**Подборка игр для гиперактивных и малоподвижных детей.**

Материал подобран воспитателем Крайновой М.А.

**Игры для гиперактивных детей:**

**Дружная пара.**

Дети берутся за руки. По команде выполняют задания (не разжимая рук): ходьба в разных направлениях, с изменением темпа, на носках, пятках, внешней стороне стопы, с перешагиванием через предметы; бег с сохранением равновесия, кружение и т.д.

**Петушиный бой.**

Дети стоят в кругу (обруче) на одной ноге (другая согнута в колене), руки скрещены на груди. По сигналу «Начали!» каждый пытается вытолкнуть своего «противника» из круга. Проигрывает тот, кто опускает ногу или выходит из круга.

**Разойдись и не упади.**

Дети идут навстречу друг другу по узкой дорожке, выложенной из шнура. Встретившись, пожимают руки, расходятся, держась друг за друга так, чтобы не сойти с дорожки, продолжают движение.

**Прокати мяч.**

Дети стоят на полу друг против друга (на расстоянии 3-4м) и прокатывают мяч.

Для гиперактивных детей полезны так же игровые упражнения, направленные на развитие координации: ходьба по узкой рейке, шнуру, наклонной доске, прямо и боком, приседая и делая повороты, ходьба с закрытыми глазами, стояние на одной ноге – «ласточка», балансирование на большом мяче.

**Игры для малоподвижных детей:**

**Прыгни и повернись.**

Ребенок выполняет прыжки на месте (на одной ноге, на двух ногах), по сигналу делает резкий поворот прыжком вокруг себя.

**Быстро переложи мяч.**

Ребенок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки внизу, в одной мяч. По сигналу быстро перекладывает мяч из одной руки в другую впереди и сзади себя.

**Ударь и догони.**

Ребенок ударяет по мячу ногой, бегом догоняет его, берет в руки и бегом возвращается на место.

**Проведи мяч.**

По сигналу ребенок ведет мяч ногами, продвигаясь вперед к финишной линии. Достигнув ее, быстро разворачивается и ведет мяч обратно.

**Волчок.**

Ребенок, сидя в обруче, приподнимает ноги, и отталкиваясь руками, старается повернуться кругом.

**Догони обруч.**

Ребенок ставит обруч ободом на пол, энергично отталкивает его, догоняет и снова отталкивает, стараясь, чтобы он не упал.

**Юла.**

Ребенок ставит обруч ободом на пол, придерживая его сверху рукой. Резким движением закручивает обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, затем быстро опускает руку и ловит обруч.

**Удочка.**

Взрослый вращает веревку по полу вокруг себя. Ребенок перепрыгивает через веревку, стараясь не коснуться ее.

Воспитатель по физической культуре: Крайнова М.А.