

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ (В. Страковская)

Перечень оздоровительных и развивающих игр для дошкольников.

| № | Название игры | Группа психофизической нагрузки | Возраст детей |
|--------------------------|--|---------------------------------|---------------|
| Нарушение осанки. | | | |
| 1 | Как лягушонок. | II | 3 – 6 |
| 2 | Как ежик. | II | 3 – 6 |
| 3 | Голова – ноги. | II – III | 3 – 7 |
| 4 | Сохрани осанку. | II – III | 5 – 7 |
| 5 | «Ходим» на санках. | III – IV | 4 – 7 |
| 6 | Не урони мяч. | III | 5 – 7 |
| 7 | Не урони «шляпу». | III | 4 – 7 |
| 8 | Станем как елочка. | IV | 4 – 7 |
| 9 | Пересаживаемся. | IV | 5 – 7 |
| Плоскостопие. | | | |
| 10 | Султан. | II – III | 1 – 7 |
| 11 | Шагаем по ребристой доске. | II – III | 2 – 5 |
| 12 | Футбол. | II – III | 3 – 7 |
| 13 | Переносим мяч ногами. | II – III | 4 – 7 |
| 14 | Переложим платочек ногами. | II – III | 5 – 7 |
| 15 | Спрячем платочек под ножку. | II – III | 4 – 7 |
| 16 | Поехали. | III – IV | 3 – 7 |
| 17 | Ну-ка, донеси! | III – IV | 4 – 7 |
| 18 | Мы походим на носках, а потом на пятках. | III | 5 – 7 |

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ.

Нарушения осанки часто встречаются у детей при хронических заболеваниях как проявление их общей функциональной слабости, ослабления мышечно-связочного аппарата. Такие дети, как правило, неловки, неуклюжи, физически не развиты. Уже в 4 года у детей отмечаются нарушения осанки, которые к 7 годам встречаются у каждого 3-го ребенка. Этот дефект сказывается отрицательно не только на внешнем виде (сутулые спина и плечи, опущенная голова), но и на состоянии прикуса (смыкание челюстей), работе сердца, легких, желудка, других внутренних органах ребенка, а так же на зрении.

Рекомендуемые подвижные игры направлены на общее оздоровление ослабленных детей, укрепление их опорно-двигательного аппарата, мышечного корсета позвоночника, улучшение работы органов дыхания и кровообращения. При проведении игр важно добиться правильной постановки головы, туловища в положениях стоя, сидя и в движениях.

1. КАК ЛЯГУШОНОК.

Ребенок сидит на корточках, опираясь на руки. Взрослый обхватывает его за пояс и побуждает выпрямить назад согнутые ноги (сначала одну, потом другую, затем обе одновременно). На мгновение ребенок опирается только на руки с помощью взрослого, проговаривая сначала: «Сижу как лягушонок», а потом: «Я как мостик».

2.КАК ЕЖИК.

В положении лежа на спине ребенок поднимает руки за голову, максимально вытягивается и говорит: «Ежик вытянулся». Затем, поднимая верхнюю часть туловища, ребенок переносит ее к коленям, т.е. группируется, обхватывая руками колени, и произносит: «Я как ежик свернулся». Между каждым повторением упражнения, ребенок должен отдохнуть, полежать как тряпичная кукла, расслабиться.

3. ГОЛОВА–НОГИ.

Ребенок лежит на спине, вытянув прямые сомкнутые ноги. Затем приподнимает носки и одновременно голову, смотрит на ноги (на счет 1, 2, 3, 4, ребенок повторяет счет), после чего медленно опускает на подстилку голову, а потом ноги. Взрослый контролирует положение позвоночника ребенка, который должен всей спиной прижиматься к подстилке.

4.СОХРАНИ ОСАНКУ.

По предложению взрослого ребенок подходит к стене (без плинтуса), принимает правильную осанку. Скользя по стене тыльной стороной кистей, ребенок слегка поднимает руки, пальцы разведены и напряжены. В такой позе отойти на 3-4 шага вперед от стены (поза напряженная), затем руки свободно опустить, но все туловище и голову держать прямо, пройти 1-2 раза по комнате, сохраняя осанку: «Я стройный как елочка».

5. «ХОДИМ» НА САНКАХ.

Соревнование на санках: дети, лежа на животе на санках, отталкиваются от снеговой дорожки руками. Взрослый должен следить за тем, чтобы голова и плечевой пояс были подняты повыше. При катании, сидя верхом на санках, дети отталкиваются от дорожки ногами, стараясь сохранять правильную осанку. Взрослый должен контролировать осанку ребенка.

6.НЕ УРОНИ МЯЧ.

Лежа на ковре, вытянувшись на спине, зажать мяч между ногами. Повернуться на живот, не выронив мяч, проговаривая при этом стихи:

Вот какой послушный мяч!

Между ног его запрячь.

Повернись и оглянись!

Мячик, на пол не катись!

7. НЕ УРОНИ «ШЛЯПУ».

Играющие стоят. Детям кладут на голову легкий груз («шляпка») – мешочек с песком массой 300-400 грамм. Проверив осанку детей, взрослый дает сигнал к ходьбе. Дети должны ходить легким шагом по комнате, сохраняя правильную осанку.

Усложнение: предложить пройти по начерченной линии; пританцовывая, бегом; переступая через разные предметы; ходить и бегать по гимнастической скамейке.

8. СТАНЕМ КАК ЕЛОЧКА.

По сигналу взрослого дети бегут по залу. Водящий через 5-10 секунд пускается за ними в погоню, пытаясь их осалить. Спасти от него можно, плотно прижавшись к стене затылком, плечами, ягодицами. Руки в стороны и вниз, ладони вперед, пальцы расставлены. Ребенок повторяет: «Я – елочка». Тот, кто принял неправильную позу или не добежал до стены, может быть осален. Он становится водящим, и игра продолжается.

9. ПЕРЕСАЖИВАЕМСЯ.

Ребенок из положения стоя на коленях садится вправо, без помощи рук возвращается в исходное положение, приговаривая: «Сажусь направо, сажусь прямо». Затем садится влево и обратно, также сопровождая это словами. Взрослый сначала помогает ребенку, поддерживая его за руки, затем ребенок выполняет упражнение самостоятельно.

ПЛОСКОСТОПИЕ.

Плоскостопие, как и нарушение осанки, чаще встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Стопа является опорой тела, поэтому естественно, что ее нарушение отражается на формировании растущего организма. Изменение формы стопы не только вызывает повышенное утомление при ходьбе, иногда боли в ногах, но и изменяет положение таза, позвоночника, что отрицательно влияет на осанку и на общее состояние здоровья.

Предлагаемые подвижные игры, наряду с задачами общего укрепления организма ребенка, имеют и специальную цель; укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стопы, воспитание навыка правильной ходьбы (не разводя носков).

При выраженном плоскостопии в играх исключаются прыжки с высоты (со стула или спортивных конструкций).

1. СУЛТАН.

Дети сидят на ковре, ноги «по-турецки», при этом проговаривая: «Я – султан». Им нужно встать, придерживаясь за опору или взрослого; скрещенные ноги должны быть прямыми, и стоять надо на наружных краях стоп. Так же нужно сесть. При этом тяжесть туловища должна быть равномерно распределена на наружные края стоп обеих ног. При повторении упражнения впереди должна быть другая нога.

2. ПРУЖИНКА.

Сидя на корточках, ребенок покачивается, пружиня в коленях и щиколотках, на устный счет взрослого и собственный. Присев, взрослый придерживает ребенка за руки, и сам выполняет с ним эти движения.

3.ШАГАЕМ ПО РЕБРИСТОЙ ДОСКЕ.

Ребенок сидит на скамейке. По просьбе взрослого он должен пройти по ребристой доске, взять игрушку, находящуюся на расстоянии 1 м от конца ребристой доски, и передать ее взрослому.

4.ФУТБОЛ.

Дети сидят напротив друг друга на ковре, ноги согнуты в коленях, прижаты к животу. Движением ног вперед надо отбросить мяч сидящему напротив ребенку со словами: «Лови мяч». Тот ловит его руками, а затем ногами резко откатывает мяч обратно с теми же словами.

Усложнение: ловить отбрасываемый мяч ногами; прокатывать его то одной, то другой ногой; сшибать мячом кегли.

После игры взрослый предлагает детям лечь на спину, поднять руки и потянуться. Затем повернуться на живот и снова потянуться, поднять голову и посмотреть вперед.

5.ПЕРЕНОСИМ МЯЧ. НОГАМИ.

Ребенок сидит на полу, опираясь ногами сзади себя. Мяч лежит у него справа. Захватить его стопами и перенести налево. Затем повторить движение направо. Выигрывает тот, кто большее число раз перенесет мяч на обе стороны не уронив.

6.ПЕРЕЛОЖИМ ПЛАТОЧЕК НОГАМИ.

Сидя на ковре, руки за туловищем кистями опираются в ковер. Между широко расставленными ногами лежит палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его между пальцами правой ноги и перенести к левой. Правую ногу вернуть в и.п. Повторить то же пальцами левой ноги.

Усложнение. Перекладывать обе ноги с платком вправо и влево.

Я Платок возьму ногой,

Поднесу его к другой,

И несую, несую, не сплю,

Палку я не зацеплю.

7.СПРЯЧЕМ ПЛАТОЧЕК ПОД НОГУ.

Дети сидят на стульях, под правой ступней – платочек. По сигналу взрослого дети начинают пальцами правой ступни подбирать салфетку. Затем то же левой ногой.

8. ПОЕХАЛИ.

Дети катаются на велосипеде, самокате, педальном автомобиле. Можно организовать соревнования на короткие дистанции.

9.НУ-КА, ДОНЕСИ!

Дети сидят на стульях. У каждого ребенка под ногами платочек. Нужно захватить его пальцами правой ноги и, ни разу не уронив, дотащить любыми способами (скача на одной ноге, или передвигаясь на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить левой ногой.

10. МЫ ПОХОДИМ НА НОСКАХ, А ПОТОМ НА ПЯТКАХ.

Принять правильную осанку, проверить перед зеркалом. Идти обычным шагом, затем по очереди на носках, на пятках, на наружном своде стопы. Повторять упражнение, меняя - направление движения и читать стихи. Продолжительность упражнения 40-60 сек.

Мы проверили осанку

И свели лопатки.

Мы походим на носках,

А потом на пятках.

Мы идем как все ребята

И как мишка косолапый.

Усложнение. Периодически переходить на ходьбу спиной назад (по прямой), а так же боком – приставным шагом.

МЕТОДИКА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ПО ВЕЛИЧИНЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ.

Рекомендуемые для использования в оздоровительных целях подвижные игры распределяются на 4 группы, в зависимости от степени психофизической нагрузки в них: 1 группа – игры с незначительной нагрузкой; 2 группа – игры с умеренной нагрузкой; 3 группа – игры с тонизирующей нагрузкой; 4 группа – игры с тренирующей нагрузкой.

При проведении функциональных проб эти нагрузки примерно соответствуют следующим:

1 группа – 10 перемен положения тела (сидя – лежа) за 20 сек,

2 группа – 10 приседаний;

3 группа – 15 приседаний;

4 группа – 20 приседаний за 30 сек.

Организм детей на указанную физическую нагрузку может давать следующую реакцию:

у **старших дошкольников** пульс может увеличиваться на 20-25%, максимальное артериальное давление может повышаться на 14-18 мм ртутного столба, частота дыхания увеличиваться на 4-6 в минуту;

у **младших дошкольников** пульс может увеличивается на 25-50%, максимальное артериальное давление повышается на 5-15 мм ртутного столба, частота дыхания увеличивается на 4-6 в минут,

Для детей, у которых реакции организма на предлагаемые нагрузки хуже указанной, должны использоваться подвижные игры более низкой группы, и наоборот, дети, имеющие незначительные отклонения функциональных показателей, переводятся в более высокую группу. Необходимо чаще контролировать состояние ребенка и соответственно менять комплексы игр.

1 группа – игры с незначительной психофизической нагрузкой.

Эти игры используются через 2-3 недели после уменьшения активности заболевания, при удовлетворительной реакции на функциональную пробу. И.п. – сидя на стуле, разрешается

непродолжительная ходьба по комнате (2 раза по 20 сек). Игра может повторяться до 4 раз. Продолжительность занятий – 5-10 мин.

2 группа – игры с умеренной психофизической нагрузкой.

Используются через 3-4 недели после уменьшения активности заболевания при удовлетворительной реакции на функциональную пробу. И.п. – сидя, стоя, в ходьбе. В одно занятие могут включаться несколько подвижных игр, дающих нагрузки на различные мышечные группы. Игры 1 и 2 групп носят не только развлекательный характер. Они призваны развивать моральные качества и моторные навыки: быстроту реакции, четкость выполнения движений, их координацию, особенно в мелких и средних мышечных группах (пальцах, кистях рук).

3 группа – игры с тонизирующей психофизической нагрузкой.

Используются для детей спустя длительное время после выздоровления (при отсутствии обострения заболевания), находящихся на общем режиме и имеющих удовлетворительную функциональную пробу 3 группы. И.п. – стоя, ходьба, бег (в короткие интервалы времени). Продолжительность занятия 30 мин. Игры можно повторять от 2 до 5 раз. В одно занятие хорошо включить несколько подвижных игр с разнообразным сюжетом и нагрузкой на все мышечные группы. В этих играх используются элементы соревнований, требуются ловкость, точность и быстрота реакции, координация сложных движений.

4 группа – игры с тренирующей психофизической нагрузкой.

Предлагаются детям в состоянии стойкой ремиссии заболевания, практически здоровым при удовлетворительной реакции на функциональную пробу 4 группы. Игры этой группы предусматривают большую амплитуду движений с включением бега, прыжков, элементов соревнования. В них добиваются быстроты реакции, скорости, а в некоторых случаях и выносливости. Нагрузка в этих играх повышается и благодаря сопутствующей им эмоциональности.

Для лучшего дозирования нагрузки на ребенка целесообразно в комплексах игр сочетать игры 3 и 4 групп с играми 1 и 2 групп. Особенно это важно для детей менее выносливых, трудно переносящих длительную, высокую нагрузку.

Следует иметь в виду, что величина нагрузки на организм ребенка может быть разной: она зависит от точности выполнения условий игры, от степени ее эмоциональной окраски, от роли ребенка в групповых играх, от характера самого ребенка, степени его возбудимости. Все это необходимо уплывать, осуществляя индивидуальный подход.