

Картотека
"Оздоровительные
игры"





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 развода 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.



5. Сосенки

Цели 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 ведущим, 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, проверив себя на качество выполнения вида прыжка. Прыгать можно, стоя на месте обеими ногами, на ходу, на бегу, на левой, и правой ноге, прыгать вдвоем лицом или затылком друг к другу.

Советы взрослым.

Контролируется правильность осанки.



6. Не съедь в луку

Цели игры:

- развитие ловкости, 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 сойдутся, 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 устраняет между ними соревнования.



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 перевести 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

Цели 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 запомнившие 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 скакать?
Красный, желтый, голубой,
Не упустить 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» над головой игроков. Когда «комар» пролетает над головой, игроки подпрыгивают, стараются поймать его обеими руками.



13. Скакалки

Цель игры:

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

Ход игры:

Игроки со скакалками, встан по одной линии на расстоянии 2 м друг от друга, по сигналу ведущего бегут к финишу прыгая через скакалки. Побеждают те игроки, которые, быстрее достигнув финиша, не зацепились за скакалки.



15. Ванька-встанька

Цели игры:

- углубление дыхания;
- общефизиологическое воздействие;
- укрепление мышц ног, связочно-мышечного аппарата стоп.

Ход игры:

Игроки рассиживаются на перной-второй, становятся в две шеренги лицом друг к другу, держась крепко за руку. По первому сигналу ведущего «первые» приседают «под воду», делают глубокий выдох; по второму сигналу «вторые» «погружаются в воду», выдыхая в нее, а первые резко выпрыгивают «из воды», делая глубокий вдох.



14. Футболисты и вратарь

Цели игры:

- развитие внимания, быстроты реакции;
- укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней.

Необходимые материалы. Стулья, мячи.

Ход игры:

Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 20 шагов. Позади каждого на расстоянии одного шага устанавливаются ворота шириной не более 1,5 м. Один из играющих должен забросить мяч, ведя его по полу то правой, то левой ногой в ворота противника. Противник должен защищать свои ворота, отходя от них не дальше чем на 1 м. Если играющих много, то можно сделать несколько команд и играть «на победителя».



16. Удержись

Цель игры:

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

Ход игры:

Двое игроков присаживаются на корточки. Прыгая на носках, они 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».



9. Прыгалки

Цели игры:

- развитие ловкости, 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 нужно держать прямо, носки оттянуть. Продолжительность скачков следует постепенно увеличивать.

Выигрывает тот, кто сделает больше скачков.



11. Послушный мячик

Цели игры:

- укрепление мышц туловища и конечностей, мышечного корсета позвоночника.

Необходимые материалы. Мячи по числу игроков.

Ход игры.

Ведущий объясняет, что надо лежать, вытянувшись на спине, на ковре, зажать мяч между ногами. Перевернуться на живот, не заронив мяча. После того как игроки преодолели это упражнение 4 - 6 раз, между ними устраивают соревнование; кто первым перевернется десять раз, не уронив мяч.



10. Кто устоит

Цели игры:

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

Необходимые материалы. Обручи или мел.

Ход игры.

На расстоянии 50 см друг от друга на полу (земле) рисуют два круга диаметром примерно 25 см. Два игрока становятся на левую ногу в своем кругу и стараются правой ногой сдвинуть своего противника с места.

Проигрывает те, кто не устоял правой ногой, коснувшись пола (земли).



12. А ну-ка дотеем

Цели игры:

- укрепление связочно-мышечного 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, дотопить любыми способами (например, скача на одной ноге или на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой.

Игру можно проводить парами (соревноваться).

Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.



17. Белоснежка и семь гномов

Цели игры:

- формирование свода стоп, укрепление мышечного «корсета» позвоночника;
- формирование правильной осанки;
- развитие быстроты реакции.

Ход игры.

Ведущий предлагает сделать зарядку вместе с Белоснежкой и семью гномами. У каждого из героев есть свое упражнение.

1. Вот у понедельника следующее: он все время спешит и утром дует на чай и кашу, чтобы она быстрее остыла. Встать прямо, голову не опускать, плечи немного согнуть и несколько отвести назад. Сначала глубоко подышать. Сделать дишовой выдох, будто хочешь сдуть пену. Затем сделать глубокий вдох носом.

2. Вторник часто ходит в лес по ягоды, но он маленький, а трава высокая, и ему приходится высоко поднимать ноги, вот он и упражняется по утрам. Дети стоят, руки на поясе. По команде ведущего ходят, как цапли, высоко поднимая ноги. Продолжительность выполнения задания 10-20 секунд.

3. Среда и четверг часто шпалт и колот дрова. И они по утрам тренируются. Дети встают парно, лицом друг к другу. Нужно встать за руки, ноги слегка раставлены, правая рука вперед. В каждой паре партнер должен сгибать сначала правую руку, а левую выпрямлять, затем наоборот - левую сгибать, а правую выпрямлять. Движение делать ритмично, произносятся «ж-ж». Повторить 6-10 раз.

4. А теперь покажем дрова. Дети соединяют руки внизу вместе «и замком», а ноги раставляют шире плеч, поднимают руки вверх и с наклоном быстро опускают их вниз, одновременно произносятся «ж-ж-ж». Повторить 4-6 раз.

5. Пятница изучает язык птиц и пытается догадываться с воронами, чтобы они не разорали огород. Давайте научимся разговаривать с птицами.

Дети разводт руки в стороны пошире, говорят «кар-р-рр» и опускают руки. Звук «р» надо тинуть как можно дольше. Опуская руки, немного сгибают ноги. Повторить 4-6 раз.

6. Суббота часто зимой едит на лыжах, и поэтому даже когда снега нет, он тренируется. Дети делают большие скользящие шаги и маховые движения руками, как будто катаются на лыжах. Нужно следить, чтобы дети не делали резких выпадов и чтобы шаг был плавным, скользящим; темп движений средний. Через 15-20 шагов можно и с горки спуститься: косахнуть обеими руками, присесть, наклонясь слегка вперед и опуская маховым движением руки вниз и назад. Общая продолжительность упражнений 30-60 секунд.

7. Белоснежка размечает дорожки от ластьев и снега, и ей тоже нужно тренироваться. Дети ходят, делая маховые движения обеими руками перед собой вправо и влево с поворотом туловища в ту же сторону; жесты слегка согнуты в кулак]. Продолжительность упражнения 10-20 секунд.

8. Воскресенье же часто мерзнет на морозе, и когда ему становится холодно, он делает следующее упражнение. Дети разводт руки широко в стороны, ладонями вперед, крепко обхватывают себя руками за плечи и говорят «ж-ж».

Советы взрослым. Необходимо следить за тем, чтобы ребенок обхватывал грудную клетку при выдохе, попеременно кладя сверху то правую, то левую руку. Повторить 4-6 раз.



18. Мастера мяча

Цели игры:

- укрепление мышц туловища и конечностей;
- развитие ловкости, меткости, координации движений крупных и мелких мышечных группок;
- формирование правильной осанки.

Необходимый материал. 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.
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, встать на ноги поймать мяч.
5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться пальцами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч.

Вариант 2.

1. Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, тем напрыгуть, дотронуться концами пальцев до носков и, выпрямившись, поймать мяч.
 2. Силою ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.
 3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обегать его три раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).
 4. Притопить правую ногу, слегка выгнуть 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, притопив левую ногу и бросив мяч правой рукой. Побеждает тот, кто наберет большее число очков. **Примечание.** Каждое упражнение играющий сначала повторяет по одному разу. Затем после выполнения всех упражнений или при допущенной ребенком по время игры ошибке в игру вступает партнер и повторяет те же упражнения. Игра постепенно усложняется - увеличивается количество бросков. Упражнения выполняются последовательно одно за другим. На каждое упражнение допускается по две попытки. За упражнение, правильно выполненное с первой попытки, участник получает два очка, выполненное со второй попытки - одно очко. Побеждает набравший большее число очков.
- Во время выполнения заданий ведущий следит, чтобы дети делали их правильно. После того как дети ознакомится с заданиями, ведущий диктует их вновь. Игроки, правильно выполнившие задания, получают жетоны. Выигрывает игрок, набравший больше всего жетонов. Этого игрока назначают «Мастером мяча».



