

Игры и упражнения для развития вестибулярной системы:

1. Катание с горки
2. Качание в гамаке, в покрывале, на качели
3. Катание на покрывале, матрасе с изменением траектории
4. Прыжки на одной, двух ногах
5. Игры с большим мячом
6. Движение с изменением направления
7. Ходьба по ленте, канату
8. Прыжки на скакалке
9. Плавание
10. Катание на коньках, велосипеде
11. Метание в цель
12. Выполнение заданий, сидя на неустойчивой поверхности
13. Прыжки на одной ноге с одновременным *ведением мяча одной рукой*: сначала рука и нога одноименные, затем разноименные. Можно варьировать это движение, подбрасывая и ловя мяч одной или двумя руками.

14. Стоя на *балансировочной доске*, ребенок выполняет задания (называет буквы алфавита, домашних и диких животных, признаки времен года, рассказывает стихотворение, считает до десяти (в прямом и обратном порядке) и пр.

- обмениваясь с ведущим мячом
- отбивая мяч-попрыгунчик от пола (в усложненном варианте – от наклонной поверхности)
- принимая от ведущего мешочки разного цвета, веса и размера (одной, двумя руками или попеременно)
- передавая мешочек из одной руки в другую, совершая им круг (в одну и в другую сторону)
- упражнение на меткость – мишень для мешочков на полу или на стене. Стараться попасть в цель.

15. Игра «Ловкие воробушки».

На площадке чертят круг диаметром 5–8 м. Внутри круга становится водящий (выбранный по считалочке) – это «большая птица». Все остальные игроки – «воробушки», располагаются произвольно за линией круга. По сигналу педагога «воробушки» начинают прыгать на одной ноге, то впрыгивая в круг, то выпрыгивая из него. «Большая птица» в этот момент бегаёт внутри круга и не даёт «воробушкам» запрыгивать в круг, при этом, если успеет, то дотрагивается рукой до «воробушков», не выходя за линию круга. «Воробушек», которого клюнула «большая птица», продолжает играть в роли ведущего. При этом каждый игрок должен помнить, что прыгать можно только на одной ноге, а менять её можно

только после 5 прыжков. Выигрывает ребёнок, который ни разу не был в роли ведущего.

16. Игра «Карусели».

«Сейчас мы будем кататься на карусели, - говорит педагог, - повторяйте слова за мной и двигайтесь дружно по кругу, чтобы карусель не сломалась». Держась за руки, дети движутся по кругу и произносят следующие слова:

Еле-еле-еле-еле

Завертелись карусели.

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом!

Побежали, побежали, побежали!

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите.

Раз-два, раз-два...(пауза),

Вот и кончена игра.

Под эти слова карусель сначала медленно движется в одну сторону, потом темп речи и движений ускоряются, на слова «побежали» карусель меняет направление движения и кружится быстрее. Потом темп движений постепенно замедляется, и на слова «Вот и кончена игра» все останавливаются. Затем игра повторяется.

17. Игра «Кот Васька».

Педагог выбирает по считалке ведущего – «кота Ваську». Дети, взявшись за руки, водят хоровод. В середине круга спит – «кот». Дети, идя по кругу, говорят такие слова:

Мыши водят хоровод,

На лежанке дремлет кот.

Тише, мыши, не шумите,

Кота Ваську не будите.

Как проснётся Васька кот –

Разобьёт наш хоровод.

После этих слов дети расцепляют руки и, прыгая на одной ноге, убегают от «кота». Кого «Кот Васька», прыжками на двух ногах, успеет словить (дотронуться), становится следующим ведущим.

18. Игра «Странные птицы»

Инструкции детям; Представьте, что в одной далекой стране живут странные птицы, которые все время нагибаются, касаясь своих ног, и ходят спиной вперед. А еще эти птицы не могут видеть. Это очень неудобно для жизни, поэтому они почти все вымерли.

Я хочу вам предложить игру, в которой вы превратитесь в таких странных птиц. А теперь я скажу, как мы будем играть. Половина из вас будет изгородью вокруг птиц. Станьте в круг и возьмитесь за руки. Остальные будут странными птицами. Войдите в круг, нагнитесь и крепко возьмитесь руками за свои лодыжки. Закройте глаза... Представьте, что вы умеете ходить только спиной вперед.

Теперь я коснусь плеч двоих детей в изгороди, они отпустят руки, и в изгороди появится калитка. Птицы пытаются выбраться через калитку на свободу...

19. Игра «Волшебные цифры»

На спортивной площадке в произвольном порядке раскладываются цифры от 1 до 20 (заранее нарисованные на кружочках картона). При помощи считалки выбирается ведущий, который по сигналу педагога начинает догонять играющих, касаясь их рукой. Игроки, убегая от ведущего, могут прятаться на «волшебных цифрах», причём, на чётные цифры можно становиться только правой ногой, а на нечетные – левой. При этом на «волшебных цифрах» нельзя стоять больше 5 сек и нельзя выталкивать из цифр уже спрятавшихся игроков. Ведущий, дотронувшись до игрока рукой, меняется с ним местами, и игра продолжается с новым ведущим. Выигрывает игрок, которого ни разу не словили.

20. Игра «Голуби и охотник»

По считалке выбирается ведущий-«охотник», который находится в углу площадки в приседе, держа в руках маленький резиновый мяч. Все остальные игроки-«голуби», расходятся по площадке и получают гимнастические палки. По сигналу педагога через согнутые в локтях руки пропускается гимнастическая палка, кисти рук сцеплены впереди в замок. В таком положении «голуби» прыгают по площадке. «Охотник» по команде выпрыгивает на площадку и, прыгая в приседе, пытается мячом попасть по «голубям». До кого дотронулся мяч, тот выходит из игры. Выигрывает игрок, который не попался «охотнику», он и становится новым ведущим.

21. Игра «Хромая утка»

Дети размещаются в произвольном порядке по площадке в приседе. Выбирается один ведущий – «хромая утка», который двигается по площадке на одной ноге, а другую, согнутую в колене, придерживает сзади рукой. По команде «Солнце разгорается, игра начинается» – «утка», прыгая на одной ноге, пытается осалить кого-нибудь из играющих, которые отпрыгивают от неё в приседе в разные стороны. Кого осалили, тот выходит из игры. «Утка» может менять ногу, по необходимости, через каждые десять прыжков. Выигрывает игрок, который за игру не попался, он становится новой «хромой уткой».

22. Игра «Бой петухов»

На площадке чертят круг диаметром 3–4 м. Дети произвольно делятся на две равные команды и размещаются в шеренги, по обе стороны круга. По сигналу педагога два участника (по одному из каждой команды) выходят в середину круга и становятся друг напротив друга в исходное положение: стоя на одной ноге, другую ногу, согнутую в колене, захватывают кистью одноименной руки за голень – это «петухи». По команде «петухи», подпрыгивая на одной ноге, толкают друг друга плечом, стараясь заставить противника встать на обе ноги или выйти из круга – тот, кому удаётся это сделать, выигрывает. Затем по очереди выходит вторая, третья и т.д. пара. В конце игры подсчитываются победы и поражения. Выигрывает команда, «петухи» которой окажутся более ловкими, и одержат меньше поражений.

23. Игра «Футбол раков»

Играющие произвольно располагаются по спортивной площадке в исходном положении: упор сзади – это «раки». Водящий в вертикальном положении держит резиновый мяч в руках и передвигается по площадке только прыжками на двух ногах. По сигналу педагога водящий, двигаясь по площадке, старается мячом попасть в «раков», те, в свою очередь, уклоняются от мяча и защищаются только ногами. Если водящий попадает мячом в туловище или руки «рака», то последний становится водящим. Если водящий промахивается, и мячом овладевают «раки», то они ногами перепасовывают мяч между собой, а водящий старается им овладеть. Выигрывают игроки, которые ни разу не были в роли водящего.

24. Игра «Чехарда»

Играющие выстраиваются в колонну на расстоянии 3 м друг от друга в исходном положении: одна нога, согнутая в колене, выставлена вперед, руки опираются на колени, голова опущена на грудь. По сигналу педагога, игрок, стоящий последним, с разбега 1,5–2 м перепрыгивает по очереди через каждого участника способом «ноги врозь», опираясь на его спину ладонями обеих рук, после чего становится первым в колонне на том же расстоянии 3 м. Игра заканчивается, когда все участники по очереди перепрыгнут через своих товарищей. Выигрывает тот игрок, который точнее остальных, не столкнув и не зацепив товарищей, закончит игру.

25. Игра «Волшебные ладошки»

Дети по желанию делятся на две равные команды. В центре зала чертится прямая линия, по краям которой выстраиваются обе команды в шеренгах. По сигналу учителя двое играющих (по одному из каждой команды) выходят и становятся на одну линию в метре друг от друга. Ступня правой ноги впереди, левой – сзади, носком вплотную к пятке правой. Левые руки за спиной, правые – впереди, ладонями наружу. По команде игроки ударами ладони правой руки по правой ладони соперника, пытаются заставить сойти его с места, хотя бы одной ногой. При этом нельзя касаться никакой части тела соперника, кроме правой ладони, а также нельзя захватывать кисть соперника. Выигрывает игрок, которому удалось сдвинуть соперника. После этого то же задание в парах и по-очереди выполняют все

участники. В конце игры подсчитываются очки. Выигрывает команда, в которой было больше победителей.

26. Игра «Классики»

На спортивной площадке чертится прямоугольная фигура «классов». Длина клеток 30–50 см, клетки по порядку обозначают цифрами. У каждого из играющих в руках бита (небольшой плоский камешек или жестяная баночка). Первый из играющих становится у стартовой черты и бросает свою битку в первый «класс». Если это удалось, то игрок прыгает на одной ноге туда, где лежит бита. Затем, толкая битку вперёд носком ноги, прыгает по очереди в каждый «класс», при этом помня, что в чётный «класс» нужно прыгать правой ногой, а в нечётный – левой. Если играющий попадает биткой или ногой на черту либо не в тот «класс», куда следовало, он выходит из игры, уступая место следующему. Когда опять подойдёт его очередь, он продолжает игру с того места, где совершил ошибку. Выигрывает тот, кому удалось окончить «классики» первыми.

27. Игра «Великаны – ходунки»

Ходули изготавливают из длинных крепких круглых палок, длиной 2–2,5 м. В нижней части к ним, на расстоянии 30–40 см. от земли прибавляют подставки-упоры для ног, шириной 10 см. Нижние концы ходулей ставят перед собой, верхние пропускают под мышками назад. Одну ногу ставят на подставку одной ходули, оттолкнувшись другой ногой, ставят на другую ходулю. Если удаётся удерживать равновесие, то можно начинать ходьбу. Дети делятся на две равные команды. Каждая команда делится на две подгруппы и строится напротив друг друга по линиям, начерченным на расстоянии 10–15 см. С одной стороны, первые дети на ходулях, по свистку педагога, начинают двигаться вперёд к своей подгруппе. Дойдя до линии, дети встают с ходуль и передают их первым из второй подгруппы, а сами становятся в конец. Так, по очереди на ходулях дети одной подгруппы поменяются местами с детьми из второй подгруппы. Игра заканчивается, когда в каждой команде произойдёт смена подгрупп на ходулях. Выигрывает команда, участники которой первыми закончили игру и допустили меньше нарушений.

28. Игра «У ребят порядок строгий»

Игроки делятся на 3 - 4 равные команды. Каждая команда в разных частях площадки берется за руки, образуя круг. По команде учителя, дети расцепляют руки и шагают в разные стороны по площадке, говоря следующие слова:

У ребят порядок строгий,

Знают все свои места.

Ну, трубите веселее:

Тра-та-та, да тра-та-та!

Кто успеет всех быстрее

Занять нужные места!

С последними словами дети быстро строятся в свои круги. Отмечаются команды, которые быстро и без ошибок построились первыми. Игрок, который последним занял свое место в кругу, выходит из игры. Игра повторяется несколько раз, выигрывает команда, у которой будет большее количество игроков.

29. Игра «Волшебный домик»

Педагог по считалке выбирает ведущего. Дети держатся за обруч правой рукой, и двигаются по часовой стрелке, а ведущий идет в противоположную сторону, за кругом, со словами:

Вокруг домика хожу
И в окошечко глажу,
К одному я подойду
И тихонько постучу:
«Тук-тук-тук».

Все дети останавливаются. Игрок, возле которого остановился ведущий, спрашивает: «Кто пришел?» Ведущий называет имя ребенка и продолжает:

Ты стоишь ко мне спиной,
Побежим-ка мы с тобой.
Кто из нас удалой
Прибежит быстрее домой?

Ведущий и ребенок бегут в противоположные стороны. Выигрывает тот, кто первым займет пустое место в кругу. Проигравший ребенок становится новым ведущим.

30. Игра «Охотники и зайцы»

Все играющие ребята - «зайцы», а 2-3 ребенка выбранные по желанию, или считалке - «охотники». «Охотники» находятся на противоположной стороне от зайцев. Для «охотников» и «зайцев» чертятся линии – это их «домики». В начале игры «охотники» отдыхают в домике. Педагог говорит: «Выходите зайцы погулять!». «Зайцы» выходят на середину площадки и, прыгая в приседе, говорят следующие слова:

Никого нет на лужайке.
Смельчаки мы братцы-зайки,
Любим прыгать, кувыркаться!..
Весело играть!..

После последних слов «охотники» выбегают из своего домика и охотятся на «зайцев» (легко касаются рукой), а «зайцы» убегают к себе в домик, прыгая на двух ногах. Пойманных «зайцев» - «охотники» забирают себе в команду, и игра повторяется уже с большим количеством «охотников». Затем дети меняются ролями.

