Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар

«Детский сад комбинированного вида № 132»

**Методическое пособие**

***«Игры и упражнения для развития***

***крупной моторики»***

Разработчик:

воспитатель Потийчук М. А.

Инструктор по ФК Михачева К. В.

Краснодар, 2022

**Содержание:**

Аннотация…………………………………………………….………...….……3

Пояснительная записка …………………………………………………………3

1. Цели и задачи………………………………………………………………….5
   1. Отличительные особенности методической разработки…………………...5
   2. Планируемые результаты……………………………………………………6
2. Требования к развивающей предметно-пространственной среде………....7
3. Список используемой литературы………………………….………….…….8
4. Приложение…………………………………………………..…….….……...9

**Аннотация**

В данной методической разработке по развитию крупной моторики у детей дошкольного возраста представлены упражнения для формирования моторной ловкости, выносливости, скорости, помогающие моментально реагировать на меняющиеся ситуации. В методической разработке представлена педагогическая практика, которая может использоваться в работе как в группе общеразвивающей направленности, так и в группе компенсирующей направленности для детей с нарушениями речи.

В методической разработке подобраны игры и упражнения, которые помогут в развитии всех групп мышц детского организма в соответствии с их возрастными особенностями, позволят повысить потенциальный энергетический уровень ребенка, обогатят его знания о собственном теле, позволят развить тактильную чувствительность ребенка. Представленный материал может быть использован инструкторами по физической культуре, воспитателями, учителями-логопедами и родителями с детьми старшего возраста.

**Пояснительная записка**

Довольно часто мы слышим и читаем, что для маленького ребенка важно развитие мелкой моторики, так как развитие мелкой моторики непосредственно влияет на развитие мозга, на развитие мышления. Развивая пальчики и кисть руки - мелкую моторику - мы стимулируем развитие всех психических процессов: восприятия, мышления, памяти, внимания, речи, но к сожалению, не придаем нужного значения, а порой и вовсе забываем о важности крупной моторики.   А ведь именно она, крупная моторика, является основной базой всех наших полноценных движений, а затем уже мы можем точнее их координировать путем развития мелкой моторики.

Развитие мышц начинается вскоре после рождения ребенка. Сначала развиваются мышцы, отвечающие за движения глаз, потом за повороты головой и кроха может удерживать, а затем и вращать головой. Потом развитие мышц постепенно опускается вниз: плечи и руки (ребенок поднимается на локтях), туловище (малыш осваивает повороты со спины на живот и наоборот), ноги (садиться, ползает и идет, наклоняется, прыгает).

Крупная моторика -  это основные движения нашего тела: рук, ног, туловища, шеи. Это координация, ловкость, походка, общее физическое состояние ребенка. Вся природа ребенка с рождения до школы направлена на постоянное движение. Двигательные затруднения у детей могут препятствовать нормальному физическому, речевому развитию: затруднять передвижения в пространстве, активные действия с различными предметами и инструментами, освоение навыков письма и чтения, занятия спортом и играми. В результате двигательных расстройств у детей может нарушаться мотивация к играм и любой другой деятельности. Кроме того, двигательные нарушения, возникшие в раннем возрасте, оказывают пагубное влияние на последующее развитие речи. Чтобы развиваться - ребенок должен двигаться! Двигательная активность - залог хорошей работы мозга!

Составляя методическую разработку, мы опирались на то, что дошкольный период развития имеет свои ценности, а основной путь развития ребенка, то есть его обогащение, это наполнение значимыми для дошкольника формами и способами деятельности, которые будут способствовать развитию гармонично развитой личности.

1. **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

**Цель:** создание условий для формирования у дошкольников навыков крупной моторики через разные виды активности; создание развивающей предметно пространственной среды для выполнения поставленных задач.

**Задачи:**

* повышение уровня активности ребенка;
* обеспечение развития зрительного и слухового внимания;
* формирование межполушарного взаимодействия;
* формирование умения управлять своим поведением, преодолевать стереотипии в поведении;

## 1.1. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАЗРАБОТКИ

Методическая разработка может быть использована в дошкольном учреждении не только в группах общеразвивающей направленности, но и в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи, так как упражнения по развитию крупной моторики способствуют развитию верхнего плечевого пояса, что в свою очередь влияет на речевое развитие ребенка. Развитие крупной моторики у детей впоследствии позволяет сформировать моторную ловкость, выносливость, скорость, помогающие моментально реагировать на меняющиеся ситуации. Материал разработки может быть применен в организованной детской деятельности по различным образовательным областям: познавательное, речевое, художественно-эстетическое, физическое и социально-коммуникативное развитие. Использование материала методической разработки является способом практического целенаправленного действия, которое открывает возможность формирования собственного жизненного опыта дошкольника, стимулирует детскую самостоятельность и инициативу, также является ярким примером взаимодействия всех участников образовательного процесса: детей, родителей, педагогов.

## 1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Систематическое использование методической разработки в итоге позволит достигнуть следующих результатов:

* повысится заинтересованность педагогов, родителей и детей в совместной деятельности, профессиональная компетенция;
* повысится интерес детей к разным видам упражнений;
* повысится двигательная активность детей;
* разнообразится игровая деятельность;
* двигательная активность станет более целенаправленной;
* малоподвижные дети станут более активными и самостоятельными, у них появится интерес к игровым упражнениям разной интенсивности, уверенность в своих действиях и желание участвовать в коллективных подвижных играх.
* сформируется физическая подготовка для развития мелкой моторики;
* развитие крупной моторики посодействует речевому развитию;
* игры и упражнения по крупной моторике обеспечат развитие зрительного и слухового внимания ребенка;
* сформируется межполушарное взаимодействие;

Формирование крупной моторики в значительной степени зависит от взрослых, от их умения создать все необходимые условия для своевременного усвоения, без которых возможно их правильное физическое развитие.

**2. ТРЕБОВАНИЯ К РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЕ**

В соответствии с ФГОС ДО, развивающая предметно-пространственная среда дошкольной организации обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства группы, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

Для развития крупной моторики так же необходимаразвивающая предметно-пространственная среда, которая будет способствовать развитию**:**

* двигательной активности детей;
* развитии навыков физической активности;
* реализации двигательной потребности детей.

В группе должно быть много свободного места, чтобы дети смогли больше двигаться. Групповое помещение должно быть оснащено физкультурным уголком, в котором должно быть оборудование, соответствующее возрасту детей, которое направлено на развитие всех основных движений. Здесь должно доступно располагаться как стандартное, так и нестандартное физкультурное оборудование

 Детей привлекают яркие, образные игрушки и предметы. Все игрушки и пособия для игр *(флажки, мячи, ленточки, платочки, шапочки)* должны быть яркими и красочными. Пособия должны иметь самую разнообразную форму: квадратную, прямоугольную, треугольную. Они должны быть размещены так, чтобы дети могли свободно пользоваться ими, что будет способствовать развитию двигательной активности.

**3. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бернштейн Н. А. «Очерки о физиологии движений и физиологии активности». 1966.

2. Глозман Ж. М. «Нейропсихология детского возраста» 2009.

3. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. - М.: Просвещение, 1973.

1. Магомедов Р.Р. Азбука физической культуры для детей старшего

дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. – Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2011.

1. Харченко Т. Е. «Гимнастика в детском саду».

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**1. Упражнения на повышение уровня активации.**  
1. Самомассаж ушных раковин. Мочка уха зажимается большим и указательным пальцами, затем ухо разминается по краю снизу-вверх и обратно.  
2. Самомассаж боковых поверхностей пальцев рук.  
3. Растопырив пальцы, хлопнуть несколько раз в ладоши так, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем хлопки выполняются кулаками, ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, потом вниз, наружу, внутрь.

4. Самомассаж головы. Пальцы рук слегка согнуты. Плавными поглаживающими движениями обе руки двигаются от ушей к макушке.  
5. Сжав руку ладонью противоположной руки, массировать ее, проводя ладонью от запястья и обратно, затем - от плеча до локтя и обратно. То же другой рукой.

6. Общий массаж ног. Поглаживание и растирание бедер, икр, пальцев ног, ступней.  
**2. Упражнения, направленные на регуляцию мышечного тонуса.**  
1. «Лодочка». Ребенок ложится на спину, вытягивая руки над головой. По команде одновременно поднимает прямые ноги, руки и голову. Поза держится максимально долго. Затем выполняется аналогичное упражнение, лежа на животе.  
2. Исходное положение - лежа на спине, ноги вместе, руки по швам. Голова приподнимается над полом так, чтобы ребенок видел пальцы ног. Поза удерживается максимально долго.

3. И.п. - лежа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны. Приподнимается верхняя часть туловища, ноги лежат на полу.  
4. «Снеговик». Исходное положение - стоя. Детям предлагается представить, что они - только что слепленный снеговик. Тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег. Ведущий может попробовать «снеговика» на прочность, слегка подталкивая его с разных сторон. Потом снеговик должен постепенно растаять, превратившись в лужицу. Сначала «тает» голова, затем плечи, руки, спина, ноги. Затем предлагается вариант «растаять», начиная с ног.  
5. «Дерево». Ребенок сидит на корточках, голова спрятана в колени, колени обхватываются руками. Это семечко, которое, постепенно прорастая, превращается в дерево. Дети очень медленно поднимаются на ноги, выпрямляют туловище, вытягивают руки вверх. Тело напряжено, «дерево тянется к солнышку». От сильного порыва ветра «дерево» должно сломаться. Ребенок резко сгибается в талии, расслабляя верхнюю часть туловища, руки и голову, в то время как нижняя часть туловища должна остаться напряженной и неподвижной.

6. Ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, руки вытянуты вдоль туловища. В течение минуты ноги бегут, сильно топая по полу, верхняя часть туловища и голова остаются неподвижными. После выполнения упражнения ребенок лежит, расслабившись с закрытыми глазами. Ведущий может провести сеанс релаксации.

7. «Кощей бессмертный». Исходное положение - сидя на полу на коленях и на пятках (после освоения упражнения сидя можно переходить к и.п. стоя). Руки разведены в стороны. Руки сгибаются в локтях и свободно повисают, в то время как плечи и локти находятся на одной прямой параллельно полу. Если ребенку сложно выполнять это упражнение, на первом этапе можно помочь ему зафиксировать нужное положение с помощью гимнастической палки. Далее ведущий в произвольном порядке подталкивает расслабленную часть одной и другой руки, добиваясь их свободного раскачивания.  
8. «Марионетки». Дети представляют, что они куклы-марионетки, которых подвешивают за разные части тела. Та часть тела, за которую подвешена кукла, напряжена и не двигается. Все остальное расслаблено и болтается. Куклу начинают дергать за веревочку в различном темпе.  
9. «Кулачки». Ребенок сгибает руки в локтях и начинает сжимать и разжимать кисти рук, постепенно увеличивая темп. Выполняется до максимальной усталости кистей. После этого руки расслабляются и встряхиваются.  
10. «Яйцо». Для этого упражнения нужна достаточно большая прочная простыня, которая расстилается на полу. Ребенок садится на корточки, голову прячет в колени и обхватывает колени руками. Ведущий собирает простыню так, чтобы ребенок оказался в «яйце» и крепко держит края простыни над головой «цыпленка», начиная при этом раскачивать «яйцо» из стороны в сторону. Раскачивание продолжается 3-5 минут до полного расслабления. Затем «цыпленок» должен «вылупиться из скорлупы», активно работая головой, локтями и пытаясь распрямить все тело. Ведущий при этом в течение 1-2 минут удерживает ребенка в «яйце».

**3. Упражнения для развития крупной моторики, ощущения границ своего тела и его положения в пространстве.**

1. «Бревнышко». Из положения лежа на спине (ноги вместе, руки вытянуты над головой) перекатываться по нескольку раз сначала в одну, затем в другую сторону.  
2. «Колобок». Лежа на спине, подтянуть колени к груди, обхватить их руками, голову подтянуть к коленям. В таком положении перекатиться несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.

3. «Письмо в воздухе». И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вперед перед грудью. Одновременно (в одну сторону) руки в воздухе «прописывают» буквы, цифры, а также целые слова. Этот же прием применяется при коррекции письма - при пропуске букв, их заменах, «зеркальном» написании и других ошибках. При этом вначале педагог может вместе с ребенком выполнять необходимые упражнения, взяв его ладони в свои.  
Этот прием также помогает снять у ребенка страх перед школьной доской или тетрадью.  
4. Рисование на доске, листе бумаги одновременно двумя руками. Обе руки сначала двигаются в одну сторону, затем в противоположные. Сначала ребенок рисует прямые линии - вертикальные, горизонтальные, наклонные, перпендикулярные; затем разнообразные круги, овалы, треугольники, квадраты.  
5. И.п. - сидя на коленях и на пятках. Руки лежат на коленях. Одна рука сжимается в кулак, большой палец наружу. Разжимается. Сжимается в кулак, большой палец внутрь. Разжимается. Другая рука при этом неподвижна. Меняем руки. То же двумя руками вместе. Затем смещаются фазы движения (одна рука сжимается, другая одновременно разжимается). При хорошем усвоении этого упражнения можно добавить сюда движения языка и глаз в различных сочетаниях.

6. И.п. - сидя на коленях и на пятках. Руки лежат на коленях. Поочередно каждой рукой выполняются движения кулак - ребро - ладонь. После освоения то же упражнение выполняется навесу, руки согнуты в локтях.  
7. И п. - сидя на коленях (стоя). Руки присогнуты в локтях. Одна рука выполняет движение кулак - ладонь, другая одновременно выполняет движение кулак - ребро - ладонь. После освоения добавляются различные глазодвигательные упражнения.

8. И.п. - лежа на спине, ноги вместе, прямые руки вытянуты над головой. Правая рука и правая нога сгибаются, локоть касается колена. Возвращаемся в и.п. То же повторяем левой рукой и левой ногой. Затем упражнение делается встречно левой ногой и правой рукой и наоборот.

9. И.п. - лежа на спине. Согнутые в коленях ноги стоят на полу, руки сложены лодочкой и вытянуты вверх перед собой. Сложенные руки кладем на пол с одной стороны от тела (при этом рука сверху «ползет» по другой руке), а ноги, с другой стороны. Одновременно переводим руки и ноги в противоположную сторону.  
10. И.п. - лежа на спине. Ноги прямые, руки в стороны. Одна нога сгибается в колене, поднимается и отводится наружу (или во внутрь), кладется на пол. Возвращается в исходное положение. То же - с другой ногой. Затем работают две ноги одновременно.

11. И.п. - сидя на коленях (стоя). Для этого упражнения нужен тугой, но не упругий продолговатый предмет (тряпочная «сарделька»). Ведущий бросает предмет ребенку, ребенок его ловит, при этом двигая только руками. Затем предмет нужно поймать одной рукой. Когда упражнение освоено, ребенку дается задание поочередно закрывать то один, то другой глаз, ловя предмет то правой, то левой рукой.

12. Из положения лежа на животе изображаем гусеницу: руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол на уровне плеч; выпрямляя руки, ложимся на пол, затем сгибаем руки, поднимаем таз и подтягиваем колени к локтям.  
  
13. Ползанье на животе. Сначала по-пластунски. Затем только на руках, ноги расслаблены. Затем только при помощи ног, руки за спиной (на последних этапах руки за головой, локти в сторону).

14. Ползанье на животе при помощи рук. При этом нога от колена поднимается вертикально вверх (одновременно с ведущей рукой, затем с противоположной).  
15. Ползанье на спине без помощи рук и ног («Червячок»).  
16. Ползанье на четвереньках. Ползанье вперед, назад, вправо и влево с одновременным продвижением одноименных руки и ноги, затем противоположных руки и ноги. При этом руки сначала располагаются параллельно друг другу; затем перекрещиваются, то есть при движении с каждым шагом правая рука заходит за левую, затем левая заходит за правую и т. д. При освоении этих упражнений можно положить ребенку на плечи плоский предмет (книгу), и поставить задачу его не уронить. При этом отрабатывается плавность движений, улучшается ощущение положения своего тела в пространстве.

17. Отработка сочетанных движений глаз, языка, головы, рук и ног при ползанье на четвереньках.

18. «Паучок». Ребенок садится на пол, руки ставит немного позади себя, ноги сгибает в коленях и приподнимается над полом, опираясь на ладони и стопы. Шагает одновременно правой рукой и правой ногой, затем левой рукой и левой ногой (упражнение выполняется по четырем направлениям - вперед, назад, вправо, влево). То же, только шагает одновременно разноименная рука и нога. После освоения добавляются движения головы, глаз и языка в различных сочетаниях.

19. «Слоник». Ребенок становится на четыре конечности так, чтобы вес был распределен поровну между руками и ногами. Одновременные шаги правой стороной, затем левой. На следующем этапе ноги идут параллельно, а руки наперекрест. Затем руки параллельно, ноги наперекрест.

20. «Гусята». Отрабатывается «гусиный» шаг с прямой спиной по четырем направлениям (вперед, назад, вправо, влево). То же с плоским предметом на голове. После отработки включаются разнонаправленные движения головы, языка, глаз.

21. Шаг на месте. Ребенок марширует на месте, высоко поднимая колени. Руки висят вдоль тела.

22. И.п. - стоя, прямые руки вытянуты вперед. Одна рука ладонью вверх, другая вниз. Ребенок начинает маршировать, на каждый шаг меняя положение ладоней. То же, но смена ладоней через шаг, затем через два. После освоения добавляются различные глазодвигательные упражнения в различных сочетаниях.  
23. И.п. - стоя на четвереньках. Ребенок выпрямляет и приподнимает над полом одну ногу, отводит ее сначала в одну, потом в другую сторону. Остальные части тела при этом неподвижны. То же с закрытыми глазами. После освоения одновременно с ногой вытягивается вперед разноименная рука. Затем одноименная.

24. И.п. - стоя на одной ноге, руки вдоль тела. Закрывая глаза, максимально долго удерживаем равновесие. Затем сменяем ногу. После усвоения можно подключать различные пальчиковые и др. движения.

25. «Бревнышко» по стене. И.п. - стоя, ноги вместе, прямые руки вытянуты над головой, спина соприкасается со стеной. Ребенок делает несколько поворотов сначала в одну сторону, затем в другую так, чтобы постоянно прикасаться к стене. То же с закрытыми глазами.

26. «Ласточка». И.П. - стоя на одной ноге, вторая нога вытянута назад параллельно полу, туловище наклонено вперед, руки в стороны. То же с закрытыми глазами. Сменить ногу.

27. «Повтори движение» (вариант игры Б. П. Никитина «Обезьянки»).

Ведущий (взрослый) делает какие-то движения: приседает, поднимает руки вверх, хлопает в ладоши - а дети должны повторить их вслед за ним. Темп движений можно то замедлять, то ускорять. Чтобы подключить также и тренировку внимания, можно ввести "запрещаемые движения" (какое-то движение повторять нельзя), либо "замену движений" (когда какое-то движение надо заменить на другое, например, когда ведущий подпрыгнет, то дети должны присесть).

28. Встать у стены, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз; передвигаться вдоль стены вправо (3-5 метров), а затем влево. То же приставным шагом - двигаются одноименные рука и нога (руки параллельно ногам). Затем разноименные рука и нога. То же скрестным шагом с перекрестом рук (двигаются одноименные рука и нога).

**4. Упражнения для развития пространственных представлений.**

1. «38 попугаев». Ребенку предлагается вспомнить мультфильм про слоненка, мартышку и удава. Затем предлагается измерить несколько предметов или расстояний при помощи различных частей своего тела. Вслед за этим ребенку дают мелкие предметы (буквы, цифры) и просят разложить их так, чтобы между ними было расстояние в его ладонь, а от каждого из них до края стола - его указательный палец. Рекомендуется предложить, как можно большее количество вариантов расположения предметов (на расстоянии стопы, от колена до пятки, от локтя до кисти и т. д.).  
2. «Зеркало». Упражнение выполняется либо в паре с ведущим, либо двумя детьми. На первом этапе упражнение выполняется в положении сидя на коленях и на пятках. Сначала ведущий совершает медленные движения одной рукой, затем другой, затем двумя. Ребенок зеркально повторяет движения ведущего. Когда упражнение освоено, можно переходить в положение стоя и подключать движения всего тела.

3. «Телевизор». Это упражнение аналогично предыдущему, только движения повторяются той же рукой, какой показывает ведущий (если ведущий берется правой рукой за левое ухо, ребенок тоже берется правой рукой за левое ухо).  
4. «Клад». В комнате прячется игрушка или конфета. Ребенок должен найти ее, ориентируясь на команды ведущего (ведущий говорит: «сделай два шага вперед, один направо...» и т. п.). Найденная ребенком вещь дарится ему.

5. Графические диктанты на листочках в клеточку.

6. Копирование нарисованных фигур разной степени сложности.

7. Составление ребенком планов (комнаты, квартиры и т. д.)

8. Педагог рисует план, по которому ребенок должен найти предмет в комнате или здании.

**5. Групповые игры.**

1. Игры по типу «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри».

2. «Ритм по кругу». Дети садятся в круг на колени и на пятки. Число участников в кругу не должно быть кратно трем. Первый ребенок хлопает в ладоши один раз, следующий - два раза, следующий - три раза, следующий опять один раз и т. д. Ведущий задает различный темп игры, меняет направление игры (то по часовой стрелке, то против). Далее упражнение усложняется. Дети садятся полукругом. Педагог отстукивает какой-то ритм. Дети по команде его повторяют (по отдельности или все вместе).   
3. «Слепой скульптор». Водящему завязывают глаза. Одного из участников игры педагог ставит в любую позу. Это - натурщик. Водящий должен ощупать предложенную ему фигуру и «слепить» из другого ребенка точно такую же (не зеркальную). Затем можно увеличивать число натурщиков (составлять скульптурные группы из двух - трех человек). Очень важно, чтобы после окончания своей работы «скульптор» с открытыми глазами мог поправить допущенные ошибки.

4. «Зоопарк». Ребенок изображает различных животных или птиц. Остальные члены группы должны отгадать изображаемое животное.  
5. Дети стоят в кругу; через одного надо то приседать, то подпрыгивать, то наклоняться в быстром темпе.

6. «Ладушки». Дети встают друг напротив друга в парах, согнутые в локтях руки поднимаются к плечам таким образом, что ладони обеих рук «смотрят» на ладони партнера. Дети выполняют сначала хлопок своими руками, возвращают руки в исходное положение. Затем хлопок по рукам партнера. Исходное положение. Хлопок своими руками. И.п. Хлопок правой рукой по правой руке партнера. И.п. Хлопок своими руками.  
И.п. Хлопок левой рукой по левой руке партнера. Повторять цикл, постепенно увеличивая темп, пока кто-либо из партнеров не перепутает последовательность.  
7. «Хлопки». Дети свободно двигаются по комнате. На один хлопок ведущего они должны подпрыгнуть, на два - присесть, на три - встать с поднятыми вверх руками (или любые другие варианты движений).  
8. «Канон». Дети стоят друг за другом таким образом, что руки лежат на плечах стоящего впереди. Услышав первый сигнал (по договоренности), первый ребенок поднимает правую руку. На второй сигнал второй ребенок поднимает левую руку, на третий - третий поднимает правую и т. д. Затем аналогично руки опускаются вниз.

9. «Передай мяч». Игра проводится в форме командного соревнования. Дети в каждой команде стоят в затылок друг другу на расстоянии вытянутой руки. Первый передает мяч второму сверху над головой, второй третьему - снизу между ногами и т. д. Другой вариант - передача мяча сбоку с поворотом корпуса то вправо, то влево. Третий вариант - комбинированный.  
10. «Паровоз». Дети разбиваются на команды по 4-5 человек, выстраиваются паровозиком в затылок друг другу (стоящий сзади держит стоящего впереди за талию). Все закрывают глаза, кроме первых, которые медленно начинают движение. Их задача - аккуратно, молча вести «паровоз», огибая препятствия, не сталкиваясь с другими; задача остальных - максимально «прислушиваться» к стоящему впереди, наиболее точно повторять изменения в его движениях, тем самым обеспечивая точную передачу информации стоящим сзади.  
12. Показ стихов. Участник группы показывает в пантомиме известное стихотворение или басню, остальные должны отгадать название произведения.  
13. Дети разбиваются на две команды. Первый ребенок с закрытыми глазами ощупывает предложенный ему предмет или слово из нескольких букв (используются буквы от детской магнитной азбуки). Затем с помощью пантомимы показывает следующему члену команды, какой предмет ему предъявили. Следующий ребенок называет данный предмет третьему члену команды, тот опять показывает его с помощью пантомимы  
четвертому, а четвертый с закрытыми глазами находит этот предмет из предложенных или составляет слово - название данного предмета. Участники команды постоянно меняются местами. Выигрывает команда, правильно отгадавшая большинство предметов.