

Игры и упражнения, рекомендуемые для практического вариативного применения на физкультурных занятиях

1. Упражнение «Битвы на шарах»

Необходимые материалы: воздушные шары разной формы по количеству участников и запас, мел.

Дети выбирают для себя шары и надувают их. При надувании можно предложить им вдохнуть вместе с воздухом в шар свою злость, обиду, гнев и т.п. Ведущий делит группу на пары. Взяв шары, пары выстраиваются напротив друг друга. По команде ведущего, сначала один участник из пары становится нападающим, другой только отражает нападение, не имея права самому нападать. По сигналу участники меняются ролями. Интересно сочетать в парах битву на шарах разной формы и размера. Если ребенок небольшого роста, а его напарник больше его, можно предложить первому длинный шар, а второму небольшой круглый.

Затем группа делится на две подгруппы-команды. Между командами оставляется расстояние около двух метров. Участники выстраиваются в линию напротив друг друга. На полу перед командой мелом проводится граница, через которую нельзя переступать. В руках у каждого участника надутый воздушный шар. По сигналу ведущего необходимо "забомбить" группу противника шарами. Побеждает та команда, на территории которой окажется меньшее количество шаров (бомб).

2. Упражнение «Имя – движение»

Участники встают в круг, каждый из них по очереди выходит на шаг вперед, произносит свое имя и делает какое-нибудь движение, дающее ему возможность выразить себя. Группа хором повторяет имя, сопровождая его таким же движением.

3. Упражнение «Поиск сходства»

Тот, у кого в руках находится предмет (мячик, небольшая мягкая игрушка), должен как можно быстрее перебросить его другому участнику, назвав при этом черту своего сходства с тем, кому кидается предмет.

4. Упражнение «Пересядут все, у кого...»

Водящий стоит. Остальные играющие сидят в кругу (все сидячие места заняты). Водящий произносит слова: «Пересядут все, у кого...» и называет какой-либо признак (светлые волосы, кто добрый и др.). Все, кто принадлежит к названной категории, должны быстро пересесть на любое свободное место. Тот, кому не хватило места, начинает водить.

Источник: пособие педагогов-психологов Унтиловой Н.В.