

Подвижные игры, которые лечат для детей 5-7 лет



Презентацию подготовила
воспитатель подготовительной группы
ГБДОУ № 47 Колпинского района
Лукьянова Татьяна Николаевна

Игры для детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата

Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата(неправильная осанка, плоскостопие, искривление ног и т.д.) достигается при выполнении упражнений, включающих ходьбу, бег, прыжки, лазанье, ползание. Игры, которые представлены ниже, направлены на укрепление мышц спины, ног, рук, брюшного пресса и позволяют развивать ловкость, быстроту реакции, координацию, выносливость.



«Птички и клетка».

Дети распределяются на две подгруппы. Одна образует круг в центре площадки (дети идут по кругу, держась за руки) – это клетка. Другая подгруппа – птички. Воспитатель говорит: «Открыть клетку!» дети, образующие клетку поднимают руки. Птички влетают в клетку (в круг) и тут же вылетают из неё. Воспитатель говорит: «Заккрыть клетку!» дети опускают руки. Птички, оставшиеся в клетке, считаются пойманными. Они встают в круг. Клетка увеличивается, и игра продолжается, пока не останется 1-3 птички. Затем дети меняются ролями.



«Ловишки парами».

Выбирают водящего. По сигналу дети разбегаются. Водящий ловит, дотрагиваясь рукой до убегающего. Пойманный становится в пару с водящим. Они берутся за руки и ловят других детей. Пойманные также образуют пару и участвуют в ловле. Игра заканчивается тогда, когда все дети будут пойманы. Ребёнок, пойманный последним, становится водящим.



«Ловишки-перебежки».

Дети становятся на одной стороне зала за чертой. На противоположной стороне зала проведена черта. На середине зала находится ловишка. После слов: «Раз, два, три-лови! » - дети перебегают на другую сторону зала, а ловишка ловит их. Тот, до кого ловишка дотронулся, прежде чем бегущий пересечёт черту, считается пойманным и отходит в сторону. После 2-3 перебежек производится подсчёт пойманных, и выбирается новый ловишка.

« Не оставайся на земле (полу)».

Игра проводится по тому же принципу, что и предыдущая, но с усложнением – нельзя ловить тех детей, которые успели встать на какой – нибудь возвышенность, предмет.



«Воробышки и кот».

Перед игрой на одной стороне площадки дети расставляют кубики или скамеечки высотой до 12 см. Это «крыши» для «воробушков», на них должно быть удобно стоять. Располагать «крыши» следует таким образом, чтобы дети не мешали друг другу, прыгая. На другой стороне площадки сидит кот и делает вид, что спит. Воспитатель дает команду: «Воробушки разлетаются!». Дети прыгают со скамеечек и кубиков, начинают кружить по площадке, подбираясь поближе к коту. Тот просыпается, потягивается, громко мяукает и бросается ловить воробушков. Задача детей увернуться и добежать до своей «крыши». Пойманного воробушка кот отводит в свой домик. Кот заменяется на нового после поимки 3 – 5 воробушков. При этом пойманные вновь возвращаются в игру.



«Мы весёлые ребята».

Дети стоят по одной стороне площадки за чертой.

На противоположной стороне площадки, также проведена черта. Сбоку от детей или в центре площадки, находится ловишка. Ловишка (ребёнок) назначается воспитателем. Дети хором произносят:

*Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть,
Ну, попробуй нас догнать,
Раз, два, три – лови!*

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет линию, считается пойманным и отходит в сторону. После 2-3 перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4-5 раз.

«Лиса в курятнике».

На одной стороне площадки отчерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста и игра возобновляется.



«Река и ров».

Занимающиеся построены на середине зала (площадки) в колонну по одному. Справа от колонны – ров, слева – река. Через реку надо переплыть (идти, имитируя руками движения пловца), через ров – перепрыгнуть. По сигналу воспитателя «Ров – справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперёд. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку. Ему помогают выбраться, подавая руку. Все возвращаются и строятся посреди зала. По сигналу «Река – слева!» дети поворачиваются налево и «плывут на другой берег». Попавшему в ров подают руку, он возвращается к товарищам. Выигрывает игрок, совершивший меньше ошибок.



«Птички и кошка».

На земле обозначается круг. В центр становится один ребенок-это кошка. Остальные дети находятся за кругом - они птички. Кошка засыпает. Птички влетают в круг, клюют зернышки. Кошка просыпается, видит птичек и начинает ловить их. Птички спешат вылететь из круга. Тот, кого коснулась кошка в кругу, считается пойманным и идет на середину круга. Когда кошка поймает 2-3 птички, выбирают новую кошку. Пойманные птички присоединяются ко всем играющим. Игра повторяется 4-5 раз.



Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки у детей

Ребёнок, страдающий плоскостопием, быстро утомляется во время ходьбы и стояния. При дальнейшем развитии плоскостопия появляются боли, которые ещё больше затрудняют ходьбу. Предупредить это заболевание можно с помощью некоторых упражнений.

Упражнение №1.

Лёжа на спине, руки в стороны.

Поднимать и опускать ногу, не касаясь стопа. Стопа удерживается вертикально. Повторять 10 раз (темп медленный).



оттягивать на себя, одной ногой (темп

Упражнение №2. «Строим мост»

Дети делятся на пары. Становятся в паре лицом к друг другу. На входе – поднять руки вверх. Спину держать прямо, ноги не сгибать в коленях. Одновременно наклоняться друг к другу – выдох. Повторять 5 -7 раз.



Упражнение №3 (для правильной осанки).

Сидя , на вдохе поднять прямые ноги, руки развести в стороны. На выдохе вернуться в исходное положение. Повторять 5-7 раз.



Упражнение №4 (для правильной осанки)

Споя, ноги вместе, встать на носочки, прямые руки поднять над головой – вверх, выдох – руками и макушкой потянуться вверх, а пятками вниз, одновременно растягивая позвоночник по вертикальной оси. Повторять 5-7 раз.



Игры для детей, перенёсших заболевания дыхательной системы

Восстановление здоровья происходит особенно эффективно на свежем воздухе. Нужно учитывать, что дети, имеющие осложнения после болезней дыхательной системы (ринит, гайморит, бронхит, общие бронхолёгочные заболевания), временно освобождаются от физических нагрузок. Поэтому им особенно полезно гулять на свежем воздухе и играть в подвижные игры.

Организм ребёнка во время проведения подвижных игр требует повышенного количества кислорода, он начинает дышать чаще и более глубоко, что способствует увеличению размеров грудной клетки и легких, а также повышает силу дыхательных мышц.

Наиболее действенными являются игры с силовой нагрузкой на метание.



«Мороз Красный Нос».

На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки лицом к ним становится водящий - Мороз - Красный нос. Он произносит:

Я Мороз — Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После этого они перебегают через площадку в другой дом, Мороз догоняет и старается их заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят так до окончания перебежки. Мороз подсчитывает, скольких играющих удалось заморозить. При этом учитывается, что играющие, выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся в доме после него, тоже считаются замороженными. После нескольких перебежек выбирают нового Мороза. В конце игры подводится итог, сравнивают, какой Мороз заморозил больше играющих.

«Снежная карусель»

Взявшись за руки, дети образуют круг вокруг снеговика и изображают снежинки. По сигналу взрослого они идут сначала медленно, потом все быстрее, в конце концов бегут. После того как играющие пробегут по кругу несколько раз, взрослый предлагает им изменить направление движения, говоря: «Ветер изменился, полетели снежинки в другую сторону». Играющие замедляют движение, останавливаются и начинают двигаться в противоположном направлении. Сперва они двигаются медленно, а потом все быстрее и быстрее, пока взрослый не скажет: «Совсем стих ветер, снежинки спокойно падают на землю». Движение снежной карусели замедляется, дети останавливаются и отпускают руки. После небольшого отдыха игра возобновляется.



«Мяч вдогонку».

Дети образуют круг. Воспитатель даёт игрокам, стоящим в разных местах круга, по мячу. Затем говорят: «Мяч вдогонку!» - дети одновременно начинают передавать мяч друг другу. Если один мяч догонит другой, т.е. оба окажутся в руках у одного ребёнка, то он выходит из игры. Воспитатель даёт мячи другим детям, и игра продолжается. Воспитатель следит, чтобы дети быстро передавали мячи, не пропуская игроков.



«Снайперы».

На снежном валу устанавливаются 10-12 предметов (кубики, кегли, мячи и т.д.). Дети из-за черты, находящиеся в 3 метрах от вала, бросают снежки, стараясь сбить предметы. При повторении игры черта отодвигается от вала на 0,5м. Воспитатель отмечает детей точно попавших в цель.



«Ладони».

Двое игроков становятся друг напротив друга. Они одновременно хлопают в ладоши, а потом соединяют их перед собой (правую с левой, левую с правой). Далее ладошки соединяют накрест - правую с правой, левую с левой. По хлопку – ладони снова вместе. Игра продолжается с ускорением, до тех пор пока ладони не спутаются.



Подвижные игры для укрепления психического здоровья детей

Игры представленные ниже проводятся с целью создания хорошего настроения, развития внимания, снятия напряжения нервной системы и утомления.

В процессе проведения игр осуществляется мощная психоэмоциональная разрядка, в результате которой возникают положительные эмоции.

Они как палочка-выручалочка защищает неокрепшую детскую психику от напора ежедневных переживаний, снимают страхи, стрессовые ситуации, эмоциональное и интеллектуальное напряжение.



«Третий лишний».

Количество игроков не ограничено, как можно больше. Все встают в круг лицом, попарно - один человек, а за спиной другой. Одна пара становится ведущей - один из пары бежит, другой догоняет. Бегают по внешнему кругу. Тот, кто убегает, может спастись от погони, встав к любой паре третьим. Вставать нужно перед первым игроком пары, тогда стоящий у него за спиной игрок становится третьим, третьим лишним и должен убегать от погони. Тот, кого догонит и коснётся ребёнок сам становится догоняющим и теперь они меняются ролями. Если детей мало, то можно провести игру «Второй лишний».



«Прятки».

Воспитатель предлагает нескольким детям спрятаться (за беседку, кусты и т.д.), а сам закрывает глаза, что – бы не видеть, куда они прячутся.

Через некоторое время он спрашивает: «Готово?» Дети отвечают «Готово!», и воспитатель идёт их искать. Он заглядывает в разные места, делая вид что никак не найдет детей и ищет их. Потом водящим назначается ребёнок.



«Не попадись».

Воспитатель чертит круг (или выкладывает его шнуром). Игроки стоят за пределами круга на расстоянии полушага друг от друга. Дети впрыгивают в круг и выпрыгивают обратно, а водящий бежит по кругу, стараясь коснуться игроков, когда они находятся внутри круга. Тот, до кого дотронулся водящий, отходит в сторону. Через 1 минуту воспитатель прекращает игру и считает пойманных. Выбирают нового водящего. Игра повторяется.

Спасибо
за
внимание