердечных сокращений. полезны игры – упражнения средней и низкой интенсивности, способствующие развитию памяти, концентрации внимания и удовлетворению биологической потребности ребенка в движении, на развитие глазомера и точности выполнения действий.



Игра «Светофор»

Цель: развитие внимания, формирование физических качеств, сохранение и укрепление физического и психического здоровья

Дети кладут руки на плечи друг другу, ходят по залу и гудят, изображая автобус.

инструктор, изображая светофор, показывает «автобусу» круги разного цвета. При показе красного круга дети должны остановиться, желтого – «гудеть» и маршировать на месте, зеленого – продолжать движение.

По окончании упражнения психолог говорит:

А теперь каждый из вас будет водителем собственного автомобиля. Внимательно следите за сигналами светофора и выполняйте правила дорожного движения.

Дети, изображая автомобилистов. Двигутся по залу и следят за сигналами

Игра «Замри»

Цель: развитие внимания и памяти.

Ход игры:

Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны - вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам).

Внезапно музыка обрывается.

Играющие должны застыть в позе, на которую пришлось остановка музыки. Если кому - то из участников это не удалось, он выбывает из игры.

Снова звучит музыка оставшиеся продолжают выполнять движения.

Играют до тех пор, пока в круге не останется лишь один играющий

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/07/20/giperaktivnye-i-malopodvizhnye-deti-kakie-oni>