

# 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 расплощаются, 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.

### 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 замку. Ведущий через 1-2 минуты бежит за ними, пытаясь их схватить. Можно спастись, если добежать до стены и плотно при贴аться к стене затылком, плечами, ягодицами.

Руки - в стороны и вниз, ладони -вперед, пальцы расстремлены. Это «сосенка». Тот, кто принял неправильную позу, может быть осален.

Осаленный становится ведущим, и игра продолжается.



### 6. Не сядь в лужу

#### Цели игры:

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

#### Необходимые материалы. Скакалка.

#### Ход игры.

Играющие можно разделить на четыре команды.

Каждая команда подходит к длиной скакалке, которую крутят ведущий с кем-нибудь из игроков. Играющие по очереди прыгают, пока не сбываются, но не дольше 20-30 секунд. Более ловкие игроки могут прыгать параллельно, держась за руки. Закончив игру, игроки вместе с ведущим подсчитывают, в какой команде больше детей, не зацепивших скакалку.



### 7. Самый красивый прыжок

#### Цели игры:

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

#### Ход игры.

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

Чей красивейший 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 лицом или затылком друг к другу.

#### Советы взрослым.

Контролируется правильность осанки.



### 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 сажается влево. Ведущий сначала помогает ребенку, поддерживая его за руки. После того как игроки научились обходиться без помощи рук, ведущий устраивает между ними соревнование.



### 1. Ловкие ноги

#### Цели игры:

- развитие координации движений, чувства равновесия;
- укрепление слизочно-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 спрятан носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палку. После этого правую ногу перенести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его направо от палки. Повторять 2–4 раза, последние два раза перенести обе ноги с платком направо и лево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки. Выполнив упражнение, можно приглашать:

Я платок носу м ногой,  
Поднесу его к другой,  
И несус, не сплю,  
Палку я не зацеплю.



### 2. Веселый мячик

#### Цели игры:

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

**Необходимые материалы.** Мячи разным 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 вскочь?  
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.



### 3. Кто вперед

#### Цель игры:

- укрепление слизочно-мышечного аппарата стоп.

**Необходимые материалы.** Простыни (30–80 см) одинаковой длины, стулья.

**Ход игры.**

Игроки сидят на стульчиках (стульях), под правой ступней – простыня. По сигналу ведущего игроки начинают пальцами правой ноги подбирать простыню.

Затем то же делают левой ногой.

Игроки, наиболее успешно выполнившие

эту задачу, соревнуются между собой



### 4. Поймай комара

#### Цели игры:

- развитие быстроты реакции, внимания;
- формирование правильной осанки;
- укрепление слизочно-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 м с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани. Ведущий кружит шнур с «комаром» немного выше головы играющих. Когда «комар» промелькнет над головой, игроки подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками.



### 13. Скакалки

#### Цель игры:

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

#### Ход игры:

Игроки со скакалками, встали по однолинии на расстоянии 2 м друг от друга, по сигналу ведущего бегут к финишну прыгая через скакалки. Побеждают те игроки, которые быстрее достигнут финиша, не зацепившись за скакалки.



### 14. Футболисты и вратарь

#### Цель игры:

- развитие внимания, быстроты реакции;
- укрепление слизочно-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 устанавливают ворота шириной не более 1,5м. Один из играющих должен забросить мяч, подняв 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».



### 15. Ванька-петушок

#### Цель игры:

- углубление дыхания;
- общекардиологическое воздействие;
- укрепление мышц ног, слизочно-мышечного аппарата стоп.

#### Ход игры:

Игроки расчитываются на первый-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», падаявая в нее, а «первые» резко выпрыгивают «из воды», делая глубокий вдох.



### 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 сидет, 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 юбки на другую. Туловище нужно держать прямо, юбки оттянуть. Продолжительность скаков следует постепенно увеличивать.

Выигрывает тот, кто сделает больше скаков.



### 10. Кто устоит

#### Цели игры:

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

#### Необходимые материалы. Обручи или меш.

#### Ход игры.

На расстоянии 50 см друг от друга на полу (земле) рисуют два круга диаметром примерно 25 см. Два игрока становятся на левой ноге в своем кругу и стараются правой ногой сдвинуть своего противника с места. Проигрывает те, кто не устоял правой ногой, коснувшись пола (земли).



### 11. Послушный жучик

#### Цели игры:

- укрепление мышц туловища и конечностей, мышечного «корсета», позвоночника.

#### Необходимые материалы. Мячи по числу игроков.

#### Ход игры.

Ведущий объясняет, что надо лежа, нытнявши на спине, на колре, заскать мяч между ногами. Перевернутся на живот, не падронив мяча. После того как игроки проделали это упражнение 4 - 6 раз, между ними устраивают соревнование, кто первым перевернется десять раз, не уронив мяч.



### 12. А ну-ка докеси

#### Цели игры:

- укрепление связочно-мышечного аппарата стоп;
- развитие ловкости.

#### Необходимые материалы. Стулья, простыни.

#### Ход игры.

В зале игроки сидят на стульях. У каждого игрока под ногами простыня. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простыньку и, ни разу не уронив ее, дотянуть любыми способами (например, скакая на одной юбке или на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторять другой ногой. Игру можно проводить параллельно (соревнуясь). Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простыньки.



## 17. Белоснежка и семь гномов

### Цели игры:

- формирование снаружи 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 они быстрее остывали. Встать прямо, голову не опускать, плечи немножко отступить и несколько отвести назад. Сначала глубоко подышать. Сделать длинный выдох, будто хочешь сдувать плену. Затем сделать глубокий вдох носом.
2. Вторник часто ходит в лес по играм, но он маленький, а трава высокая, и ему приходится высоко подымать ноги, вот он и упражняется по утрам. Дети стоят, руки на пояс. По команде ведущего ходят, как цыганы, высоко поднимая ноги. Продолжительность выполнения задания 10-20 секунд.
3. Среда и четверг часто пишут и колют дрова. И они по утрам тренируются. Дети встают попарно, лицом друг к другу. Нужно взяться за руки, ноги слегка расставляя, правая рука впереди. В каждой паре партнер должен согнуть вначале правую руку, а левую выпрямлять, затем наоборот - левую согнуть, а правую выпрямлять. Движение делать ритмично, произноси «ж-ж». Повторить 6-10 раз.
4. А теперь поколем дрова. Дети соединяют руки впереди вместе «и замок», а ноги расставляют шире плеч, поднимают руки вверх и с наклоном быстро отпускают их вниз, одновременно произнося «ух-х». Повторить 4-6 раз.
5. Пятница научит язык птиц и пытается договариваться с воронами, чтобы они не разорили огород. Давайте научимся разговаривать с птицами. Дети разводят руки в стороны пошире, говорят «кар-р-р» и опускают руки. Звук «р» надо тянуть как можно дальше. Отпуская руки, немножко согнувшись ноги. Повторить 4-6 раз.
6. Суббота часто зимой ездит на лыжах, и поэтому даже когда снега нет, он тренируется. Дети делают большие скользящие шаги и маxовые 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 «горки спуститься» с помощью обеими руками, присесть, наклониться склоняясь вперед и опускаться маxовым движением руки вниз и назад. Общая продолжительность упражнения 30-60 секунд.
7. Белоснежка разметает дорожки от листьев и снега, и ей тоже нужно тренироваться. Дети ходят, делая маxовые движения обеими руками перед собой вправо и влево с поворотом туловища в ту же сторону [кончики пальцев склоняются в кулаки]. Продолжительность упражнения 10-20 секунд.
8. Воскресенье же часто мерзнет на морозе, и когда ему становится холода, он делает следующее упражнение. Дети разводят руки широке в стороны, ладонями вперед, крепко обхватывают себя руками за плечи и говорят «ух-ух». Советы взрослым. Необходимо следить за тем, чтобы ребенок обхватывал грудную клетку при выдохе, поочередно кладя сверху то правую, то левую руку. Повторить 4-6 раз.



## 18. Мастера мяча

### Цели игры:

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

Необходимый материал. Мячи, по одному на каждого игрока.

### Ход игры.

Ведущий раздает детям мячи, и сия по его команде выполняют задание.

### Вариант 1

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладони 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, вскочить на ноги и 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 подскочил, тем напрыгнуть, дотронуться кончиками пальцев до носков и, выпрямившись, поймать мяч.
2. Сидяло ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его три раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).
4. Приподнять правую ногу, согнув пятки вперед, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опускать ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч правой рукой. Побеждает тот, кто наберет большее число очков. Примечание. Каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу. Затем после выполнения всех упражнений или при допущенной ребенком во 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, выполнение 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 ознакомятся с заданиями, ведущий диктует им инструкцию. Игроки, правильно выполнившие задания, получают жетоны.

Выигрывает игрок, набравший больше всего жетонов. Этого игрока называют «Мастером мяча».



