Тема: «Сборник подвижных игр для развития внимания

и быстроты реакции»

Учитель физкультуры: Жанас Н.М

2025год

«Сборник подвижных игр для развития внимания и быстроты реакции»

Игры на внимание

1. «Красный, жёлтый, зелёный»

• Ведущий называет один из трёх цветов:

• Красный — все замирают.

• Жёлтый — идут медленно.

• Зелёный — бегут быстро.

• Побеждает тот, кто ни разу не ошибся.

2. «Эхо»

• Ведущий хлопает в ладоши в определённом ритме, игроки должны повторить.

• Можно усложнить, вводя задержку перед повторением.

3. «Кто исчез?»

• Игроки внимательно рассматривают группу людей или предметов, затем отворачиваются.

• Ведущий убирает одного человека/предмет, и игроки должны определить, что изменилось.

Игры на быстроту реакции

4. «Смена команд»

• Игроки делятся на две команды и становятся в две линии.

• Ведущий называет одну команду — её участники должны быстро перебежать на место другой.

• Кто запоздал или ошибся — выходит из игры.

5. «Ловкий хвост»

• У каждого игрока за поясом ленточка (хвост).

• Задача — стараться выхватить хвост у соперников, не потеряв свой.

6. «Не наступи!»

• По площадке разбрасываются предметы (бумажки, небольшие игрушки).

• Игроки бегают, стараясь не наступать на них.

• Ведущий периодически меняет скорость или направление движения.

7. «Реакция на слова»

• Ведущий говорит разные команды: «Присесть», «Прыгнуть», «Руки вверх».

• Иногда он специально путает и сам делает неправильное движение.

• Игроки не должны поддаваться на провокации.

8. «Цифровой счёт»

• Ведущий называет числа от 1 до 10.

• Если число чётное — дети хлопают, если нечётное — топают.

• Можно усложнить: если число делит

9. «Охотник и зайцы»

• Один игрок — охотник, остальные — зайцы.

• Ведущий называет цвета (например, «синий»).

• Все зайцы должны дотронуться до предмета этого цвета, пока охотник их не поймал.

10. «Стоп-руки»

• Дети бегают, а ведущий неожиданно говорит: «Стоп! Руки вверх!» или «Стоп! Руки на колени!».

• Кто не успел выполнить команду — выходит из игры.