

Картотека "Оздоровительные игры"





ИГРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Нарушение осанки — частый спутник многих хронических заболеваний.

Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек.

Основа профилактики и лечения нарушений осанки — общая тренировка организма ребенка.

Значение игр:

- укрепляют опорно-двигательный аппарат;
- усилят мышечный «корсет» позвоночника;
- улучшают функций дыхания, сердечно-сосудистой системы.



В процессе проведения подвижных игр надо добиваться:

- тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении;
- правильной ходьбе (грудь вперед, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят).

Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия.

Игровые упражнения чередуются с дыхательными.

Приобретение правильной осанки — длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка. Некоторые ограничиваются замечанием: «Не горбись!» — это ошибка, так как бессознательно человек частицу «не» обычно не воспринимает. Нужно давать позитивные формулировки («иди прямо», «выше подбородок») и непосредственно на теле ребенка показывать правильное положение. А лучше всего чаще играть в игры на развитие осанки. В более старшем возрасте хорошую осанку можно развить в танцевальном кружке или балетной школе.



1. Роботы

Цели игры:

- развитие чувства правильной позы;
- укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ход игры.

Ведущий объявляет конкурс на лучшего «робота» - кто правильно выполнит задание ведущего. Подойти к стенке без плинтуса и принять правильную осанку: руки опущены. Затылок, лопатки, ягодицы, пятки плотно касаются стены. Голова удерживается прямо, взгляд устремлен вперед, губы сомкнуты, плечи слегка опущены, на одном уровне, лопатки сведены; передняя поверхность грудной клетки развернута, живот слегка подтянут, ягодицы напряжены, колени выпрямлены. Скользя по стене тыльной стороной кистей, слегка поднять руки, пальцы разведены и напряжены. В этой позе отойти на 3-4 шага вперед от стены (поза напряженная), руки свободно опустить, но все туловище и голову держать прямо (будто «аршин проглотил»). Пройти 1-2 раза по комнате, сохраняя правильную осанку. Выигрывает игрок, лучше всех выполнивший все задания.



3. Автосалон

Цель игры:

- воспитание навыков метания;
- развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп;
- развитие ловкости, глазомера.

Ход игры.

Ведущий вместе с детьми делают из бумаги модели самолетов. После того как модели сделаны, дети становятся в единую линию и по команде ведущего бросают самолетик. Побеждает самолет, который улетит дальше всех.

Советы взрослым.

Лучше, если у каждого из игроков будет по три попытки - тогда и зачет идет лучший результат. Если дети легко делают самолетик, предложите им сделать несколько моделей и разыграйте призы среди моделей своего класса. Предложите детям в следующей игре украсить свои модели самолетов.



2. Пакет

Цели игры:

- развитие внимания, быстроты реакции на сигнал;
- обучение удерживанию головы в правильном положении;
- закрепление навыков счета.

Необходимый материал. Мел, сумка с карточками, на которых отмечены номера по числу игроков, начиная с 1-го.

Ход игры.

Ведущий на полу вдоль стены чертит две линии на расстоянии 1,5-2-х метров друг от друга - это «улица». За линиями пишутся цифры (от единицы до последней, по числу игроков) - это номера «домов». С одной стороны пишутся четные номера, а с другой - нечетные. Каждый игрок по очереди назначается почтальоном, очередность игроков определяет ведущий с помощью считалки. Ведущий выбирает «почтальона», а остальные игроки получают свои номера и занимают свои «дома», соблюдая правильную осанку. По команде ведущего «почтальон» быстро идет между «домами», вынимает из сумки очередную карточку - «пакет» и отдает ее игроку, стоящему у «дома» с соответствующим номером, со словами: «Вам пакет». Принимающий пакет должен отметить: «Спасибо» и принять стойку «смирно». Выигрывает игрок, который всю игру сохраняет хорошую осанку и быстрее всех и без ошибок разнесет «пакеты».



4. Волшебные слова

Цель игры:

- развитие памяти, внимания, координации, умения сохранять равновесие.

Ход игры.

Игроки идут по кругу и делают движения, соответствующие зашифрованным командам ведущего. На слово «земля» становятся на колени, опустив голову и руки. По команде ведущего продолжают движение по кругу. На слово «лес» останавливаются и отставляют опущенные руки от туловища, приняв правильную осанку. На слово «небо» останавливаются и поднимают руки вверх, соединяя их над головой.

Команды вначале двигаются друг за другом, а потом вразбивку. Игрок, который ошибся, выходит из игры. Вначале игры команды двигаются через 6—10 секунд, а затем постепенно темп ускоряется до 3-5 секунд.

Советы взрослым.

Следите за правильностью осанки при выполнении движений.



5. Посмотри, что на ногах

Цели игры:

- укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища;
- тренировка правильного выполнения команд.

Необходимые материалы. Разноцветные ленточки, различная обувь, коврик.

Ход игры.

Ребенок лежит на спине, вытянув прямые сомкнутые ноги. Ведущий каждый раз завязывает на стопе разные ленточки и надевает обувь так, чтобы ребенок не видел ее. По команде «А что у нас на ножках?» ребенок приподнимает носки и голову одновременно, смотрит на ноги на счет (1-2-3-4), после чего медленно опускает на коврик голову, потом ноги. Ведущий контролирует положение позвоночника ребенка, который должен всей спиной прижиматься к коврику.



7. Юные балерины и танцоры

Цель игры:

- развитие равновесия и координации движений.

Необходимый материал. Стул.

Ход игры.

Игрок, стон на левой ноге, сгибает правую ногу. Отводит ее назад и захватывает носок правой рукой. Левая держится за спинку стула. Выигрывает игрок, выполнивший задание лучше всех.



6. Восточный носильщик

Цели игры:

- 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.



8. Бильбоке

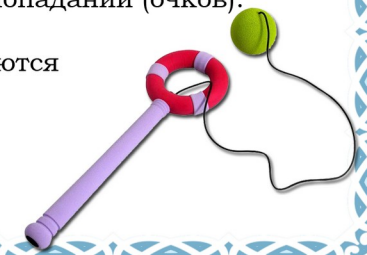
Цель игры:

- развитие навыков бросания и ловли предметов в метании.

Необходимые материалы. Кольца диаметром 15 см. Ширина ободка 3-4 см, шнуром привязаны к палке длиной 30 см.

Ход игры.

Играющие поочередно ловят кольцо на палочку. Каждый играющий имеет право сделать подряд три попытки и считает, сколько раз удалось ему поймать кольцо. Затем он передает палочку с кольцом следующему играющему. Палочка с кольцом переходит из рук в руки до тех пор, пока кто-нибудь из детей не наберет условное количество попаданий (очков). Играть могут 3—5 игроков. Выигравшие в 2—3 играх игроки соревнуются между собой.





ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ



Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие.

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы не только влияет на ее функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребенка.

Значение игр:

- укрепляют связочно-мышечный аппарат голени и стопы;
- способствуют общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы (не разводя носков).

Это игры с ходьбой на наружных краях стоп, со сгибанием пальцев ног, захватыванием пальцами ног различных предметов, приседаниями в положении носки внутрь, пятки разведены.



1. Ловкие ноги

Цели игры:

- развитие координации движений, чувства равновесия;
- укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стопы

Необходимый материал. 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. После этого правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2—4 раза, последние два 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 несусь, несусь, не сплю,
Палку я не зацеплю.



3. Кто вперед

Цель игры:

- 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.

Затем то же делают левой ногой.

Игроки, наиболее успешно выполнившие эту задачу, соревнуются между собой



2. Веселый мячик

Цели игры:

- формирование правильной осанки;
- укрепление мышечного аппарата стоп;
- развитие внимания, быстроты реакции.

Необходимые материалы. Мячи размером с ладонь, стулья.

Ход игры.

Игроки стоят или сидят на стульях на расстоянии 1 м друг от друга. Вместе с ведущим ударяют мячом о пол и ловят одной рукой под стихотворение:

Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Красный, желтый, голубой,
Не угнаться за тобой.

Затем игроки перекидывают мячи друг другу по кругу.

У кого мяч упал, тот выбывает из игры. Остальные начинают игру заново. Играют 2-3 раза.

Советы взрослым.

Необходимо контролировать правильность осанки.



4. Поймай комара

Цели игры:

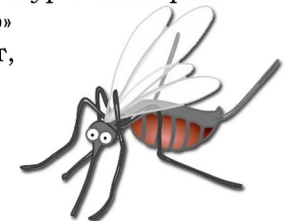
- развитие быстроты реакции, внимания;
- формирование правильной осанки;
- укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стоп.

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 друг от друга. Ведущий находится в середине круга.

В руках у него прут длиной 1-1,5 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.



5. Сосенки

Цель игры:

- развитие быстроты реакции;
- развитие умения переключать внимание;
- развитие умения согласованно действовать в коллективе;
- развитие правильной осанки.

Ход игры.

По сигналу ведущего игроки бегут по залу. Ведущий через 1-2 минуты бежит за ними, пытаясь их схватить. Можно спастись, если добежать до стены и плотно прижаться к стене затылком, плечами, ягодицами.

Руки - в стороны и вниз, ладони - вперед, пальцы расставлены. Это «сосенка». Тот, кто принял неправильную позу, может быть осален. Осаленный становится водящим, и игра продолжается.



7. Самый красивый прыжок

Цели игры:

- развитие ловкости, выносливости, координации и эстетики движений;
- укрепление всех звеньев опорно-двигательного аппарата, особенно ног;
- улучшение функции дыхания.

Ход игры.

Ведущий в соответствии с состоянием игроков дозирует нагрузку. Отмечая качество выполнения упражнения, ведущий приговаривает:

Чей красивее прыжок?

Кто же прыгнуть лучше смог?

Соревнования могут проходить между двумя игроками или между несколькими парами. Может играть и один ребенок, проверяя себя на качество выполнения вида прыжка. Прыгать можно, стоя на месте обеими ногами, на ходу, на бегу, на левой, 1 правой ноге, прыгать вдвоем лицом или затылком друг к другу.

Советы взрослым.

Контролируется правильность осанки.



6. Не сядь в лужу

Цели игры:

- развитие ловкости, координации движения;
- укрепление мышечно-связочного аппарата стоп.

Необходимые материалы. Скакалка.

Ход игры.

Играющих можно разделить на четыре команды.

Каждая команда подходит к длинной скакалке, которую крутит ведущий с кем-нибудь из игроков. Играющие 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.



8. Садимся без рук

Цели игры:

- 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 его за руки. После того как игроки научились обходиться без помощи рук, ведущий устраивает между ними соревнование.





ИГРЫ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ НОСА И ГОРЛА

(ринит, ринофарингит, гайморит,
хронический бронхит, аденоиды)

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо
восстановить носовое дыхание.

Значение игр:

- способствуют тренировке дыхательной мускулатуры;
- улучшает местное кровообращение.

При подборе игр с детьми необходимо контролировать правильность осанки и смыкание губ.



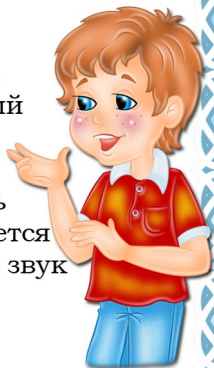
1. Кто громче

Цель игры:

- тренировка носового дыхания, смыкания 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) «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре. В результате чего получается длинный скандированный выдох. Звук «м-м-м» надо направлять в нос, он быть звучным. Затем прижимается правая ноздря и так же на выдохе с произнесением «м-м-м» надо похлопать указательным пальцем по левой ноздре. Игра повторяется несколько раз. После каждого раза тому, кто произнес звук «м-м-м» правильно и громче всех, вручается фант. После окончания игры подсчитываются фанты и объявляется победитель.



3. Побулькаем

Цели игры:

- восстановление носового дыхания;
- формирование ритмичного выдоха и его углубление.

Необходимые материалы. стакан или бутылочка, наполненные на треть водой, соломинка (коктейльная трубочка), фанты (жетоны, фантики),

Ход игры.

Перед каждым ребенком на столике стоят бутылочки с водой и соломинкой. Ведущий, у которого тоже есть бутылочка с соломинкой, показывает, как нужно правильно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье: глубоко вдыхает через нос и делает глубокий длинный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук. Затем каждый пробует сделать то же самое. Ведущий следит за правильностью выполнения задания. После того как каждый из детей попробовал, по команде ведущего все дети начинают вдыхать и затем булькать. Тот, у кого получилось побулькать дольше всех, получает фант.



2. У кого шарик выше

Цели игры:

- улучшение функции дыхания;
- повышение тонуса;
- адаптация дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам.

Необходимый материал. 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.



4. Экспресс

Цель игры:

- улучшение функции дыхания;
- развитие умения действовать в коллективе, реагировать на сигнал.

Ход игры.

Дети становятся в затылок друг другу. Стоящий впереди изображает паровоз. Эту роль вначале может выполнить 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 до сигнала «Приехали!».



1. Косари

Цели игры:

- 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 палено 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.



3. Едем за арбузами

Цели игры:

- 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 «ш-ш-ш» - 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 «ш-ш-ш» губы складывались в трубочку



2. Ралли на велосипеде

Цели игры:

- 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.



4. С ног на голову

Цель игры:

- укрепление мышцы пояса верхних конечностей, улучшение дыхательной функции бронхов, общефизиологическое воздействие, тренировка вестибулярного аппарата.

Необходимый материал. Салфетка.

Ход игры.

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



5. Пузырь лопнул

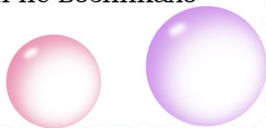
Цели игры:

- восстановление носового дыхания;
- формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ.

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 «ф-ф-ф», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается - дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети произносят звук «ш-ш-ш», 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 у детей не возникало эмоционального чрезмерного возбуждения.



7. Идет коза по лесу

Цели игры:

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

Ход игры. Дети стоят в кругу, выбирают «козу». Затем идут по кругу поскаками. «Коза» идет так же, 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».



6. Порви цепь

Цели игры:

- обще укрепляющее воздействие на 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 стара-ется 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.



8. Зайцы и совы

Цели игры:

- развитие внимания, быстроты реакции;
- воспитание чувства партнера и коллектива.

Ход игры. Ведущий с помощью считалки определяет «сову», а игроков ставят в круг с промежутками между собой в два шага - они «зайцы». Лица всех обращены к внешней стороне круга. За чертой, вне круга, в «гнезде» находится сова. Задача «зайчиков» заключается в том, чтобы не дать «сове» залететь в середину круга. По сигналу ведущего начинается игра. «Сова», взмахивая «крыльями» (руками), летит, стараясь залететь в круг. «Сова» не сможет проникнуть в круг лишь в том случае, если «зайцы», заметив, в каком направлении «летит» «сова», быстро возьмутся за руки, образуя цепочку (препятствие), через которую «сова» не сможет пролететь, «Сова» возвращается в «гнездо», а «зайцы» дразнят «сову», показывают, как стучат у них зубы, когда они едят морковку. Игра продолжается. Если «зайцы» не успели соединить руки, и «сова» сумела «залететь» в круг, то «совой» становится «заяц», по чьей вине она оказалась в кругу, а бывшая «сова» - «зайцем».

Игра может быть продолжена уже с новой «совой».

