

Картотека
"Оздоровительные
игры"



13. Скакалка

Цели игры:

- развитие быстроты реакции, быстроты и координации движений, ловкости, чувства равновесия.

Ход игры.

Игроки по скакалкам, встали по одной линии на расстоянии 2 м друг от друга, по сигналу ведущего бегут в фланжку прыгая через скакалку. Побеждает тот игрок, который, быстрее достигнет фланжки, не зацепившись за скакалку.



15. Висюлька-петелька

Цели игры:

- развитие дыхания
- обонятельно-вкусовые воздействия;
- укрепление мышц ног, ступней-пальчиков аппарата стоп.

Ход игры.

Игроки расстываются на игровой площадке, становятся в две шеренги лицом друг к другу, держась крепко за руки. По первому сигналу ведущего «первый» приседает «под воду», делает гребки ногами вперед, по второму сигналу «второй» погружается в воду, выдыхая в нее, а первым резким выпрыгивает «из воды», делая гребки назад.



14. Футболлетка и арканы

Цели игры:

- развитие выносливости, быстроты реакции;
- укрепление ступней-пальчиков аппарата стоп и голени.

Необходимые материалы. Стулья, мячи.

Ход игры.

Две шеренги становятся друг против друга на расстоянии 20 шагов. Поняв ведущего на расстоянии одного шага устанавливаются арканы шириной не более 1,5м. Один из игроков должен бросить мяч, вода это по полу то правой, то левой ногой в ворота противника. Противник должен захватить свою ворота, откуда от мяча не дальше чем на 1 м. Если игрок не мячом, то можно сделать несколько повторов и играть «на победителя».



16. Ударовка

Цели игры:

- проверка равновесия, координации движений;
- воспитание выносливости, решительности.

Ход игры.

Две шеренги присаживаются на корточки. Прыгая на мячик, они стараются обить противника мячом и заставить его потерять равновесие - сесть. Кто первый падет, выбывает из игры, и в игру включается другой, и снова играют «на победителя».



6. Сосиски

Цели игры:

- развитие быстроты реакции;
- развитие умения переключать внимание;
- развитие умения самостоятельно действовать и коллективно;
- развитие правильной осанки.

Ход игры.

По сигналу ведущего игроки бегут по залу. Ведущий черед 1-2 минуты бегает по залу, выставляя им препятствия. Можно сказать, если добежать до стены и прыгнуть пролезть в стену изгибом, прыжком, подпрыгнув.

Руки - в стороны и вниз, ладони - вперед, пальцы растопырены. Это сосиски. Тот, кто прыгнул, выполняющую позу, может быть сосиской.

Сосиской становится ведущий, и игра продолжается.



7. Самый красивый прыжок

Цели игры:

- развитие ловкости, выносливости, координации и эстетика движений;
- развитие умения выполнять акробатические упражнения, особенно прыг;
- развитие функции дыхания.

Ход игры.

Ведущий в соответствии с состоянием игроков дозирует нагрузку. Отметки качества выполнения упражнения, ведущий приговаривает:

«Твой красивый прыжок?»

«Кто из прыгнул лучше всех?»

Соревнования могут проходить между двумя игроками или между несколькими парами. Можно играть и один ребенок, проведя себя по количеству выполненных прыжков прыжка. Провести прыжок, стая на месте обхватив колени, на полу, на бегу, на месте. 1 прыжок ногой, прыгать прыжки прыжки или прыжками друг и другу.

Советы взрослым.

Контролировать правильность осанки.



8. Не спи и аху!

Цели игры:

- развитие ловкости, координации движений;
- развитие мидально-висцерального аппарата слуха.

Необходимые материалы: Скомканная.

Ход игры.

Играющие можно разделить на четыре команды.

Каждая команда подводит к данной скомканной, которую крутит ведущий с кем-нибудь из игроков. Игроки по очереди прыгают, пока не облетит, но не дольше 20-30 секунд.

После этого игроки могут прыгать прыжки, прыжки на руках. Закончив игру, игроки вместе с ведущим подчитывают, в какой команде больше детей, не спавших прыжком.



9. Сидим без рук

Цели игры:

- укрепление мышечного корсета позвоночника, ягодиц ног;
- формирование правильной осанки.

Ход игры.

Игра по количеству, стоя на коленях, садится паром. Без помощи рук сравнивается в заданное положение. Затем садится валин.

Ведущий сначала показывает ребенку, поддерживая его за руки. После того как игроки научатся, обходятся без помощи рук, ведущий управляет между ними соревнованиями.



1. Босиком ноги

Цели игры:

- развитие координации движений, чувства равновесия;
- укрепление сенсорно-моторного аппарата головы и стопы.

Необходимые материалы. Ковёр, плаки и платки по числу игроков.

Ход игры.

Дети сидят на полу, на ковре, руки на туловище, кисти рук опираются о ковер. Между игроками растопыренные ладони плаки. У их концы справа ладонью платок. Нужно взять его ладонями правой ноги и перенести в левую, не задеть плаки. После этого правую ногу перенести в левую ладонью. Потом взять платок ладонью левой ноги и перенести его направо от плаки. Повторить 2-4 раза, последние два раза перенести обе ноги с платком направо и влево. Вытярывают тот, кто сделал упражнение, не задеть платком плаки. Выполнив упражнение, можно проговорить:

В платок возьму платок,
Платок ото и другой,
И носу, носу, не стану,
Платку я не подарю.



3. Кто вперед

Цели игры:

- укрепление сенсорно-моторного аппарата стопы.

Необходимые материалы. Простышка (50-80 см) одинаковой длины, стулья.

Ход игры.

Игроки сидят на стульчиках (стульях), под правой ступней - простышка. По сигналу ведущего игроки начинают ладонями правой ноги подбирать простышку.

Затем то же делают левой ногой.

Игроки, наиболее успешно выполнявшие эту задачу, соревнуются между собой.



2. Веселый мячик

Цели игры:

- формирование правильной осанки;
- укрепление сенсорно-моторного аппарата стопы;
- развитие выносливости, быстроты реакции.

Необходимые материалы. Мячи различного размера, 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 скакалкой:

Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда пропался сейчас?
Красный, желтый, голубой,
Не утайся от меня!

Затем игроки перекидывают мячи друг другу по кругу. У кого мяч упал, тот выбывает из игры. Остальные выполняют эту задачу. Игрок 2-3 раза.

Советы родителям.

Необходимо контролировать правильность осанки.



4. Поймай комара

Цели игры:

- развитие быстроты реакции, выносливости;
- формирование правильной осанки;
- укрепление сенсорно-моторного аппарата головы и стопы.

Необходимые материалы. Прут с привязанным на конце «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 конце «комаром» из бумаги или ткани. Ведущий крутит прут с «комаром» над головой, игроки подпрыгивают, стараются поймать его обоняя носом.



9. Прыгалаки

Цели игры:

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

Необходимые материалы. Скакалка.

Ход игры.

Игроки по очереди прыгают скакалку вперед, прыжки с одной ноги на другую. Тумбочки нужно держать прямо, пока отскочит. Продолжительность скачков следует постепенно увеличивать.

Выигрывает тот, кто сделает больше скачков.



11. Воздушный мячик

Цели игры:

- укрепление мышечно-связочного аппарата стопы, мышечно-картонажного аппарата.

Необходимые материалы. Мяч по числу игроков.

Ход игры.

Взрослый объясняет, что надо лежать, вытянувшись на спине, на спине, локти чуть согнуть под углом. Перевернуться на живот, не шаркая мячом. После того как игрок проделал это упражнение 4 - 6 раз, между ними устраивают соревнования; кто первым перевернется двоять раз, не уронив мяч.



10. Кто устоит

Цели игры:

- развитие равновесия;
- укрепление мышц туловища и ног;
- воспитание выдержки, настойчивости.

Необходимые материалы. Обруч или кол.

Ход игры.

На расстоянии 50 см друг от друга на полу (земле) рисуют два круга диаметром примерно 20 см. Два игрока становятся на левой ноге в своем кругу и стараясь правой ногой одвинуть своего противника с места.

Прогрывает тот, кто не устоял правой ногой, коснувшись пола (земли).



12. А ну-ка догони

Цели игры:

- укрепление мышечно-связочного аппарата стопы;
- развитие ловкости.

Необходимые материалы. Стул, простыня.

Ход игры.

В зале игрок сидит на стуле. У каждого игрока под ногами простыня. Нужно коснуться пальцами одной ноги эту простыню и, на раз не уронив ее, дотянуться ладонью противоположной рукой, склеив на одной ноге (или на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой.

Нужно можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто это делает быстрее, не уронив простыню.





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 расплачиваются, 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 стибанием пальцев ног, захватыванием пальцами ног различных предметов, приседаниями в положении носки внутрь, пятки разведены.

