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.