
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 81 «Мальвина»**

**ПАСПОРТ
проекта
«Профилактика здоровья детей старшего дошкольного возраста»**



**Подготовила: учитель физической культуры
Тюменцева Кристина Александровна**

г. Сургут

Название проекта	«Профилактика здоровья детей старшего дошкольного возраста»
Вид проекта	Информационно – практико-ориентированный
Срок реализации проекта	Долгосрочный (Сентябрь 2024 – Май 2025)
Целевая аудитория	Воспитанники детского сада в возрасте 5-7 лет
Руководители	Тюменцева Кристина Александровна
Актуальность	Проблема: ▣ низкий уровень здоровья воспитанников дошкольного возраста 5 – 7 лет. Причины возникновения проблемы: ▣ отсутствие, у детей, интереса к поддержанию своего организма в здоровом состоянии; ▣ отсутствие положительного отношения к спортивным упражнениям и занятиям спортом; ▣ отсутствие перечня упражнений для оздоровления детей.
Цель	Формирование активной жизненной позиции направленной на сохранение и укрепление собственного здоровья, у воспитанников старшего дошкольного возраста 5-7 лет к концу учебного года.
Задачи	• сформировать, у детей, интерес к поддержанию организма в здоровом состоянии; • сформировать положительное отношение к спортивным упражнениям и занятиям спортом; • сформировать перечень упражнений для оздоровления детей.
Методы работы	Беседы с детьми; УГГ с использованием музыкального сопровождения; Спортивные развлечения; Подвижные игры.
Планируемый результат	▣ Формирование перечня упражнений и игр для оздоровления детей; ▣ Повышение интереса, у детей, к поддержанию организма в здоровом состоянии; ▣ Формирование положительного отношения, у детей, к спортивным упражнениям и занятиям спортом.
Продукт проектной деятельности	Картотека упражнений и игр для оздоровления детей.

Этапы реализации проекта

1 этап – подготовительный (создание условий для реализации проекта).

Блиц – опрос детей на тему: «Что я знаю о способах укрепления здоровья?».

Изучение понятий, касающихся темы проекта.

Изучение условий реализации проекта.

Привлечение родителей к участию в проекте.

2 этап – практический (реализация проекта).

Проведение НОД.

Проведение цикла тематических бесед с детьми: «Здорово быть здоровым!», «Режим дня и его роль в жизни детей», «Роль УГГ».

Загадывание загадок о ЗОЖ (с использованием ИКТ).

Использование в целях обучения подвижных игр: «Для здоровья»

Ежедневная утренняя гимнастика.

Пальчиковые игры.

Дыхательные гимнастики: «Кто дальше», «Ветерок и листья», «Мельница», «Буря в стакане».

Организация на воздухе: «Зимние развлечения».

Дорожка «здоровья» для профилактики плоскостопья.

Консультации для родителей: «Закаливание детей летом: солнце, воздух и вода».

3 этап – итоговый (подведение итогов реализации проекта).

Спортивные развлечения: «В здоровом теле – здоровый дух».

КАРТотека упражнений и игр для оздоровления детей

Золотая осень

Цель: развитие координации движений в мелких и крупных мышечных группах, чувства ритма, умения согласовывать свои действия с действиями играющих; формирование правильной осанки; улучшения функции дыхания; умение произвольно расслаблять мышцы; тонизирующее и успокаивающее воздействие на весь организм ребенка.

Ход игры. Дети стоят широким кругом. Ведущий четко показывает движения, дети их повторяют. Ведущий говорит:

«Осенью клубятся большие тучи» (кругообразные движений руками перед телом), «моросит дождик — кап-кап...» (потряхивание кистями рук).

«Все реже показывается солнышко» (поднимание полусогнутых рук вверх), улыбка (изображение солнышка), сжатие и разведение пальцев рук (солнечные лучики).

«Опадают листья с деревьев»: поднимание на носки, вытягивание рук вверх, а затем плавное опускание их и приседание с потряхиванием кистями. Показывать, как, кружась, падают на землю листья.

«Шумит ветер в лесу»: глубокий вдох через нос; выдох — будто слышится шум ветра — «шшшш...»

«На поля ложатся туманы»: поднимание рук плавными движениями в сторону с поворотом туловища то направо, то налево и все более низким наклоном — изобразить, как стелются туманы.

«Птицы собираются в стаи»: построение небольшими группами в колонны по одному (изображая караваны гусей), клиньями (как строятся журавлиные стаи), в рассыпную (будто стайки чижей).

«Слышатся прощальные крики гусей, журавлей, голоса чижей». Подражание этим звукам.

«Улетают птицы в теплые края». Медленный бег по площадке, затем по знаку остановка.

«А в школе осенью уже занимаются первоклассники. Покажем, как они стройно, прямо ходят». Дети строятся в колонну по одному, ходят под счет руководителя, под музыкальное сопровождение. При выполнении проверяется носовое дыхание, смыкание губ.

Невнимательные дети «платят штраф» — после игры выполняют разные задания руководителя. Вариант игры: на сигнал «Птицы собираются в стаи» выдвинуть нижнюю челюсть («клюв») вперед.

Мышка и Мишка

Цель: формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника.

Ход игры. Ведущий показывает движения и произносит слова:

У Мишки дом огромный. (выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки — вдох)

У мышки — очень Маленький. (присесть, обхватив руками колени, опустить голову — выдох с произнесением звука «шшшш»)

Мышка ходит в гости к Мишке,
Он же к ней не попадет. (надо ходить по залу)
Стишок с движениями повторяется 4—6 раз. Ведущему следует внимательно следить за четкостью и координацией движений.

Петушок

Цель: улучшение функции дыхания, тренировка носового дыхания, смыкания губ.

Необходимые материалы: игрушки или кубики высотой не более 10—12 см.

Ход игры. Дети стоят в шеренге. По площадке перед детьми на расстоянии шага расставлены предметы. Руки-«крылья» опущены, вытянуты, несколько отведены ладонями вперед, лопатки сдвинуты. Высоко поднимая колени, оттягивая носок, дети движутся вперед, перешагивая через предметы, произнося: «Пе-ту-шок». На слоге «шок» дети опускают ногу за предмет. Игра повторяется несколько раз. Ведущий контролирует осанку. В эту игру может играть и один ребенок со взрослым.

Шарик

Цель: восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирование.

Необходимые материалы: фанты из бумаги.

Ход игры. Дети садятся полукругом. Ведущий предлагает «надуть шарик». Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и широко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот — «ффф», — медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается — дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети произносят звук «шшш», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2—5 раз. Тот, кто сделал лучше всех, получает фант. Ведущий следит, чтобы вдох был глубокий, а во время игры не возникло эмоционального чрезмерного возбуждения у ребенка.

Пинг-понговое ралли

Цель: укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыков правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Необходимые материалы: стол, два пинг-понговых шарика (лучше разного цвета), 2 кубика (или пуговицы) таких же цветов, как и шарики, ленточка.

Ход игры. Дети разбиваются на пары. Каждому вручается пинг-понговый шарик. На столе раскладывают ленту, на нее ставят шарики. Дети по команде должны вдохнуть воздух через нос и подуть на свой шарик. Там, где шарик останавливается, напротив ставится кубик или пуговица соответствующего цвета. Побеждает тот участник, чей шарик за 3 попытки укатился дальше.

Домовитый хомячок

Цель: тренировка носового дыхания, смыкания губ, координации движений.

Необходимые материалы: 2 стула, листы бумаги, 4—5 фантов.

Ход игры. Ведущий рассказывает детям о том, что хомячки носят запасы в щечках. Затем предлагает перенести через «болото» зерно. Необходимо от стула до стула («болото»), шагая по листам бумаги, преодолеть «болото» и перенести все фанты на другую сторону. Ребенок берет в руку фант, надувает щеки и переходит через «болото» по «кочкам» (лист бумаги). На другой стороне оставляет фант на стуле, хлопает себя по щекам и возвращается так же по «кочкам» обратно. Затем начинает снова, пока не перенесет все фанты. Ведущий следит за точностью выполнения игры и награждает того, кто справился быстрее всех и не оступился с «кочек».

Совушка - сова

Цель: развитие коррекции движения рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания (углубленный выдох).

Ход игры. Дети садятся полукругом перед ведущим. По сигналу ведущего «день» дети - «совы» медленно поворачивают головы влево и вправо. По сигналу «ночь» дети смотрят вперед, взмахивают руками - «крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят «ууффф». Повторяют 2—4 раза.

Перышки

Цель: тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.

Необходимые материалы: 4 стула, 2 веревки, 10 пучков перышек, связанных по 3—4 штуки.

Ход игры. Между стульями натягивают веревки с привязанными пучками перышек на расстоянии 10 см друг от друга. Участники делятся на две команды и располагаются напротив перышек на расстоянии 50 см. По сигналу ведущего, сделав глубокий вдох через нос, сильным выдохом сдувают одно перышко, а затем последовательно и другие, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы надо сложить узкой трубкой, а щеки надуть. Выигрывает та команда, у которой перышки слетят быстрее.

Кто самый громкий

Цель: тренировка носового дыхания, смыкание губ.

Необходимые материалы: фанты-жетоны.

Ход игры. Ведущий показывает детям, как играть: выпрямить спину, губы сомкнуть, указательный палец левой руки поместить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыт) и произносить (выдыхать) «mmm», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре. В результате чего получается длинный скандированный выдох. Звук «mmm» надо направлять в нос, он должен быть звучным. Затем прижимается правая ноздря и так же на выходе с произнесением «mmm» надо похлопать указательным пальцем по левой ноздре. Игра повторяется несколько раз. После каждого раза тому, кто произнес звук «mmm» правильно и громче всех, вручается фант. После окончания игры подсчитываются фанты и объявляется победитель.

Воздушный шар

Цель: развитие координации движений, равновесия; улучшение функции дыхания.

Необходимые материалы: воздушные шарики, веревка.

Ход игры. Дети сидят или стоят, самостоятельно надувая шары. Ведущий помогает завязывать отверстие. Дети подбрасывают шары вверх и ловят их, бросая друг другу. Ведущий предупреждает, что шар надо ловить осторожно, чтобы он не лопнул. Перебрасывать шар друг другу можно и через веревочку. Для детей 7 лет и старше задание усложняется. Перед ними ставится задача хорошо надуть шар за меньшее число дыхательных движений.

Поймай свой хвост

Цель: развитие координации движений, чувства равновесия, умения ориентироваться в пространстве, изменять направление движений; общее воздействие на организм ребенка; усиление обмена веществ; стимуляция функции дыхания.

Ход игры. Играющие выстраиваются в затылок друг другу и берутся руками за пояс впереди стоящего. Вся колонна — «змея», первый в колонне — «голова», а последний — «хвост». По сигналу ведущего «голова» должна поймать «хвост», который от нее ускользает. «Голова» (ребенок, стоящий первым), поймавшая «хвост», переходит в конец колонны, и игра повторяется. Проигравшими считаются дети, которые «расцепили» цепь; они выходят из игры. Остальные дети становятся в исходное положение и продолжают игру.

Упражнения для формирования правильного носового дыхания

Цель упражнений: тренировка навыка правильного дыхания (ритмичное, полное, с правильным выдохом); укрепление мышц туловища и конечностей; формирование сводов стоп, правильной осанки; развитие чувства координации движений, равновесия.

Упражнение 1. Дети перед зеркалом принимают правильную осанку, контролируется смыкание губ, и идут простым шагом с изменением темпа движения 20—30 секунд, повторяя за ведущим:

В путь пойдем мы спозаранку,
Не забудем про осанку

Упражнение 2. Дети встают в круг и в такт стихам дуют на облака; машут на них руками — «прогоняют» их. Затем изображают дождик: поднимают обе руки вверх, потом, расслабив мышцы рук, «бросают» одну руку до уровня плеча, затем до пояса и вниз, потом другую руку — так же. Дыхание произвольное.

Дождик, дождик,
Кап — кап — кап,
Мы так умеем тоже,
Мы разгоним облака,
Ветру мы поможем.

Упражнение 3. Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки прямые. Хлопки в ладоши перед собой, над головой и с поворотом туловища — справа и слева. Повторить упражнения в той же последовательности 4—6 раз с произнесением при хлопке «хлоп — хлоп».

Комарика хлоп — хлоп,

А то сядет на лоб.

Слева хлопнем комара.

Справа хлопнем комара.

Упражнение 4. Исходное положение — стоя. Ведущий внятно читает стихи, а дети делают упражнения: поднимают руки вверх (вдох), затем, согнув их в локтях, кисти сжать в кулаки, с силой опускают вниз (выдох). Повторить 3—4 раза.

Вот веселый трубочист,

Он трубы чистит, чистит.

Руки ходят вверх и вниз,

И крепко сжаты кисти.

Упражнение 5. Ходьба простым шагом под ритмические стихи. Затем, взяв друг друга за руки, дети переходят на бег с постепенным замедлением. Ведущий регулирует темп ходьбы и бега. Ходьба с высоким подниманием колен, носок оттянув, руки на поясе. Продолжительность 10—20 секунд.

Что там? Змейка! Вьется, вьется. Эй, кто с нами не смеется? Это ручеек петляет, Тот, что зародился в мае. Так ребята друг за другом, мчатся, мчатся, мчатся кругом, и петлею, и змеею. Кружат и не падают, и друг друга радуют.

Упражнение 6. Ходьба простым шагом с постепенным замедлением темпа. Ведущий контролирует правильность принятой детьми осанки. Дыхательное упражнение со звуковым выдохом «шшш» (3—6 раз). Продолжительность 30 секунд.

ИГРЫ

НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОСЛЕДСТВИЙ ОБЩИХ БРОНХОЛЕГОЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Идет коза по лесу

Цель: развитие координации движений конечностей, туловища; улучшение функции дыхания, зрительного и слухового анализаторов.

Ход игры. Дети стоят в кругу, выбирают «козу». Затем идут по кругу поскоками. «Коза» идет также, но в кругу. Все поют: «Идет коза по лесу, по лесу. Нашла коза принцессу, принцессу». «Коза» выбирает кого-нибудь и, взяв за руки «принцессу», делает вместе с ней в кругу движения, которые, согласно песне, повторяют все играющие:

«Давай, коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем (прыгают на двух ногах) и ножками подрыгаем (дети подскоком выставляют поочередно ноги вперед), и ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем (хлопают), и ножками потопаем, потопаем, потопаем» (топают). Затем «коза» встает в круг, а выбранная ею «принцесса» становится «козой».

Велогонки

Цель: развитие быстроты реакции, стимуляция функции дыхания, укрепление мышц туловища и конечностей.

Необходимые материалы: велосипеды или самокаты.

Ход игры. Ведущий размечает дистанцию 20 м, и игроки парами на скорость едут на велосипедах (самокатах). Выигрывает игрок, приехавший первым.

Вперед быстрее иди, только не беги

Цель: улучшение дренажной функции бронхов, общефизическое воздействие, развитие ловкости.

Ход игры. Дети строятся в затылок друг другу в 2 колонны. Перед первыми в колоннах чертят линию старта. На расстоянии 20—30 м — финиш. Задача заключается в том, чтобы по сигналу ведущего как можно быстрее достигнуть финиша. Но бежать нельзя: можно кувыряться, перекатываться с боку на бок, ходить на коленях, четвереньках и т.п. Достигнув финиша, дети спокойным шагом возвращаются в конец шеренги.

Поезд

Цель: улучшение функции дыхания, умение действовать в коллективе, реагировать на сигнал.

Ход игры. Дети становятся в затылок друг другу. Стоящий впереди изображает паровоз. Эту роль может выполнить вначале ведущий. Он гудит и отправляется в путь. Дети слегка сгибают руки в локтях. Подражая гудку («гу, гу»), они начинают двигаться вперед сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут. После слов ведущего «Поезд приехал на станцию» дети замедляют ход и начинают пятиться задом до сигнала «приехали».

Вверх ногами

Цель: укрепление мышц пояса верхних конечностей, улучшение дыхательной функции бронхов, общефизиологическое воздействие, тренировка вестибулярного аппарата.

Необходимые материалы: салфетка.

Ход игры. Ведущий предлагает ребенку встать у стенки вниз головой — вверх ногами. Ведущий тщательно страхует ребенка. При накопившейся мокроте ребенок откашливается и отхаркивает мокроту на салфетку, лежащую на полу.

Подпрыгни и подуи

Цель: улучшение функции дыхания, повышение тонуса, адаптация дыхания и организма в целом физическим нагрузкам.

Необходимые материалы: воздушный шарик.

Ход игры. На небольшом расстоянии от головы ребенка висит воздушный шарик. Ребенок должен подойти и, подпрыгнув, подуть на шарик. У кого шарик отлетел дальше, тот и побеждает.

Косари

Цель: развитие мышц плечевого пояса, формирование правильного дыхания, чувства ритма.

Ход игры. Ведущий предлагает ребенку покосить траву. Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены. Ведущий читает стихи и «косит», а ребенок со звуком «зу» переводит руки махом в сторону (влево — выдох, затем вперед, вправо — вдох):

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу.

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Затем ведущий и ребенок встряхивают руки в расслабленном состоянии и повторяют игру 3—4 раза.

Поезд с арбузами

Цель: улучшение глубины и ритма дыхания, укрепление мышц рук, пояса верхних конечностей, грудной клетки, тренировка координации движений, умения согласовывать свои действия с действиями других участников игры.

Необходимые материалы: 3—4 мяча разной формы.

Ход игры. Дети садятся на коврик в круг. Ведущий находится за кругом и бросает мячик кому-нибудь из детей. Дети перебрасывают мяч друг другу по очереди. Иногда мяч возвращается к первому, он кидает его ведущему — это «погрузка арбузов на поезд». Затем дети произносят «гу-гу-гу» — поезд движется, и ребята делают круговые движения руками. Через 2—3 минуты останавливаются. Дети говорят «шшш» — поезд приехал. После этого начинается выгрузка арбузов: те же движения, что и при погрузке. Ведущему необходимо обращать внимание на правильную осанку, и чтобы при звуке «шшш» губы складывались в трубочку.

Кто вперед?

Цель: улучшение функции дыхания, укрепление мышц челюстно-лицевой области, умение ребенка действовать по команде.

Необходимые материалы: 10—20 воздушных шариков, карандаши, 2 стола.

Ход игры. В игре соревнуются двое участников. Каждый усаживается за свой стол. На столах между карандашами расположено по 5—10 шариков. Вытянув губы трубочкой, каждый из участников глубоким, сильным выдохом старается сдуть шары со стола по одному. Вдох через нос. Побеждает тот, кто выполнит задание быстрее. Если детей много, то игра может стать командной. Каждый участник команды ставит шары на стол между карандашами и сдувает их. И так — по очереди. Побеждает та команда, участники которой сдуют шары со стола быстрее.

Самый сильный

Цель: улучшение функции дыхания; укрепление мышц челюстно-лицевой области.

Необходимые материалы: два стола, 4 рейки, 10 воздушных шариков.

Ход игры. Ведущий выбирает, кто из ребят «самый сильный ветер», для этого игроки разбиваются на пары. Между членами пары устраиваются соревнования, кто быстрее сдует со своего стола 5 воздушных шариков. Сдувать шарики надо по одному, вытянув трубкой губы.

Среди победителей пар устраивается новое соревнование, пока не определится «самый сильный ветер».

Игра не рекомендуется детям, страдающим астматическим бронхитом, бронхиальной астмой.

Задень обруч

Цель: улучшение функции дыхания; укрепление мышц челюстно-лицевой области, формирование правильного носового дыхания.

Необходимые материалы: 4 обруча, 2 воздушных шарика, 2 веревки. На веревку, подвешенную горизонтально, несколько выше головы ребенка, прикрепляют обруч и на ниточке в обруче — воздушный шарик. На расстоянии 40—50 см — другой обруч.

Ход игры. Ведущий объясняет, что задача состоит в том, чтобы игрок, подойдя к обручу с шариком, глубоко вдохнул воздух через нос, затем, сделав губы «трубочкой», с силой подул на шар, направляя его таким образом, чтобы шар долетел до другого обруча.

Затем игроки делятся на пары, и между членами пары устраивается соревнование. Проигравшие игроки выбывают, а победители соревнуются дальше, до тех пор, пока не выявится победитель.

Во время игры ведущий контролирует: правильность осанки, носового дыхания, спокойное смыкание губ.

ИГРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Едем в зоопарк

Цель: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки, тренировка внимания, улучшение функции зрительного и слухового анализаторов, их координации с движениями туловища и конечностей, улучшение осанки.

Необходимые материалы: обручи, стулья, мел.

Ход игры. Дети выбирают себе роль животного. Каждый «зверь» садится в свою «клетку» — в обруч, на стул, в круг, нарисованный на полу, земле. В «клетке» может быть и несколько «зверей» — обезьяны, зайки, гуси и т.д. Не занятые в ролях дети встают за ведущим, садятся в «поезд» и едут на прогулку в «зоопарк». Приехав и прогуливаясь по «зоопарку», ведущий, подходя к «клетке» спрашивает: «Какой зверь проживает в этой клетке?» Сидящие там «звери» должны показать движениями, мимикой, звуками, кого они изображают, а приехавшие «экскурсанты» отгадывают зверей. И так от «клетки» к «клетке». Отмечаются дети, которые наиболее удачно изобразили зверей.

Длинная скакалка

Цель: улучшение функции дыхания, сердечно-сосудистой системы; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп; воспитание ловкости, быстроты реакции, координации дыхания.

Необходимые материалы: скакалка или длинная веревка.

Ход игры. Ребенок с ведущим равномерно вращают скакалку. Дети по одному прыгают через скакалку. Игру можно усложнить, изменяя вид прыжков: перепрыгивая одной ногой, а затем в стороны, двумя ногами вместе, делая дополнительное подпрыгивание и т.д.

Мастер мяча

Цель: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимые материалы: мячи, по одному на каждого игрока.

Ход игры. Ведущий раздает детям мячи, и они по его команде выполняют задания.

Вариант 1.

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.
2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.
4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.
5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться концами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч.

Вариант 2.

1. Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться концами пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.
2. Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).
4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч правой рукой.

Побеждает тот, кто наберет большее число очков.

Примечание. Каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу. Затем после выполнения всех упражнений или при допущенной ребенком во время игры ошибке в игру вступает партнер и повторяет те же упражнения.

Большие ноги идут по дороге

Цель: развитие мышления (умения создать образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения), сообразительности, внимания (его концентрации, устойчивости).

Ход игры. Усадив детей так, чтобы они видели друг друга, ведущий предлагает всем показать свои ножки. Дети поднимают ноги. Ведущий говорит, что ножки у них маленькие, но бегут по дорожке быстро, и приговаривает несколько раз: «Маленькие ножки бегут по дорожке». Затем ведущий говорит, что у медведя ноги большие, а идет он медленно: «Большие ноги идут по дороге». Создав образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения, ведущий предлагает поиграть. Несколько раз повторяется присказка. Дети в соответствии со словами и ритмом мелодии то бегут («маленькие ножки бегут по дорожке»), то ходят («большие ноги идут по дороге»). Ведущий вместе с детьми показывает то быстрые и легкие, то медленные и тяжелые движения.

Ласточка

Цель: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук. Ведущий показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята.

Ход игры. Ведущий держит ребенка за обе руки (в дальнейшем за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более одной секунды, затем опорная нога меняется.

Гимнастика для ежика

Цель: укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ход игры. Ведущий показывает детям, как ежик делает гимнастику. В положении лежа на спине, ведущий поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперед, т.е. группируется, обхватывая ноги под коленями (ёж свернулся). Дети показывают, как ежик делает гимнастику, ведущий поправляет детей. Затем по команде ведущего дети выполняют упражнение 5—6 раз. Перед каждым повторением надо полежать и отдохнуть, расслабившись, как тряпичная кукла.

Разбей цепь

Цель: общеукрепляющее воздействие на весь организм; формирование правильной осанки; воспитание творческого решения задачи, развитие инициативы, быстроты реакции.

Ход игры. Играющие, взявшись за руки, образуют цепь. Первый (водящий) в цепи тянет за собой цепь, меняя направление в ходьбе, заплетает различные фигуры, обвивая всю цепь вокруг себя, снова расплетает ее, останавливается, бежит и потом старается быстрым поворотом разорвать цепь. Кто не смог удержать цепь, выходит из игры, а цепь снова замыкается. Играют до тех пор, пока остается 2—3 человека в цепи, потом игру повторяют.

Регулировщик

Цель: формирование правильной осанки, походки; развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, на месте; развитие быстроты реакции на сигнал, тормозных реакций; уравнивание нервных процессов.

Необходимые материалы: небольшие кольца, тарелочки, палочка-жезл.

Ход игры. Дети подразделяются на две команды: «машины» и «пешеходы». «Машины» идут по параллельным «улицам». У детей, изображающих машины, в руках тарелки в качестве «руля», и двигаются они на полусогнутых ногах. «Пешеходы» ждут на перекрестке. Регулировщик-«водящий» поднимает палочку — «машины» движутся, опускает — «пешеходы» идут по своим «поперечным» «улицам».

Игра повторяется 2—3 раза. Если «машины» или «пешеходы» вовремя не останавливаются, то «милиционер» берет с них штраф («фант») или на время сажает на скамейку в зале. После игры оштрафованные должны что-нибудь исполнить.

Буря на море

Цель: развитие концентрации и устойчивости внимания, умения его переключать, тренировка быстроты реакции на сигнал; развитие координации движений; формирование правильной осанки; развитие зрительной, слуховой, моторной памяти.

Необходимые материалы: стулья, на один меньше, чем число участников, или мел, если игра идет на улице.

Ход игры. Ставят рядом два ряда стульев. Можно также начертить на земле большой круг и на нем наметить цифрами места играющих. Оставшийся по жребию без места называется «морем». Он и ведет игру. Каждый из играющих принимает название какой-либо рыбы или морского животного. Водящий ходит около играющих, плавно взмахивая руками, приговаривает: «Море волнуется! Море волнуется!» Вдруг он останавливается и называет какую-нибудь рыбу. Игрок, назвавшийся этим именем, следует за ним. Вызываются и все остальные «рыбы» и вереницей следуют за «морем», подражая его движениям и приговаривая: «Море волнуется». Как только водящий скажет: «На море буря!», все кружатся на месте. Если же он скажет: «Море спокойно», все спешат занять свои места. Конечно, «море» всегда обеспечит себе место. Оставшийся без места становится «морем», и игра возобновляется, тогда каждый может взять себе и другое название рыбы. Водящий («море») может, крикнуть: «Море спокойно», когда захочет, даже тогда, когда вызваны не все «рыбы». Игра заканчивается, когда все играющие побывали в роли моря.

Перешагни через веревочку

Цель: развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в перешагивании препятствия.

Необходимые материалы: веревочка, стулья.

Ход игры. Протягивается и закрепляется веревочка на расстоянии 10—15 см от пола. Ребенок сидит на стуле в 3—5 м от веревочки. По команде ведущего ребенок идет и перешагивает через веревочку, затем поворачивается и снова перешагивает через веревочку, пока не перешагнет по всей длине. Если ребенку трудно, то можно сделать 3—4 перешагивания. Игру лучше выполнять под ритмичную музыку или хлопки ведущего при каждом перешагивании через веревочку. Ведущему нужно контролировать правильность осанки и смыкания губ (рот должен быть закрыт). Начинать можно с одной стороны веревочки, а на другой стороне, на стуле, к которому прикреплена веревочка, можно положить приз.

Попади в ворота мячом

Цель: развитие разносторонней координации движений и подвижности нервных процессов, умения держать равновесие.

Необходимые материалы: 2 стула или табуретки, рейка (1,5—2 м), мячик.

Ход игры. Ведущий строит ворота (на спинки стульев или сиденья табуреток кладет рейку). Перед воротами на расстоянии 1,5—2 м кладет мяч. Ребенок должен взять мяч, катить его в ворота и бежать за ним. Пройдя ворота на четвереньках, ребенок выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать. Более сложный вариант можно проводить на время. Необходимо, чтобы ребенок бежал за мячом прямо, не горбясь.

Коршун и наседка

Цель: укрепление мышечного аппарата стопы, развитие координации движений в крупных и мелких мышечных группах, внимания, быстроты реакции, зрительного и слухового анализаторов.

Необходимые материалы: веревка.

Ход игры. Дети сидят или стоят. На одной стороне площадки веревкой отгорожен «дом», где сидят цыплята (дети) с наседкой (ведущий). Сбоку в стороне находится коршун — ребенок, которого выбирают при помощи считалки. Наседка покидает свой дом (подлезает под веревку): «Ко-ко-ко!» На ее зов цыплята тоже подлезают под веревку и вместе с ней гуляют по площадке (клюют зернышки) — наклоняются, приседают). При словах ведущего «Летит коршун» цыплята убегают домой. Из игры выбывают цыплята, пойманные коршуном. Самый последний из них становится коршуном.

Восточный официант

Цель: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Необходимые материалы: поднос или книга, кубик.

Ход игры. Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться — и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

Самый меткий

Цель: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование навыков при разнообразном метании мяча.

Необходимые материалы: мячи, мишени — кольцо или коробка, кегли.

Ход игры. На расстоянии, до которого ребенок может добросить мяч, ставится коробка или подвешивается кольцо. Пусть ребенок сделает несколько попыток попасть в цель. Модифицированный вариант: расставляются кегли, и их надо сбить. За сбитую кеглю или попавший в коробку мяч ведущий выдает фант (жетон). Выигрывает тот, у кого больше фантов.

Ходим боком

Цель: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышечного аппарата стопы.

Необходимые материалы: кубик или книга.

Ход игры. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную «осанку». Нужно положить ребенку на голову кубик или книгу и предложить подвигаться вправо приставным шагом. Потом те же движения проделать влево, стараться не уронить кубик. Выигрывает тот, кто сможет сделать больше шагов.

Мышки в кладовой

Цель: тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, умения ориентироваться в пространстве.

Необходимые материалы: стулья, веревка.

Ход игры. Дети изображают мышей. Они сидят на стульях по одну сторону площадки (мышь в норках). На противоположной стороне площадки, на высоте 40—50 см натянута веревка, за которой находится «кладовая». Сбоку от детей сидит ведущий, играющий роль кошки. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую, они нагибаются и пролезают под веревку. Затем присаживаются на корточки и грызут сухари: «Хруп, хруп». Кошка внезапно просыпается и бежит за мышами. Мыши выбегают из кладовой и бегут в норки. Кошка ловит мышей. Поймав одного, кошка сажает его отдельно и повторяет игру с остальными. Игра заканчивается, когда все мыши будут пойманы. По окончании игры ведущий предлагает всем потянуться, поднять голову вверх: «Они теперь не мышки, а славные ребятки, и будут хорошо расти». При этом ведущему необходимо контролировать у детей осанку, смыкание губ.

Белочка

Цель: укрепление мышц туловища и конечностей, координация движений, ловкость, тренировка в усложненной ходьбе.

Необходимые материалы: гимнастическая стенка, лесенки на детских площадках, любимая яркая игрушка.

Ход игры. Ведущий рассказывает ребенку о белочках: как они живут, чем питаются. Вот одной белочке подарили игрушку, и она хочет показать ее другим. «Покажи и принеси игрушку, как белочка», — говорит ведущий. Ребенок с помощью взрослого поднимается по гимнастической лесенке. На верхней ступеньке висит любимая яркая игрушка. Взяв игрушку, ребенок должен медленно спуститься вниз. Ведущему необходимо страховать ребенка, помогать, если нужно. Размещать игрушку нужно вначале на 4—5-й ступеньках, затем поднимать повыше.

Пятнашки

Цель: развитие быстроты реакции, скорости движения, общее укрепление организма, тренировка функции дыхания, сердечно-сосудистой системы.

Необходимые материалы: коврики или обручи.

Ход игры: Выбрав «пятнашку», дети разбегаются в разные стороны. У каждого играющего есть свой «дом» (коврик, обруч), в котором можно спастись от прикосновения «пятнашки». Кроме того, если играющий коснется рукой земли, «пятнать» его тоже нельзя, поэтому «пятнашке» приходится гнаться то за одним, то за другим и быть очень бдительным, чтобы «запятнать» (осалить) кого-нибудь. «Запятнанный» становится «пятнашкой».

Космонавты

Цель: развитие быстроты реакции, скорости движения, общее укрепление организма, тренировка функции дыхания, сердечно-сосудистой системы.

Необходимые материалы: мел.

Ход игры. Взявшись за руки, дети идут по кругу и приговаривают:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим, на такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет!

При последнем слове все разбегаются по «ракетодромам» и стараются поскорее занять места на любой из пяти «ракет», контурное изображение которых заранее начерчено на земле. Внутри контура каждой ракеты обозначено от двух до пяти кружков- мест, а сбоку надпись маршрута, например: ЗЛЗ (Земля—Луна- Земля), ЗМЗ (Земля—Марс—Земля) и т. д.

Для всех мест в «ракетах» не хватает. Опоздавшие собираются к центру круга, а занявшие места громко по 3 раза объявляют свои маршруты, показывая этим, что они совершают прогулку по «космосу»: движутся вперед, взявшись за руки. Игра повторяется. Выигрывают те, которым удалось при трехкратном повторении игры совершить большее число полетов (из трех возможных).

Увернись

Цель: развитие ловкости, быстроты реакции, координации и скорости движения; воспитание выносливости, тренировка функции дыхания, сердечно-сосудистой системы.

Необходимые материалы: мяч.

Ход игры. Все играющие располагаются за чертой круга, а один становится в середине круга (водящий). Мяч перебрасывают от одного играющего к другому, при этом заблаговременно называют по имени того, кому адресуется мяч. Завладевший мячом может бросать его в сторону водящего, стоящего в середине круга, который увертывается от мяча, бегая по кругу, но за черту не выходит. При быстрой передаче мяча водящий иногда подвертывается под удары. Кто из играющих переступит черту круга, тот сменяет водящего.

Челнок и ткач

Цель: развитие ловкости, координации движений; воспитание чувства дружелюбия, ответственности перед коллективом.

Ход игры. Выбираются «челнок» и «ткач». Остальные дети, взявшись за руки и подняв их в виде арки, встают в круг. «Челнок» начинает сновать, т.е. под одну «арку» вбегать, под другую выбегать. Пропустив «челнок» на две «арки» вперед, «ткач» спешит за ним в том же направлении. Если после двух или трех кругов «ткач» поймает «челнок», они прекращают игру и их заменяет другая пара.

Как только «ткач» или «челнок» ошибутся, например, пропустят какую-нибудь «арку», следующая «арка» опускается и задерживает виновного. Заметивший ошибку сменяет того, кто ошибся, — становится «ткачом» или «челноком». Игра продолжается.

Найди клад

Цель: развитие зрительной памяти, внимания, выдержки; умения ориентироваться в пространстве; улучшение тормозных реакций.

Ход игры. Дети сидят в одной стороне комнаты, отвернувшись и закрыв глаза. (Игра может проводиться и в положении лежа с детьми, находящимися на постельном режиме.) Водящий кладет предмет, не закрывая его, на заметное место. После разрешения водящего дети открывают глаза и ходят по комнате, разыскивая предмет. Первый, увидевший его, не должен показывать другим, что знает, где предмет, а молча отойти и сесть на место; также поступает второй нашедший предмет и т.д. Дети, находящиеся на постельном режиме, ищут предмет только глазами, и он им должен быть виден. Не нашедшим предмет детям помогают так: все дети, нашедшие предмет, смотрят на него, а не нашедший должен разыскивать искомое по направлению их взгляда.

Можно помогать, говоря «горячо», если идущий близок к цели, и «холодно», «холодней», если уходит от нее.

Совушка

Цель: тренировка различных навыков передвижения; быстроты реакции, воспитание выдержки, терпения; укрепление мышц туловища и конечностей.

Ход игры. Играющие свободно располагаются в зале или на площадке. В стороне («в дупле») сидит или стоит «сова». Ведущий говорит: «День наступает — все оживает». Все играющие свободно двигаются по площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и т.д. Неожиданно ведущий произносит: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает». Все должны немедленно остановиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, того «сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра останавливается, и подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из тех, кто к ней не попал. Игра начинается опять. Выигрывает та «сова», которая забрала себе большее число играющих.

Дни недели

Цель: тренировка различных навыков в передвижении, ходьбе, беге, прыжках; развитие чувства равновесия, умения ориентироваться в пространстве; развитие внимания, быстроты реакции, воспитание выдержки, терпения.

Необходимые материалы: скакалка или веревка.

Ход игры. Двое детей, стоя лицом друг к другу, держат за концы веревочку на уровне щиколоток. Остальные играющие по очереди перепрыгивают через нее. С каждым днем «недели» веревочку поднимают выше на 5—10 см. В субботу веревочка будет выше щиколоток на 25—50 см. Выигрывают те, кто в течение недели меньше всех задевал веревку.

Узоры из соломки

Цель: развитие координации движений в мелких мышечных группах кистей и пальцев рук, улучшение способности различать цвет, форму, размеры предметов, их композицию; развитие зрительной памяти, мышления, воспитание выдержки.

Необходимые материалы: соломинки для коктейля 3—4 цветов или цветные палочки для счета.

Ход игры. Для игры дается 30—40 соломинок, окрашенных в 3-4 цвета. Детям, сидящим за столом, ведущий показывает, какие узоры можно выложить из соломок (лестницу, ворота, домик и т.д.). Дети берут из коробки соломинки и выкладывают узоры по образцам, показанным им. Затем детям предлагается самим придумать, что еще можно выложить.

Стоп, хлоп, раз!

Цель игры: развитие внимания (умения переключаться), быстроты реакции.

Необходимые материалы: скакалка.

Ход игры. Дети идут колонной друг за другом. На сигнал «Стоп» все останавливаются, на сигнал «Хлоп» подпрыгивают, и на сигнал «Раз» поворачиваются кругом и идут в обратном направлении. Все три сигнала повторяются в ходьбе 5—8 раз. Тот, кто ошибается, выходит из игры. Когда остается всего 2—3 играющих, все снова становятся в круг. Игра продолжается.

Мороз – красный нос

Цель: развитие ловкости, быстроты, воспитание выдержки, терпения.

Ход игры. На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, и в одном из них располагаются играющие. На середине площадки лицом к ним становится водящий — Мороз — Красный нос (взрослый). Он произносит:

Я Мороз — Красный нос!

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Играющие хором отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам Мороз!» После этого они бегут через площадку в другой дом, а Мороз догоняет и старается их заморозить (коснуться рукой). «Замороженные» останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят так до окончания перебежки. Игра повторяется несколько раз.

Угадай, кто пришел?

Цель: развитие координации движений, умения наблюдать и показывать движения, повышение эмоционального тонуса.

Ход игры. Ведущий рассаживает детей полукругом, объясняет, что можно движениями показать кто как ходит. Просит детей посмотреть на него и угадать. Кто первый угадывает правильно, тот сам показывает. Наиболее удачное подражание повторяют все играющие.

Кто ходит и летает?

Цель: повышение эмоционального тонуса, приобретение навыков разнообразного передвижения, развитие координации движений, внимания, зрительного и слухового анализаторов с движениями рук и ног.

Необходимые материалы: карточки с изображением различных животных, птиц и насекомых.

Ход игры. Ведущий показывает разные картинки, обсуждает с детьми кто как ходит. Затем начинают игру. Показывает карточку и спрашивает: «Как он передвигается?» Ребенок движениями показывает ответ: ползает, прыгает и другими способами передвигается по коврику.

Журавли и лягушки

Цель: развитие ловкости, сохранение равновесия, укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение общего тонуса мышц.

Ход игры. Ведущий с помощью считалки делит детей на «журавлей» и «лягушек» (их большинство). «Журавли» стоят на одной ноге, ловят «лягушек», убегающих на четвереньках в «болото» — очерченный на земле (полу) круг в одном из углов комнаты (площадки). В «болоте» они спасаются. Затем дети меняются ролями. «Журавлям» разрешается менять ноги, если они устали.

Филин

Цель: развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, восстановление функции дыхания (глубокий вдох), вызванной заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Ход игры. Ведущий показывает, как ночью летит охотиться филин, — расставляет руки и кричит: «Ух, ух, ух». Затем по команде «день» делает глубокий вдох, опускает расслабленно руки, голову и делает глубокий выдох «ухх» (засыпает филин). Дети повторяют за ведущим. Затем по команде ведущего «ночь» «филины» вылетают: по команде «день» делают глубокий вдох и выдыхают, опуская руки и голову. Ведущий следит за полным выдохом и расслабленностью рук.

Рыбаки и рыбки

Цель: развитие координации, чувства ритма, общефизиологическое воздействие на организм.

Необходимые материалы: скакалка.

Ход игры. Играющие стоят. Очерчивается «пруд» — площадка, за пределы которой выходить нельзя. Дети плавно разводят руками: «рыбки» плавают. Двое «рыбаков» растягивают скакалку — «сети», — пытаются окружить и поймать «рыбок». «Рыбки» увертываются. Те, кого коснулась скакалка, выходят из игры («рыбка» поймана). Когда будут пойманы все «рыбки», игра повторяется с новыми «рыбаками» (двоими, кого поймали последними). В начале игры «рыбаков» выбирают с помощью считалки.

ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ИСПРАВЛЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ

Спящий кот

Цель: развитие навыков в ходьбе, ловкости, внимании.

Необходимые материалы: стулья.

Ход игры. Один играющий ложится (садится) на скамью (стулья), стоящую в середине площадки (комнаты), изображая спящего кота. Остальные дети — мыши — тихо на носках обходят его со всех сторон. По сигналу ведущего кот «просыпается» и ловит разбегающихся мышей. Пойманный в свою очередь становится котом.

Парашиютисты

Цель: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление связочно-мышечного аппарата ног; улучшение рессорной функции стопы.

Необходимые материалы: скамейка или стул, мел.

Ход игры. Около скамейки чертят три кружка: один совсем близко, другой подальше, третий еще дальше. Дети по очереди прыгают с пенька (скамейки) в кружок. Выигрывает тот, кто точнее приземлится в каждый из кружков и не упадет. Спрыгивать надо мягко, пружиня на носках.

Ловкие ноги

Цель: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимые материалы: ковер, палки и платки по числу игроков.

Ход игры. Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2—4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.

Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,

Поднесу его к другой,

И несую, несую, не сплую

Палку я не зацеплю.

Бегающая скакалка

Цель: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимые материалы: длинная скакалка или веревка.

Ход игры: Двое берут длинную скакалку (веревку) за концы и ходят с ней вдоль площадки, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы. Остальные дети перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку сменяет держащего ее.

Мяч бросай, не теряй

Цель: умение координированно выполнять различные упражнения; формирование правильной осанки; укрепление мышц туловища и конечностей.

Ход игры. Детям раздают средние и маленькие мячи. Ведущий инструктор говорит: «Можете с мячом как хотите играть!» Дети разбегаются в разные стороны и свободно играют с мячами: катают, подбрасывают, ловят. На слова: «Мяч не теряй, вверх поднимай!» все останавливаются и показывают свои мячи. Игра повторяется 3—4 раза. После этого ведущий предлагает детям пройти с мячом в руках по кругу.

Расположив детей по кругу, ведущий предлагает им проделать несколько упражнений с мячами, например: 1) поднять мяч вверх, посмотреть на него и опустить; 2) развести руки в стороны, затем, соединив их перед собой, переложить мяч из одной руки в другую и опустить руки вниз; 3) наклониться, положить мяч на пол, выпрямиться без мяча, еще раз наклониться и поднять мяч; 4) присесть, покатавать мяч по полу от правой руки к левой (и наоборот), затем встать, подняв мяч; 5) поднять мяч вверх и передать игроку, стоящему сзади. Во время выполнения упражнений контролируют спокойное размыкание губ.

Заяц, елочки и мороз

Цель: тренировка различных навыков передвижения; формирование правильной осанки; развитие внимания, быстроты реакции; координации движений; укрепление мышечного аппарата стоп и голеней.

Ход игры. Ведущий выбирает «елочек», «зайчика» и «мороза». Ведущий чертит круги, в них расставляет «елочек».

По команде ведущего начинается игра. «Заяц» бежит к ближайшей «елочке» укрыться по ней от «мороза». «Мороз» стремится «заморозить» — осалить — «зайчика». Но если «зайчик», убегая от «мороза», успевает прыгнуть в кружок, где стоит «елочка», он становится «елочкой», а «елочка» — «зайчиком» и бежит от «мороза», вытесняя затем из другого круга следующую «елочку». Осаленный «зайчик» становится «морозом». Если «зайчика» при его перебежках от одной «елочки» к другой, а от последней «домой» «мороз» не сумеет осалить, то «мороз» продолжает водить. Если же «мороз» сумеет осалить «зайчика», последний становится «морозом».

«Мороз» может осалить «зайчика» в двух случаях: 1) когда тот перебегает к «елочке» или 2) если в кругу стоят двое. Например, когда «елочка» замешкалась в ту минуту, как к ней прыгнул «зайчик», и, став сама «зайчиком», не выбежала из круга.

Донеси, не урони

Цель: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп; развитие ловкости.

Необходимые материалы: стулья, простынки.

Ход игры. В зале игроки сидят на стульях. У каждого игрока под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (например, скача на одной ноге или на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

Гуси – лебеди

Цель: тренировка навыков правильного дыхания; укрепление мышц туловища и конечностей, формирование осанки, сводов стоп, развитие координации движения.

Ход игры. На одной стороне площадки (зала) чертится круг — «дом», в котором живут «гуси». На противоположной стороне стоит «пастух». Сбоку от дома — логово, в котором находится «волк». Остальное место «луг». Ведущий назначает детей на роль «волка» и «пастуха». Остальные изображают «гусей»: ходят с гордой осанкой, тянут вверх шею, поднимают голову, летают: взмахивают руками через стороны вверх и, опуская, шипят —

выдыхают «шшш». «Пастух» громко говорит: «Гуси, гуси». Гуси останавливаются и хором отвечают: «Га — га — га». Пастух: «Есть хотите?» Гуси: «Да, да, да». Пастух: «Так летите». Гуси: «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». Пастух: «Так летите, как хотите, только крылья берегите».

Гуси, расправив крылья (вытянув в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). После нескольких пробежек подсчитывают пойманных волком гусей. Вновь назначаются «пастух» и «волк». Игра продолжается.

Самый стойкий

Цель: тренировка равновесия, координации движений; воспитание выносливости, решительности.

Ход игры. Двое игроков присаживаются на корточки. Прыгая на носках, стараются сбить противника плечом и заставить его потерять равновесие — сесть. Кто первый сядет, выбывает из игры, а в игру включается другой, и снова играют «на победителя».

Поймай комара

Цель: развитие быстроты реакции, внимания; формирование правильной осанки; укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стоп.

Необходимые материалы: прут с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани.

Ход игры. Игроки становятся в круг лицом к центру на расстоянии вытянутой руки. Ведущий находится в середине круга. В руках у него прут (длина 1—1,5 м) с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани. Ведущий кружит шнур с «комаром» немного выше голов играющих. Когда «комар» пролетает над головой, игроки подпрыгивают, стараются поймать его обеими руками.

Прыжки со скакалкой

Цель: развитие ловкости, чувства координации движений; укрепление мышечно-связочного аппарата стоп.

Необходимые материалы: скакалка.

Ход игры. Игроки по очереди вращают скакалку вперед, прыгая с одной ноги на другую. Туловище держать прямо, носки оттянуть. Продолжительность скачков постепенно увеличивать. Выигрывает тот, кто сделает больше скачков.

Кто первым соберет простынку

Цель: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимые материалы: простынки (50—80 см) одинаковой длины, стулья.

Ход игры. Игроки сидят на стульчиках (стульях), под правой ступней — простынка. По сигналу ведущего игроки начинают пальцами правой ноги подбирать простынку. То же сделать левой ногой. Игроки, наиболее успешно выполнившие эту задачу, соревнуются между собой. Игры, направленные на исправление зубочелюстных аномалий

Сделай правильно

Цель: развитие быстроты реакции, умения внимательно слушать, развитие целенаправленной координации движений нижней челюсти.

Ход игры. Дети стоят в шеренге, лицом к ведущему на расстоянии шага друг от друга. По просьбе ведущего дети закрывают глаза и выполняют его команды: выдвинуть нижнюю челюсть вперед, переместить назад, в сторону, поднять язык вверх, надуть щеки, затем, по команде, дети открывают глаза.

Выигрывают те, кто выполнил все команды на построение, не перепутав их. Игру повторяют 2—4 раза.

Попробуй сесть

Цель: улучшение функции вестибулярного аппарата, развитие чувства равновесия, умения ориентироваться в пространстве, развитие целенаправленных координации движения нижней челюсти.

Необходимые материалы: стулья.

Ход игры. Все дети сидят на стульях. Перед сидящими стоит один свободный стул. Каждый из играющих поочередно должен крепко закрыть глаза, встать со стула, пройти 5—6 шагов, не открывая глаз, повернуться кругом, с закрытыми глазами вернуться и сесть на стул. Следующий должен сделать то же и т.д. Делать все упражнения надо выдвигая нижнюю челюсть вперед, или назад, или в сторону по указанию ведущего. Игру можно усложнить: перед тем как вернуться обратно, сделать дополнительно один или два поворота, или проделать несколько дополнительных упражнений. Первый раз условия игры выполняются с открытыми глазами. Выигрывает тот, кто сделает наименьшее число ошибок.

Бездомный зайка

Цель: развитие внимания, быстроты реакции; общеукрепляющее и общеразвивающее воздействие.

Необходимые материалы: обручи.

Ход игры. Одного из играющих выбирают «лисой», остальные дети изображают зайцев. На одной стороне площадки «зайцы» устраивают себе «норы» (кладут обручи). В начале игры «зайцы» стоят в своих «норах», стучат зубами, показывая, как едят морковь, «лиса» находится на противоположном конце площадки (в «овраге»).

Ведущий говорит:

Зайки скачут: скок — скок — скок

На зеленый на лужок.

«Зайцы» выпрыгивают из «нор» и разбегаются по площадке. Они то прыгают на двух ногах, то присаживаются и оглядываются, не идет ли «лиса». Из «оврага» выходит «лиса» и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают в любую «нору» (круг). «Лиса» пытается занять одну из них. Бездомный «заяц» становится «лисой». Надо следить за тем, чтобы играющие не делали «норы» близко друг от друга.

Перышки

Цель: укрепление круговой мышцы рта; тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Необходимые материалы: веревка, перышки.

Ход игры. На две натянутые горизонтально веревки кладут перышки (от 3 до 5 перышек), каждое на расстоянии 10 см друг от друга. Игроки делятся на две команды и располагаются напротив мишени (пушков) на расстоянии 50 см. По сигналу ведущего первые из команд подходят к веревке с перышками, сделав глубокий вдох через нос, сильным выдохом сдувают одно перышко, а затем последовательно и другие, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы надо сложить узкой трубочкой, а щеки надуть. Выигрывает та команда, у которой перышки слетят быстрее. Игру можно усложнить, увеличив расстояние между веревкой с перышками и играющими.

Часики

Цель: формирование навыка правильной артикуляции языка, зубов, мышц челюстно-лицевой области при глотании.

Ход игры. Ведущий говорит: «У часов есть стрелки, которые все время ходят по кругу. При этом часовая стрелка движется очень медленно, минутная — побыстрее, а секундная бежит очень быстро. Вот и наш язычок должен научиться ходить по кругу, как стрелки часов. По команде: «Как часовая стрелка — медленнее, как минутная — быстрее, как секундная — еще быстрее» — необходимо открыть рот и языком по внутренним стенкам верхней и нижней губы делать круговые движения слева направо и наоборот. Ведущий должен следить, чтобы рот ребенка был постоянно открыт, а нижняя челюсть оставалась неподвижной.

Сладкий мостик

Цель: формирование правильного прикуса, развитие равновесия, навыка усложненной ходьбы.

Необходимые материалы: доска или палка длиной 2—3 м, коробка леденцов или кукурузные хлопья.

Ход игры. Ведущий предлагает пройти через «сладкий мостик». Для этого нужно открыть рот, высунуть язык, на кончик которого ведущий кладет леденец. Пройдя через мостик (доску или палку), ребенок съедает леденец. Сначала ведущий держит ребенка за руку. Необходимо следить за правильной осанкой ребенка.

Маляры

Цель: восстановление навыков правильной артикуляции языка, зубов и мышц челюстно-лицевой области, тренировка правильного положения головы и туловища.

Ход игры. Ведущий вместе с ребенком повторяют стишок:

Красить комнаты пора —

Пригласили маляра.

Он приходит в старый дом

С новой кистью и ведром.

Затем ведущий говорит: «Сейчас мы будем красить потолок, только кистью будет язычок, а потом твердое небо».

Самый быстрый

Цель: развитие быстроты реакции, ловкости, ориентировки в пространстве, скорости.

Ход игры. Играющие стоят по кругу. Ведущий вызывает двух рядом стоящих детей. Они становятся за кругом спинами друг к другу. По сигналу «Раз, два, три — беги» бегут в разные стороны, кто раньше добежал до своего места и стал в круг — выиграл. Инструктор вызывает других детей, и игра продолжается.

Зазевавшаяся лошадка

Цель: развитие быстроты, скорости реакции, координации и скорости движений, умения ориентироваться в пространстве и быстро приспосабливаться к новым условиям; воспитание выносливости, выдержки, терпения.

Ход игры. Дети садятся в кружок. Один по жребию становится «конем»: бегают вне круга за спинами играющих с короткой веревкой на плечах. Веревка — это «уздечка коня». Незаметно за спиной одного из игроков «конь» роняет свою «уздечку». Играющие, не оборачиваясь назад, могут время от времени шарить за своей спиной. Если играющие не обнаружат «уздечки» сами, то «конь» вешает ее на шею зазевавшемуся игроку, приговаривая: «Черед свой проспал, конем стал». Новый «конь» бежит по кругу, а прежний становится обычным игроком и садится на место проштрафившегося. Если играющий вовремя обнаружил подброшенную ему «уздечку», то хватает ее и бежит за водящим «конем». Если он успел осалить «уздечкой» водящего, пока тот не добежал и не сел на его место, то садится опять на свое место, а «конь» снова начинает игру. Если водящий раньше добежал до свободного места, то проштрафившийся становится «конем».

Мы веселые ребята

Цель: тренировка умения координировать свои движения; развитие ловкости, умения ориентироваться на местности; воспитание чувства дружелюбия, взаимопомощи; общее укрепление организма ребенка; стимуляция функций дыхания, кровообращения, обмена веществ.

Необходимые материалы: мел или две веревки для разметки линий площадки.

Ход игры. Посреди комнаты (зал или площадка) намечают две параллельные линии на расстоянии 15—20 шагов друг от друга. Здесь находится водящий. С одной стороны комнаты за чертой дети — участники игры. Если игра проводится на воздухе, на большой площадке, то ее надо ограничить линиями с боков. Ведущий громко произносит: «Три, четыре». Все играющие говорят хором:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать!

Произнося последние слова, дети перебегают на противоположную сторону за линию. Водящий старается догнать их в пределах своей зоны и коснуться. Те, кого он сумел коснуться, выбывают временно из игры и отдыхают, делая дыхательные упражнения. После 3—4

пробежек с одной линии на другую по сигналу назначается новый водящий из числа отдохнувших. Игра продолжается, пока на площадке останется один игрок. Он — победитель.

Горелки

Цель: развитие быстроты, скорости реакции, координации и скорости движений, умения ориентироваться в пространстве и быстро приспосабливаться к новым условиям; воспитание выносливости, выдержки, терпения.

Ход игры. Играющие, соединившись в пары, становятся друг другу в затылок, вереницей. Оставшийся без пары называется горельщиком, он встает впереди пар. Смотреть по сторонам и оглядываться назад ему не разрешается. Все играющие громко поют:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Взгляни на небо:

Птички летят,

Колокольчики звенят.

«Горельщик» должен посмотреть на небо, а при словах «птички летят» последняя пара, разъединившись, бежит по сторонам вереницы, чтобы соединиться потом впереди «горельщика»; при этом «горельщик» старается помешать их соединению и ловит одного из них. Пойманный становится «горельщиком», а новая пара встает впереди вереницы. Если «горельщик» не успел поймать кого-то из пары, пока она не соединится, он остается «горельщиком» на второй кон.

Идет дождик

Цель: психомоторное развитие, развитие навыков ходьбы, бега, прыжков.

Необходимые материалы: «грибок», козырек подъезда, асфальтовая площадка, мел.

Ход игры. Ведущий рассказывает, где у нас дом (показывает «грибок» или подъезд). Необходимо по команде «Идет дождик» как можно быстрее добежать до домика. Затем игра усложняется: ведущий рисует мелом «лужи», берет ребенка за руку, бежит с ним, и оба перепрыгивают через «лужи». Если есть группа детей, то можно организовать соревнование.

Кто первый догонит мяч?

Цель: развитие координации движений, тренировка зрительного анализатора, внимания, различение цветов.

Необходимые материалы: корзина с разноцветными мячами по числу детей, такого же цвета жетоны, обруч.

Ход игры. Ведущий бросает мячи из корзины в разные стороны от детей. На земле лежит обруч. Ведущий и дети стоят в обруче. По команде «Кто первый догонит мяч?» дети разбегаются за мячами. Кто принесет мяч первым, получает жетон. Игру можно усложнить. Ведущий раздает детям жетоны — каждому «свой» цвет. Ребенка просят найти в корзине мяч соответствующего жетону цвета и назвать его. Затем мячи разбрасываются, а дети должны за определенное время принести мяч «своего» цвета.

Веселые котята

Цель: укрепление мышц туловища и конечностей, развитие навыков элементарных передвижений в горизонтальном положении, развитие слухового анализатора.

Необходимые материалы: игрушка-котенок.

Ход игры. Ведущий становится на четвереньки и ползает по ковру — показывает, как котята ползают, кувыркаются. Берет игрушку-котенка и говорит ребенку: «Покажи, как котенок бежит, кувыркается и мяукает». Ребенок охотно ползает на четвереньках, показывает, как котята мяукают, мурлычут, когда довольны. Ползание можно усложнить перелезанием через диванные подушки. В конце игры можно устроить «кучу-малу» и детей, и ведущего.

Шариковая поляна

Цель: развитие навыков передвижения в горизонтальном и вертикальном положениях, укрепление мышц туловища, конечностей, умение ориентироваться в пространстве, различие цветов и размеров.

Необходимые материалы: разного цвета и размера шарики и мячики, корзинки.

Ход игры. Ведущий высыпает на пол мячики и просит детей собрать их в корзинки (коробочки). Каждому ребенку выдается своя коробочка или корзина. Выигрывает тот, кто соберет больше мячиков. Игру можно усложнить: поставить перед рассыпанными мячиками различные предметы, преграды, которые ребенок должен преодолеть, затем собрать шарики. Если ребенок легко собирает шарики, то его просят собрать их по определенному принципу: только большие, только зеленые и т. д. Если не хватает шариков, можно использовать другие предметы (карандаши, кубики и т. д.). В таком случае игру можно изменить, дав задание собрать предметы по названию (карандаш, кубик), по функциональному признаку («чем пишут», «из чего строят домики»).

Поймай белочку

Цель: преодоление задержки психомоторного развития, улучшение состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие координации движений, умение ориентироваться в пространстве, ловкости, терпения, тренировка зрительного и слухового анализаторов.

Необходимые материалы: стулья, обруч.

Ход игры. Дети сидят на стульях, расставленных на одной стороне площадки, — «собачки в конуре». Ведущий («белочка»), бегая перед стульями, предлагает поймать его. Дети его ловят. Если ведущий успел забежать в обруч, который лежит в 8—10 шагах от стульев, он спасен, т.е. залез к себе в домик на «дереве». Дети садятся на стулья, и игра начинается сначала. Тот, кто поймает «белочку», становится ведущим. При проведении игры следите, чтобы дети не перевозбудились. Когда «белочка» убегает в «домик», дети-«собачки» спокойно садятся на стулья, восстанавливают дыхание.

Ну – ка вместе пересели

Цель: укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышц ног, формирование правильной осанки.

Ход игры. Игрок из положения, стоя на коленях, садится вправо, без помощи рук возвращается в исходное положение. Затем садится влево. Ведущий сначала помогает ребенку, поддерживая за руки. После того, как игроки научились обходиться без помощи рук, ведущий устраивает соревнование между игроками.

Кого собьют последним

Цель: развитие ловкости, чувства координации движений; укрепление мышечно-связочного аппарата стоп.

Необходимые материалы: скакалка.

Ход игры. Игроков можно разделить на четыре команды. Каждая команда подходит к длинной скакалке, которую крутит ведущий с кем-нибудь из игроков. Игроки по очереди прыгают, пока не собьются, но не дольше 20—30 секунд. Более ловкие игроки могут прыгать парами, держась за руки. Закончив игру, игроки вместе с ведущим подсчитывают, в какой команде больше детей, не зацепивших скакалку.

Полетел самолет

Цель: развитие навыков бега, укрепление мышц туловища, освоение глубокого дыхания.

Ход игры. Ведущий рассказывает, что самолеты перед полетом вначале разбегаются (взлетная полоса). Ведущий предлагает ребенку полететь. Для этого ребенок должен разбежаться и прибежать в объятия ведущего, который его подхватывает под мышки, поднимает, делает несколько кругов и ставит на землю. «Самолеты гудят. Поэтому перед разбегом набери побольше воздуха через нос, на выдохе говори «у — у — у — у» и беги ко мне», — продолжает ведущий. При каждом следующем «полете» ведущий отходит все дальше. Следует обратить внимание на то, что если кружение вызывает негативную реакцию, то достаточно просто приподнимать ребенка или же просто прижать его к себе и пройти несколько шагов.

Белочки и собачки

Цель: развитие навыков бега, лазания, координация движений, общее укрепление организма.

Необходимые материалы: стулья или скамейка, шведская стенка.

Ход игры. Игроки делятся на две группы: «белочки» и «собачки». «Белочки» находятся около гимнастической стенки, «собачки» — в другой стороне комнаты, за скамейкой (или стулом), в «будке». По сигналу ведущего «белочки» начинают легко, мягко бегать, делая вид, что собирают грибы и шишки, цокают («цок, цок»), будто грызут орешки. В ответ на это «собачки» лают («гав, гав, гав»), перелезают через скамейку и на четвереньках бегут к «белочкам», которые быстро влезают на гимнастическую стенку. «Собачки» возвращаются в свои «будки». После 2—3 повторений дети меняются ролями. Перед началом игры ведущий рассказывает детям о жизни белочек: какие они бывают зимой и летом, как делают запасы и т.д.

Попрыгунчики

Цель: развитие координации движений, умение сохранять равновесие, развитие умения прыгать.

Необходимые материалы: стул.

Ход игры: ведущий объясняет игрокам, что прыгаем на одной ноге — правой, а затем левой. Потом наоборот — на левой и правой, продвигаясь вперед. После того как игроки научились прыгать, ведущий предлагает паре игроков допрыгать до стула на правой ноге, а вернуться обратно, прыгая на левой ноге.

Игрок, который припрыгает первым, — побеждает.

Кот и воробушки

Цель: укрепление мышц туловища и конечностей, развитие координации движений, укрепление мышц; воспитание выдержки, терпения, настойчивости.

Необходимые материалы: скамейки, коврики.

Ход игры. Ведущий с помощью считалки определяет «кота», остальные игроки — «воробушки». Игроки стоят на скамейках, ковриках. Это «воробушки» на «крыше». В стороне сидит «кот». Он спит. Ведущий говорит: «Воробушки, полетели!» «Воробушки» спрыгивают с «крыши» и, «расправив крылья», «разлетаются» во все стороны. Но вот просыпается «кот». Он мяукает «мяу — мяу!» и бежит ловить «воробушков», «кот» отводит пойманных к себе в «дом».

Зайчики и сторож

Цель: общее укрепление мышц туловища и конечностей, развитие быстроты реакции и внимания.

Необходимые материалы: шнур, колышки, скакалка.

Ход игры. На игровой площадке чертят большой круг — «огород». На его границе ставят ряд колышков, по которым протягивают шнур на высоте 30—40 см от земли. Один из играющих становится в середину круга («огорода») — это «сторож». В руках у него скакалка. «Сторож» охраняет «огород» от набегов «зайчиков-шалунчиков», которые находятся вне огорода. «Зайчики» стараются перепрыгнуть через ограду — шнур, — не задев его ногами, и выпрыгнуть так, чтобы не быть запутанными скакалкой зоркого «сторожа». Задев шнур или запутанный скакалкой становится «сторожем».

Мышка и кот

Цель: развитие ловкости, быстроты реакции, координации и скорости движения; воспитание выносливости.

Ход игры. Составляется круг, причем все играющие берутся за руки. Выбирают «кота» и «мышку». «Мышка» имеет право проходить во все «ворота», а «кот» — только в одни назначенные. «Ворота» — это расстояние между играющими. Задача «кота» — поймать «мышку». Начинается преследование. «Мышка», желая убежать от «кота», то бросается вон из круга, то через первые попавшиеся «ворота» снова бежит в круг. «Кот» же старается при этом пробежать и в запретные «ворота», но играющие опусканием рук и приседанием преграждают

ему дорогу. Когда «кот» поймает «мышку», выбирают новых «кошку» и «мышку». Игра повторяется 2—3 раза.

Обручи

Цель: тренировка разносторонней координации движений, зрительной, слуховой, моторной памяти, ловкости, быстроты реакции на сигнал (команду), умение согласовывать свои действия с действиями других членов команды, улучшение функции дыхания.

Необходимые материалы: обручи.

Ход игры. Дети стоят или сидят. Ведущий катит обруч к противоположной стене зала. Дети бегут за ним и приносят обруч ведущему, тот вновь катит обруч и говорит: «Покатили обручи». Дети катят уже свои обручи. Затем ведущий и дети высоко поднимают обручи и говорят: «Подняли высоко-высоко». Все вытягиваются, смотрят вверх. Потом надевают обручи через голову на себя и, опуская на пол, приговаривают: «Бух, бух, упал обруч». Перешагивают через обручи и катают их по комнате. Выигрывают те, кто более четко и красиво выполняют задания.

Самая быстрая тройка

Цель: тренировка навыков в соблюдении равновесия; развитие ловкости, координации движений; воспитание чувства дружелюбия, ответственности перед коллективом.

Ход игры. Соревнуются две команды, каждая выдвигает по трое игроков. Они становятся в затылок друг другу, второй и третий берут стоящих впереди товарищей за одну ногу и по сигналу ведущего тройки все, прыгая каждый на одноименной ноге, стараются первыми достичь финиша. Выигравшие тройки соревнуются между собой.

ИГРЫ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ОТСТАВАНИЯ В ПСИХОМОТОРНОМ РАЗВИТИИ У ДЕТЕЙ, ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ОСТРЫМИ РЕСПИРАТОРНЫМИ ВИРУСНЫМИ ИНФЕКЦИЯМИ

Собрать кегли

Цель: развитие координации движений в мелких и крупных мышечных группах.

Необходимые материалы: кегли.

Ход игры. Детей разделяют на две равные по числу человек команды и выстраивают в затылок друг другу. Команды стоят в колоннах параллельно друг другу. Перед первыми в колонне проводят черту. В 10 шагах от первого в колоннах обеих команд расставляют кегли в ряд один за другим — всего по 5 кеглей. По сигналу ведущего первые номера двух команд бегут каждый к своему ряду кеглей, стараются быстрее положить все 5 кеглей и быстро встать в конец колонны. Второй играющий бежит к кеглям, чтобы вновь расставить их в том же порядке. Игра продолжается со всеми участниками. Побеждает команда, члены которой быстрее выполнили задание: первый в колонне вновь становится впереди колонны.

Сбей кубик

Цель: воспитание терпения, выдержки; тренировка навыков в координации движений в мелких и крупных мышечных группах; развитие меткости, ловкости, быстроты реакции.

Необходимые материалы: мел, 2 кубика, 2 палки.

Ход игры. На расстоянии 2 м проводят две параллельные линии. Внутри образовавшегося коридора ближе к каждой черте кладут две чурки или коробочки, вокруг которых очерчивают круг. Двое соревнующихся стоят каждый за чертой «коридора» лицом друг к другу, в руках у них палки. Надо постараться выбить чурку из круга противника и не дать выбить свою.

Салки в два круга

Цель: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие навыка передвижения, внимания, быстроты реакции, ловкости.

Ход игры. Дети образуют два круга: внутренний и внешний, двигаются боковым галопом в противоположных направлениях. По сигналу останавливаются, и все играющие внутреннего круга стараются осалить стоящих во внешнем круге раньше, чем они успеют присесть. Пойманные становятся во внутренний круг. Игра повторяется.

Поймай мяч

Цель: развитие внимания, быстроты реакции, скорости, ловкости, ориентировки на местности; общефизиологическое воздействие.

Необходимые материалы: мяч.

Ход игры. Все рассчитываются по порядку номеров и образуют круг. Первый номер (водящий) встает в середину круга, в руках у него мяч. Подбросив его вверх, водящий называет номер; вызванный игрок должен подскочить и поймать мяч в воздухе. Если это удастся, он возвращается на свое место, а водящий продолжает водить. Если же игрок не поймает мяч, то становится водящим, а бывший водящий идет на его место.

Играют установленное время, после чего отмечают игроки, которые ни разу не были водящими, за исключением первого водящего.

Лиса – плутовка

Цель: развитие умения быстро бегать, прыгать, ориентироваться в пространстве, воспитание решительности в действиях.

Необходимые материалы: стулья, коврики, игрушка лисы.

Ход игры. Игроки становятся в круг плечом к плечу, руки у всех за спиной. Один играющий выходит из круга. Ему дают игрушку лисичку. Обежав круг с внешней стороны, он незаметно кладет кому-нибудь в руки лисичку и становится в центр круга, говоря вместе с играющими: «Хитрая лиса, где ты?» «Лиса» прыгает в середину круга и кричит: «Вот я!». Играющие разбегаются на коврики и влезают на расставленные заранее стулья. Кто не успел влезть или забежать на коврик и кого «лиса» осалила, остается посреди комнаты с «лисой». Затем все играющие присоединяются к этим игрокам, образуя новый круг. Игрушка передается кому-нибудь другому.

Перелет птиц

Цель: развитие ловкости, координации движений; общее укрепление организма ребенка.

Необходимые материалы: стулья, диванчик.

Ход игры. Игроки стоят в одном углу комнаты — они птицы. В другом углу стоят стулья (диванчик). По сигналу ведущего: «Птички улетают!», подняв руки, бегают по комнате. По сигналу «Буря» игроки бегут к стулу или диванчику (это «деревья») и влезают на них, скрываясь от бури. По сигналу «Буря кончилась» играющие слезают на пол и продолжают бег («полет»).

Кто дальше бросит

Цель: развитие меткости, глазомера.

Необходимые материалы: теннисные мячи, если играете летом.

Ход игры. У каждого по 6 мячиков. Все бросают снежок за черту, очерченную на расстоянии 3 м от играющих. Выигрывает тот, кто дальше забросит мячик.

Послушный мяч

Цель: укрепление мышц туловища и конечностей, мышечного «корсета» позвоночника.

Необходимые материалы: мячи по количеству игроков.

Ход игры. Ведущий объясняет, что надо лежа, вытянувшись на спине, на ковре, зажать мяч между ногами. Перевернуться на живот, не выронив мяча. После того как игроки проделали это упражнение 4—6 раз, между ними устраивают соревнование, кто первым перевернется десять раз, не уронив мяч.