

Консультация для педагогов и родителей

« Подвижные игры для детей, имеющих отклонения в здоровье».

Гипокинезия - недостаточная двигательная активность. В первую очередь от гипокинезии страдает мышечная система: снижается тонус мышц, работоспособность, выносливость, уменьшается масса и объём мышц. Гипокинезия отрицательно влияет на функции многих жизненно важных систем организма, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей. Особенно страдают дети больные и ослабленные перенесёнными заболеваниями. Как правило, этих детей чрезмерно опекают взрослые, их освобождают от занятий физической культурой. Из-за неправильного физического воспитания у детей уменьшается естественная потребность в движении, снижается двигательная активность вообще. Развиваются расстройства центральной нервной системы и внутренних органов: понижается эмоциональный тонус детей, ослабляется нервно-мышечный аппарат, ухудшаются показатели сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Нередко формируются различные дефекты осанки.

В работе с детьми, имеющими серьёзные проблемы со здоровьем, важно помнить главное правило **«Не навреди!»** Многие авторы (Алиев М.Н. «Физическое воспитание дошкольников с ослабленным здоровьем» - Ашхабад, 1984; Андропова М.В. «Индивидуально-дифференцированное обучение в гимназии»- Педагогика, 1996 № 5; Береснева З.И. «Здоровый малыш»- М.: ТЦ Сфера, 2003; Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст)- М.: Линка-Пресс, 2000 и др.) выделяют некоторые упражнения, которые могут значительно ухудшить здоровье детей, имеющих ту или иную патологию, либо наоборот - стабилизируют их физическое состояние и будут способствовать их улучшению.

В таблице приведены рекомендации, подобраны подвижные игры, которые используются при планировании содержания работы с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Эти рекомендации могут быть широко использованы в условиях детского сада, в самостоятельной деятельности, с родителями в домашних условиях, во дворе.

Проблема со здоровьем	Рекомендуется	Нежелательно
Нарушения осанки	Контроль осанки с приседаниями у стены; и.п. лёжа на спине, животе, упоре на коленях, четвереньках; упражнения в равновесии, на координацию; подвижные игры с тренировкой правильной осанки: «Ель, ёлка, ёлочка», «Всё дальше и выше», «Подпрыгни до ладошки», «Воздушный шар», «Контроль осанки», «Филин», «Тряпичная кукла», «Гуси-лебеди», «Ходьба по прямому мостику», «Море волнуется», «Школа мяча».	Упражнения на «скручивание», ограничивается скоростной бег, упражнения в и.п. сидя; прыжки; упражнения на повышение мобильности позвоночника и растяжку.
Плоскостопие	Босохождение, корригирующие упражнения, упражнения с массажерами, роликовыми досками, ходьба по неровной поверхности и пр.; плавание; специальные виды ходьбы – на пятках, наружном крае стопы, носках и пр.; упражнения с захватыванием предметов пальцами ног; массаж стоп. Подвижные игры: «Ловкие ноги », «Ну-ка, донеси », «Великан и другие », «Сидя потурецки », «Пройди по ребристой доске», «Сидячий футбол», «Мышеловка», «Перелёт	Длительный медленный бег, спрыгивание; ограничения в отдельных видах ходьбы и прыжков (по рекомендации врача), ходьба на внутренней стороне стоп.

	птиц», «Котята и щенята».	
Заболевания органов дыхания	Упражнения на тренировку полного дыхания с удлинённым вдохом, звуковая гимнастика; упражнения для верхнего плечевого пояса, ходьба, бег; упражнения с отягощением, сопротивлением; подвижные игры большой и средней степени: «Шарик», «Поезд с арбузами», «Карусели», «Снежинки», «Бездомный заяц», «Мы весёлые ребята», «Кошка и мышка», «Бульканье».	Сложно – координированные упражнения; упражнения в быстром темпе; на задержку дыхания и «натуживание»; ограничения в использовании спортивных упражнений.
Заболевания сердечно – сосудистой системы	Ходьба по ровной поверхности в медленном темпе, дозированный равномерный медленный бег, плавание, ОРУ на все группы мышц, особенно на плечевой пояс, спину и нижние конечности; круговые вращения в плечевом суставе, боксирование, попеременные выпады с покачиванием; упражнения на развитие диафрагмального дыхания. Подвижные игры: «Прятки», «Ткач и челнок», «Резвый мешочек», «Тачки», «Кто кого столкнёт». Упражнения с круговой верёвкой.	Упражнения с задержкой дыхания, резким изменением темпа и положения тела, длительным статическим напряжением; бег на длинные дистанции; ограничиваются прыжки, силовые упражнения; нежелательно участие в играх соревновательного характера.
Болезни органов пищеварения	ОРУ без резких движений и без упражнений, вызывающих сотрясение организма; элементы спорта; специальные упражнения на фитболах; упражнения в диафрагмальном дыхании, для мышц брюшного пресса. Подвижные игры: «Кто как передвигается», «Увидели флажок», «Мячик с горки», «Переправа», «Проходи боком», «Ёлочка», «Пчёлы, улей, медвежата», «Перепрыгни через ямку», «Воробушки и кот».	Подскоки, прыжки, упражнения с «натуживанием»; уменьшаются нагрузки на мышцы брюшного пресса; упражнения из и.п. лёжа на животе.
Заболевания почек и мочевыводящих путей	Упражнения для мышц брюшного пресса, таза, нижних конечностей, спины; и.п. лёжа на спине, боку, стоя на четвереньках; массаж живота, затылочной части головы; психогимнастика; упражнения в расслаблении; дыхательные упражнения. Подвижные игры: «Тряпичная кукла», «Найди и промолчи», «Запрещённое движение», «Передал - садись», «Зайка серый умывается».	Плавание, ходьба на лыжах, ограничиваются подвижные игры на воздухе; ограничивается время пребывания в воде при занятиях плаванием; акробатические упражнения.
Заболевания нервной системы	Упражнения на выносливость; ритмическая гимнастика (А.И.Бурениной); прикладные упражнения; игровая форма проведения	Двигательные парадоксы, сложно-координированные

	занятий; различные виды психогимнастик; упражнения на релаксацию. Подвижные игры: «Четыре стихии», «Тропинка», «Дрозд», «Пирожок», «Самолёты», «Курочка и горошинки», «Чьё звено быстрее»	движения и упражнения (например, равновесие на скамье); ограничивается время подвижных игр, требующих высокого эмоционального напряжения (игры-соревнования)
--	---	--

Как показывают исследования, двигательная активность, развитие речевой функции тесным образом связаны с функциональным состоянием мозга, с общей жизнедеятельностью ребёнка. У ребёнка существует врождённая функциональная связь между мышечной системой и эмоциональной сферой. А гармоничная координация деятельности всех органов и систем ребёнка достигается через подвижные игры. Неценима роль игры в эффективности приобретения новых знаний благодаря ускорению развития памяти, речи, техники чтения, интеллектуального развития.

Игры - наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребёнка. Преимущество игр в том, что они связаны с инициативой, фантазией, творчеством, а это усиливает мозговые импульсы, которые в свою очередь стимулируют гипофиз, деятельность щитовидной железы и всей эндокринной системы. Игра - естественный спутник жизни ребёнка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребёнка.

Положительные эмоции, творчество - важнейшие факторы оздоровления. Важнейший результат игры - это радость и эмоциональный подъём, больше, чем другие формы физической культуры, адекватны потребностям растущего организма в движении, способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию детей, воспитанию у них морально-волевых качеств и прикладных навыков, координации движений, ловкости, меткости, развитию чувства коллективизма, дисциплинированности и других важных качеств.

Подвижные игры при плоскостопии:

«Ловкие ноги» (5-7 лет)

Дети сидят на полу, на ковре, руки в упоре сзади. Между широко расставленными ногами палка. У её конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой ноге, не задев палку. Правую ногу вернуть в и.п. То же сделать левой ногой. Повторить упражнение 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 проговаривать:

Я платок возьму ногой,

Поднесу его к другой,

И несущу, несущу, не сплю

Палку я не зацеплю.

Ожидаемые результаты: Развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно – мышечного аппарата стоп; развитие глазомера, умения ориентироваться в пространстве.

«Ну-ка, донеси!» (4-7 лет)

В зале дети сидят на стульчиках. У каждого ребёнка под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив её, 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 делает быстрее, не уронив простынки.

Ожидаемые результаты: Укрепление связочно – мышечного аппарата стоп; развитие ловкости.

«Великан и другие» (5-7 лет)

Игровые упражнения, описанные ниже, проводятся в общем комплексе по команде педагога. Победителями являются дети, которые, не сбиваясь, наиболее чётко и красиво выполняют упражнения.

ВЕЛИКАН: ходить на носках, приподнимаясь как можно выше, 5-7 минут.

КАРЛИК: ходить, согнув ноги в коленях, 4-5 минут.

МАЛЕНЬКИЙ - БОЛЬШОЙ: по сигналу как можно ниже присесть, а затем быстро выпрямиться, 10-12 раз.

ЛОШАДЬ: 4-5 минут двигаться по кругу, подражая ходу лошади, в различных темпах: шагом, рысью, галопом. Затем звонко щёлкать языком 5 раз.

Ожидаемые результаты: Формирование правильной осанки, развитие внимания, быстроты реакции, координации движений.

«Сидячий футбол» (3- 7 лет)

Дети сидят на полу, на ковре, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. Одна шеренга располагается лицом к другой. Движением ног вперёд отбросить мяч к сидящему напротив ребёнку. Он ловит его руками, а затем ногами резко откатывает мяч своему партнёру. Можно усложнить игру: ловить отбрасываемый мяч ногами; прокатывать его то одной, то другой ногой; сбивать мячом кегли, которые ставят на равном расстоянии между играющими. После игры педагог предлагает детям лечь на спину, поднять руки и потянуться (поднять голову и смотреть вперёд). При этом по указанию педагога показать нижние зубы, нижняя челюсть перемещается вперёд.

Ожидаемые результаты: Развитие координации движений; укрепление мышечно – связочного аппарата ног и туловища; тренировка меткости, быстроты реакции; умение действовать по сигналу.

«Сидя по-турецки» (2-7 лет)

Дети сидят на ковре, ноги по-турецки, наружные края стоп одинаково ровно опираются о пол. Нужно встать, придерживаясь за какую-нибудь опору или с помощью педагога, или ребёнка постарше; ноги должны быть прямыми (скрестно) и стоять надо на наружных краях стоп. Так же сесть; тяжесть туловища равномерно распределена на обе ноги, на наружные края стоп.

Ожидаемые результаты: Укрепление связочно – мышечного аппарата стоп, ног.

Подвижные игры при нарушении осанки:

«Ель, ёлка, ёлочка» (3-6 лет)

Педагог предлагает детям пойти в лес. Дети идут по залу (площадке). «В лесу стоят высокие ели, встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь». Дети останавливаются, принимают позу правильной осанки (голова, туловище, ноги прямо) и раздвигают руки – «ветви» слегка в стороны, ладонями вперёд. «Пойдём дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички?» Дети идут за педагогом. Он останавливается: «Вот и сестрички ели – ёлки, они пониже, но такие же стройные, красивые». Педагог предлагает детям встать, как ёлки – принять правильную осанку, но в полуприседе. «Пойдём, дети, поищем ещё сестричек елей. Вот они совсем маленькие, но и удаленные: красивые и тоже стройные». Педагог просит детей стать маленькими ёлочками. Дети садятся на корточки, голова прямо, спина выпрямлена, руки ладонями слегка разведены в стороны. Игра повторяется несколько раз. Педагог поощряет детей, выполнивших задание правильно.

Ожидаемые результаты: Воспитание и формирование правильной осанки; тренировка внимания.

«Воздушный шар» (5-7 лет)

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

Ожидаемые результаты: Формирование правильной осанки; умения заниматься с физкультурными пособиями; улучшение функции дыхания.

«Филин» (3-5 лет)

Дети сидят. По сигналу педагога «День!» дети – «филины» медленно поворачивают головы вправо и влево. По сигналу «Ночь!» дети смотрят вперёд и взмахивают руками – «крыльями», опуская их вниз, протяжно, без напряжения, произносят «у-у-ффф». Повторить 2-4 раза. Контролировать осанку.

Ожидаемые результаты: Развитие координации движений рук с дыхательными движениями; тренировка зрения и слуха.

«Контроль осанки»

По предложению педагога, ребёнок подходит к стене без плинтуса, принимает правильную осанку: руки опущены; затылок, лопатки, ягодицы, пятки плотно касаются стены; голова прямо, шея вертикально; взгляд устремлён вперёд, губы сомкнуты; плечи слегка опущены, на одном уровне; лопатки сведены; передняя поверхность грудной клетки развёрнута; живот слегка подтянут; ягодицы напряжены; колени выпрямлены. Скользя по стене тыльной стороной кистей, слегка поднимают руки, пальцы разведены, как «у ёлочки – иголочки», напряжены. В позе «куклы» отойти на 3-4 шага вперёд от стены (поза напряжённая), затем руки свободно опустить, но всё туловище и голову держать прямо, пройтись 1-2 раза по комнате, сохраняя правильную осанку. Дети, сумевшие сделать всё задание по «контролю осанки» лучше, отмечаются.

ВАРИАНТ ИГРЫ: в положении правильной позы у стены медленно выдвигать нижнюю челюсть вперёд и удерживать в выдвинутом положении на счет до 4-х, и вновь на счёт 5 принять и.п. То же упражнение, но в положении: повернув голову вправо, а затем, то же повторить, но в положении голова влево.

Ожидаемые результаты: Развитие чувства правильной позы.

Подвижные игры при заболевании органов дыхания:

«Шарик» (5-7 лет)

Дети сидят полукругом. «Надувают шары»: широко разводя руки в стороны и глубоко вздохнув, выдувают воздух в шарик – «ф-ф-ф», медленно соединяя ладони под шариком. Вдруг шарик «лопается» - дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух, «ш-ш-ш» - произносят дети, делая губы хоботком и складывая руки на коленях (2-3 раза).

Ожидаемые результаты: Формирование ритмичного дыхания, правильное смыкание губ.

«Поезд с арбузами» (5-7 лет)

Игра проводится сидя на стульчиках, играющие располагаются по кругу. Педагог стоит за кругом. Дети перебрасывают друг другу мяч по очереди, а затем кидают его педагогу - это «погрузка арбузов на поезд». Затем дети производят круговые движения руками, произнося «чу-чу-чу, поезд движется». Через 2-3 минуты «поезд останавливается», дети произносят «ш-ш-ш». После этого начинается «выгрузка арбузов» - те же движения, что и при «погрузке». При произношении звука «ш-ш-ш» губы складываются в трубочку.

Ожидаемые результаты: Улучшение функции дыхания; укрепление мышц рук; пояса верхних конечностей, грудной клетки.

«Карусели» (5-7 лет)

Дети берутся за руки и образуют круг, опускают руки и в кругу становятся друг другу в затылок. Медленно шагая друг за другом, по сигналу педагога приговаривают: *Карусели, карусели,*

Мы с тобой в машину сели

И поехали.

Произнося последнее слово, дети сгибают руки перед собой, сжимают руки в кулаки («руль» в руках) и со звуком «р-р-р» бегут по кругу, поворачивая «руль», делая движения руками вправо, влево. Пробежав 1-2 минуты (меняя направление), дети берутся за руки. Затем поднимают руки высоко («большие ребята») – вдох, опускают вниз и наклоняются («маленькие ребята») – выдох. Затем дети опускают руки, становятся в затылок друг к другу, идут медленно по кругу, приговаривая тот же стишок.

После этой фразы дети сгибают руки в локтях, делая круговые движения в плечевых суставах и произнося «чух-чух-чух», двигаются всё быстрее (поезд набирает скорость), переходя на бег. Постепенно бег замедляется, дети берутся за руки и идут по кругу.

Ожидаемые результаты: Укрепление мышц туловища и конечностей; улучшение осанки, функции дыхания, кровообращения.

«Поезд» (5-7 лет)

Дети становятся в затылок друг к другу. Стоящий первым в колонне изображает электровоз. Он гудит и отправляется в путь. Дети слегка сгибают руки в локтях. Подражая гудку электровоза, они начинают двигаться вперёд, вначале медленно, затем ускоряя шаг, и наконец бегут. После слов педагога «поезд проехал станцию» дети замедляют ход, останавливаются и начинают двигаться задом до сигнала «приехали».

Ожидаемые результаты: Улучшение функции дыхания; умение действовать в коллективе, реагировать на сигналы.

«Снежинки» (5-7 лет)

Группу детей делят на «снежинки», «ветерки», ведущий - «Мороз». «Ветерки» сидят на стульях (скамейке), «снежинки» разбегаются по всей площадке (залу), «Мороз» произносит: «Дуют ветры». «Ветерки» начинают дуть вместе с «Морозом»: «ш-ш-ш». «Снежинки» встают на носки, руки у них подняты вверх, кисти расслаблены, они начинают медленно переступать на носках, переходя на лёгкий бег по всей площадке, и кружатся. «Мороз» говорит, обхватывая себя: «Мороз!», при этом «снежинки» приседают, обхватывая колени руками приговаривая: «Ахх-х-х», опуская голову на грудь. «Мороз» произносит: «Подули ветерки, они легко дуют». Дети, не напрягаясь, выдыхают со звуком «ффф-у-у», «снежинки» плавно встают, поднимают руки вверх и на носках легко бегают по всей площадке. При этом губы смыкаются в трубочку и дети дуют на пушок, изображающий летающие снежинки. Игра повторяется: «снежинки» становятся «ветерками» и наоборот.

Ожидаемые результаты: Формирование правильной осанки, укрепление мышц свода стопы; обучение пластике движений, умению расслаблять мышцы.

Подвижные игры при заболевании сердечно – сосудистой системы:

«Прятки» (5-7 лет)

Играющие становятся в круг и выбирают водящего. Его ставя лицом к стене, а в это время другие прячутся. Когда водящий приходит на условленное место, он стучит палкой, приговаривая: «Раз, два, три. Спрячься и молчи». Затем он отправляется на поиски. Спрятавшиеся, увидя водящего, направляющегося в другую сторону от них, бегут к назначенному месту. Кто первым прибежит, кричит: «Стук – стук! Палочка – выручалочка, выручи меня» и стучит палочкой. Водящий должен зорко следить, прислушиваться, не бежит ли кто из спрятавшихся к «палочке – выручалочке».

Ожидаемые результаты: Развитие быстроты реакции, умения концентрировать и переключать внимание; развитие ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

«Ткач и челнок» (6-7 лет)

Выбираются «челнок» и «ткач». Остальные дети, взявшись за руки и подняв их в виде арки, встают в круг. «Челнок» начинает под одну «арку» вбегать, под другую выбегать. Пропустив «челнок» вперёд, «ткач» спешит за ним в том же направлении. Если после двух или трёх кругов «ткач» поймаёт «челнок», они прекращают игру и их заменяет другая пара.

Ожидаемые результаты: Тренировка навыков в координации движений, ловкости; воспитание дисциплинированности; умения действовать согласованно в коллективе.

«Резвый мешочек» (7 лет)

Играющие становятся в круг. Педагог стоит посередине. Он берёт в руки верёвку, на конце которой привязан мешочек, наполненный песком, и начинает вращать верёвку по кругу. Дети следят за мешочком и при его приближении стараются подскочить так, чтобы мешочек их не задел, - перепрыгнуть верёвочку. Тот, кого мешочек заденет, на некоторое время выходит из игры. Выигравший становится на место водящего.

Ожидаемые результаты: Повышение тонуса и тренировка сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

«Тачки» (5-7 лет)

Игроки выстраиваются в две параллельные друг другу шеренги, вторая за первой. Дети из первой шеренги становятся на четвереньки (руки выпрямлены, ладонями упираются в пол, ноги слегка расставлены). Стоящие за ними во второй шеренге захватывают впереди стоящих за щиколотки ног. По сигналу инструктора каждая получившаяся таким образом «тачка» начинает продвигаться вперёд, стараясь первой достигнуть финишной черты. Между парами проводится соревнование на качество и быстроту выполнения задания.

Ожидаемые результаты: Укрепление мышц пояса верхних конечностей, грудной клетки, живота; воспитание чувства товарищества, дружелюбия.

«Кто кого толкнёт» (6-7 лет)

Двое становятся на бревно или гимнастическую скамью. По сигналу сгибают одну ногу и, стоя на другой. Ударяя друг друга по ладоням, стараются толкнуть «противника» с бревна. Игру можно сделать командной при числе играющих не менее 6 человек.

Ожидаемые результаты: Развитие чувства равновесия, координации движений; воспитание выдержки.

Подвижные игры при заболевании органов пищеварения:

«Кто как передвигается?» (5-7 лет)

Дети сидят на стульях или на ковре. Педагог называет животных, птиц, насекомых или показывает их изображения, спрашивая: «Как они передвигаются?» (например бабочка, лягушка, косолапый мишка, заяка т.д.).

Дети стараются движениями ответить на вопросы, ползая, прыгая и другими способами передвигаясь по коврам.

Ожидаемые результаты: Развитие координации движений, внимания; координации слуха и зрения; умения действовать в коллективе.

«Мячик с горки»

Дети стоят лицом к педагогу, строящему горку: на низкую гимнастическую скамейку он кладёт одним концом горку, около скамьи – мяч. Педагог подзывает детей по очереди. Они встают на скамью, подходят к горке, скатывают мяч с неё и бегут по наклонной доске, догоняя его. Затем приносят мяч на место. Число играющих 5-6 человек. Нарушивший правила выбывает из игры. Лучшие отмечаются. Игра повторяется 2-3 раза.

Ожидаемые результаты: Формирование правильной осанки; развитие координации движений.

«Увидели флажок» (5-7 лет)

Дети стоят по кругу. Один из них находится в центре круга с флажком в руке. Педагог ведёт детей по кругу и говорит одному из детей, называя его по имени, например: *Олечка, возьми флажок*

*Поведи ребят в кружок
Выше флаг свой поднимай
Стройно круг наш прошагай.*

Выходит вызванный ребёнок и берёт флажок у того, кто стоит в центре. Последний отдаёт флажок и становится со всеми в общий круг. Ребёнок с флажком ведёт колонну детей по кругу. Педагог предупреждает, что с флажком надо ходить красиво, не горбиться, голову не опускать. Сделав один круг, ребёнок с флажком становится в центр круга, и игра повторяется. Педагог вызывает другого ребёнка взять флажок.

Ожидаемые результаты: Тренировка координации движений, зрительной, слуховой, моторной памяти; формирование правильной осанки, умение действовать в коллективе.

«Переправа» (7)

Педагог говорит детям: «Мы идём в трудный поход, разделимся на два отряда. В лесу есть ручей. Первый отряд перейдёт его по узенькому мостику, затем нужно перелезть через забор. Второй отряд должен перейти через ручей осторожно по камешкам, потом пробраться под низкими колючими кустарниками». Около гимнастической стенки – «забора» - устанавливают гимнастическую скамью, перевернутую узкой стороной вверх – это «мостик». Дети первого отряда должны колонной пройти по рейке скамьи и перелезть по гимнастической стенке на другую её сторону или на соседний пролёт. Недалеко от гимнастической стенки стоят кубики на расстоянии 20-30см друг от друга, а за ними на больших кубках – 3 тонкие рейки на высоте 50-60см. Дети второго отряда должны пройти по кубикам – «камешкам», затем по очереди пролезть под рейками – «кустиком». После этого отряды меняются маршрутами, и игра повторяется. Педагог отмечает, какой отряд успешнее преодолел встретившиеся на пути препятствия.

Ожидаемые результаты: Тренировка ловкости при различных движениях в горизонтальном положении, навыков в координации движений, равновесия.

«Ходьба по прямому мостику» (5-7 лет)

«Мостик» - доска, лежащая на полу. Дети по одному встают на него, открывают рот, высовывают язык, на кончик которого педагог кладёт резиновое колечко. Пройдя мостик, ребёнок сам снимает колечко и отдаёт его педагогу. Сначала каждого ребёнка держат за руку, в дальнейшем ходьба осуществляется самостоятельно. Следить за правильностью осанки.

Ожидаемые результаты: Воспитание навыка равновесия, формирование правильного прикуса.

«Пчёлы, улей, медвежата» (5-7 лет)

Играющих делят на две группы. Дети одной группы изображают пчёл, другой – медвежат. «Пчёлы» находятся на гимнастической стенке – это улей. «Медвежата» прячутся за скамейкой – это дерево. На слова педагога «пчёлы за мёдом!» дети спускаются со стенки и убегают подальше в сторону. «Медвежата» перелезают через скамейку и на четвереньках подходят к «улью». Педагог говорит: «Медведи» идут, «пчёлы» бегут обратно, произнося «ж-ж-ж-ж», а «медвежата» на четвереньках возвращаются к «дереву». «Пчёлы» занимают своё место в «улье» - на гимнастической стенке.

Ожидаемые результаты: Тренировка навыков в ходьбе, беге, подлезании, пролезании; умение быстро реагировать на сигнал.

Заболевания почек и мочевыводящих путей:

«Тряпичная кукла» (3-7 лет)

Ребёнку предлагается лечь на спину, закрыть глаза и расслабиться (как тряпичная кукла). Убедиться, хорошо ли расслабился ребёнок, можно, взяв его за руки, потрясти их. При правильном расслаблении эти пассивные движения переходят с рук на весь плечевой пояс и шею, а голова ребёнка при этом покачивается, как у тряпичной куклы. Умение расслабиться очень важно для владения телом, для снятия психического напряжения.

Ожидаемые результаты: Воспитание умения расслабляться.

«Запрещённое движение» (6-7 лет)

Дети сидят или стоят, руки на коленях. Педагог показывает разные гимнастические движения последовательно для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног. Дети повторяют все

упражнения, кроме одного условленного заранее – «запрещённого». Игра усложняется с изменением правила: при показе ведущим «запрещённого» движения дети выполняют назначенное вместо него другое движение. Например, вместо запрещённого – вытягивание рук вперёд – дети должны выполнить заранее условленное движение – хлопнуть в ладоши или надуть щёки.

Ожидаемые результаты: Развитие координации движений в крупных и мелких мышцах рук.

«Передал – садись» (6-7 лет)

Играющих делят на две равные группы и выстраивают в две параллельные друг другу шеренги, которые стоят перед скамейками. Каждая команда выбирает капитана, которые становятся на расстоянии 5-6 шагов от своих команд. У капитанов в руках по мячу. По сигналу педагога капитаны бросают мяч игроку своей шеренги, стоящему впереди. Тот, получив мяч, бросает его обратно капитану и садится на скамью. Капитан бросает мяч следующему игроку в своей команде. Тот бросает его обратно капитану и садится рядом с первым. Так же поступают и другие играющие. Игра заканчивается тогда, когда все игроки команды будут сидеть. Игрок, не поймавший мяч, должен за ним сбегать и вернуться на своё место.

Ожидаемые результаты: Развитие навыка бросания и ловли мяча, координации движений; формирование правильной осанки; тренировка внимания.

«Прокати мяч, пролезая в обруч» (3-6 лет)

Взрослый держит обруч вертикально полу. Ребёнок толкает большой мяч руками так, чтобы прокатился сквозь обруч. После этого сам пролезает за ним в обруч.

Ожидаемые результаты: Общее укрепление мышц туловища и конечностей, развитие навыков в лазании, подлезании, умение играть с мячом.

Подвижные игры при заболевании нервной системы:

«Четыре стихии» (игра малой подвижности)

Играющие сидят по кругу. Ведущий договаривается с ними: если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, если скажет слово «вода», то вытянуть руки вперёд, на слово «воздух» - поднять руки вверх, на слово «огонь» - произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибётся – считается проигравшим.

Ожидаемые результаты: Развитие согласованности движений, внимания, быстроты реакции.

«Дрозд» (игра малой подвижности)

Дети распределяются по парам. Игра сопровождается текстом: «Я – дрозд, ты – дрозд, у меня – нос, у тебя – нос (каждый указывает сначала на свой нос, затем на нос партнёра), у меня - гладкие, у тебя – гладкие (указывает на щёки), у меня сладкие, у тебя – сладкие (указывает на губы), я твой друг и ты мой друг. Мы любим друг друга!» Все обнимаются. Затем пары меняются.

Ожидаемые результаты: Улучшение координации движений; умение действовать в паре; воспитание внимания.

«Тропинка»

Предложить детям представить себя в лесу. Дети пошли в лес по лесной тропинке, которая должна вывести их на солнечную полянку. В колонне по одному дети идут друг за другом, выполняя следующие задания: «тропинка» - дети кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, наклоняя голову чуть-чуть вниз, и идут друг за другом; «копна» - все участники игры берутся за руки, образуют круг и направляются к центру круга, соединив руки в центре. Затем расходятся и снова идут в колонне по одному. На сигнал «кочки» - все участники игры приседают, положив руки за голову.

Ожидаемые результаты: Развитие общего представления об окружающем мире; воспитание внимания, чувства товарищества.

«Курочка и горошинки» (5-7 лет)

Круг детей изображает птичий двор. Один из играющих – «курочка» стоит за кругом. Трое других – «горошинки» находятся на «птичьем дворе». «Курочка» старается пробраться в круг и «склевать» (поймать) «горошинку», но играющие в кругу опускают руки и приседают, препятствуя ей в этом. Если «курочка» попадает в круг и ловит «горошинку», то пойманный становится «курочкой». Игра повторяется.

Ожидаемые результаты: Развитие внимания, быстроты реакции; воспитание чувства ответственности перед партнёром и всем коллективом; активизация детей с низкой двигательной активностью.

Вышибалы

Цель игры – убежать как можно дальше от водящего, который кидает мяч, и уклоняться от мяча, не отрывая ног от земли. (Для этой игры нужен очень мягкий мяч.)

Как играть: один человек стоит посередине, он будет водить. Все остальные стоят рядом с ним на расстоянии вытянутой руки. Водящий подбрасывает мяч в воздух. В этот момент остальные разбегаются как можно дальше. Водящий ловит мяч, кричит «Стоп!», все остальные игроки в этот момент останавливаются.

Затем водящий пытается попасть в кого-либо мячом. Игроки при этом могут уклоняться, но не могут отрывать ноги от земли. Если в игрока попал мяч, он получает очко и становится водящим. Если мяч не попал, водящий получает очко и продолжает водить.

Когда игрок получает пять очков, он выбывает из игры. Игра продолжается, пока не останется один игрок – он выиграл!

Красный свет, зеленый свет

Это **простая** и веселая игра, которая не требует никакого инвентаря. Она подходит и для большой, и для маленькой компании

Как играть: один человек назначается «светофором». Он встает спиной к другим игрокам. Остальные встают на расстоянии 5-7 метров от него. «Светофор» кричит «Зеленый свет!», игроки бегут вперед к нему. Затем «светофор» кричит «Красный свет!» и оборачивается. Если в этот момент какой-то игрок продолжает двигаться, он выбывает.

Игра заканчивается, когда все игроки выбывают или кому-то удастся осалить «светофор». Если человеку удалось этот, он становится «светофором» сам.

Сардины

Эта игра похожа на прятки наоборот.

Как играть: один человек, который водит, прячется, а все остальные ищут его. Когда каждый из игроков находит водящего, игрок присоединяется к нему в его укрытии. Когда все игроки собираются в одном укрытии, они похожи на сардин в банке (отсюда и название). Последний нашедший становится водящим.

Четыре квадрата

Для этой игры нужен мяч, который **удобно** ронять и который отскакивает от земли (например, футбольный или волейбольный), мел и ровное свободное пространство, на котором можно начертить линии. Нужно нарисовать большой квадрат, со стороной примерно 3 метра. Затем разделить его на четыре ровных квадрата, которые следует пронумеровать от 1 до 4 по часовой стрелке. Первый квадрат называется «король», второй «дама», третий «валет», четвертый «туз».

Как играть: каждый становится в свой квадрат. Игрок в квадрате один подает мяч так, чтобы тот ударился об землю в другом квадрате. Игрок в том квадрате должен ударить по мячу, направляя его в другой квадрат. При этом он не должен позволить мячу удариться в своем квадрате больше одного раза. Если он промахивается или мяч два раза ударяется о землю, игрок выбывает (что помогает игрокам меняться, если их больше четырех). Если игроков всего четыре тот, кто промахнулся, переходит в четвертый квадрат. Цель игры – как можно дольше удержаться на месте «короля».

Колдунчики

Это старая, но хорошая игра. Детям нравится бегать друг за другом, поэтому все варианты салок популярны.

Как играть: если всего детей 10 или 12, нужны два водящих (если больше, три или четыре). Установите пределы поля для игры (например, используйте деревья или лавочки как ориентиры).

Водящий кричит «начали», и все остальные разбегаются. Водящие стараются осалить других игроков. Осаленные застывают на месте – они «заколдованы», и «расколдовать» их может другой игрок, которого еще не осалили. Последние не «заколдованные» становятся водящими в следующей игре

Медведь и пчёлы

Количество играющих: 4 и более человек.

- ◆ Дети делятся на «медведей» и «пчел».
- ◆ Перед началом игры «пчелы» занимают места в своих «ульях» (лесенки, скамеечки и т. д.).
- ◆ По команде ведущего «пчелы» улетают на луг за медом. В это время «медведи» забираются в «ульи» и лакомятся медом.
- ◆ По сигналу «Медведи!» «пчелы» с жужжанием бросаются к своим домикам и «жалят» не успевших убежать «медведей».

Поймай шарик

Инвентарь: столовая ложка, мячик небольшого размера или картофелина.

- ◆ Попросите ребенка без помощи свободной руки поднять с пола мячик ложкой.

Инвентарь: газета на каждую пару, магнитофон.

Танец на газете

Количество играющих: 2-8 человек.

- ◆ Пары танцуют на развороте газеты. Музыка останавливается, газета складывается пополам, и так несколько раз.
- ◆ Побеждает пара, которая смогла станцевать на самом маленьком листе газеты и ни разу не коснулась пола.

Замри!

Количество играющих: 1-6 человек.

Инвентарь: магнитофон.

- ◆ Включите музыку. Пусть дети танцуют под эту музыку так, как им хочется.
- ◆ Как только вы остановите музыку, дети должны замереть в той позе, в которой они находились в момент, когда музыка прекратилась.
- ◆ Когда музыка заиграет вновь, они могут продолжить танец.

Паук

Количество играющих: 4 — 8 человек.

Инвентарь: веревки (ленты, скакалки), мел.

- ◆ На линии старта чертят два круга. Ребята делятся на две группы, обе группы встают в круги. Теперь обвяжите каждую группу веревками, получатся два «паука».
- ◆ По команде «Марш!» оба «паука» начинают наперегонки продвигаться к финишу, где начерчены два других круга, в которые они должны встать.

