

## **«Игры, которые лечат»**

Уважаемые педагоги! Предлагаю вашему вниманию игры, которые помогут вам с пользой провести свободное время на прогулке со своими детьми и укрепить их здоровье.

### ***МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ***

#### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

##### **ПЯТНАШКИ**

**Цели игры:** развитие координации движений, обучение умению менять направление движения.

##### **Ход игры:**

При помощи считалки выберите из детей ведущего - «пятнашку». По вашему сигналу играющие должны разбежаться в разные стороны, «пятнашка» изо всех сил должен постараться догнать кого-либо из игроков и коснуться его рукой, осалить. Кого «пятнашка» сумел осалить, тот вместе с ним ловит остальных детей. Затем выбирают нового водящего, и игра продолжается.

### **А ЧТО НА НОЖКАХ?**

**Цели игры:** укрепление мышц туловища и мышц и связок ног, обучение правильному выполнению команд.

##### **Что надо для игры:**

- Разноцветные ленточки или тесемочки
- Различная обувь
- Коврик

##### **ХОД ИГРЫ.**

Ребенок должен лечь на спину на коврик, вытянув вперед прямые, сомкнутые вместе ноги.

Повязывайте на стопы ленточки (каждый раз разные) или надевайте на ножки малыша обувь так, чтобы он ее не видел. По команде «А что у нас на ножках?» ребенок должен одновременно приподнимать голову и отрывать ступни (носки) от пола, смотреть на счет (1, 2, 3, 4) на ноги, а затем медленно опускать сначала голову на коврик, а потом ноги.

**Важно!** Контролируйте положение позвоночника ребенка: он должен по всей длине прижиматься к коврику

## **МЫШКИ В КЛАДОВОЙ**

**Цели игры:** тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, обучение умению ориентироваться в пространстве

### **Что надо для игры:**

- Стулья - для каждого играющего
- Веревка
- Тарелочка
- Сухарики

### **ХОД ИГРЫ.**

Поставьте стулья по одну сторону площадки - это будут «норки» для «мышей». На противоположной стороне площадки к двум стульям, стоящим на некотором расстоянии друг от друга (или к двум стенам), на высоте 40 - 50 см от пола прикрепите веревку - она будет отгораживать «кладовую».

При помощи считалки выберите из играющих «кошку», остальные дети будут «мышками». «Мышки» забираются в свои «норки» (садутся на стулья), а поодаль сидит «кошка».

Как только «кошка» засыпает, «мыши» бегут в «кладовую»: чтобы попасть туда, они должны нагнуться и подлезть под веревку. Затем, присев на корточки, они берут с тарелочки припасенные сухарики и грызут их: «Хруп-хруп» (трапезу мышей лучше имитировать).

«Кошка» внезапно просыпается от шума и бросается ловить «мышей», а те выбегают из кладовой и, спасаясь от грозного зверя, бегут в свои норки. Поймав одного «мышонка», «кошка» отводит его в сторону, сажает на отдельный стул, и игра продолжается до тех пор, пока все «мыши» не будут пойманы.

По окончании игры предложите детям встать прямо и поднять голову вверх. При этом скажите:

Вы теперь не мышки,

А чудо-ребятишки,

Растите высоко,

Глядите далеко.

**Важно!** При выполнении последнего упражнения следите за тем, чтобы осанка детей была правильной, а губы - сомкнутыми.

## **ПЕРЕШАГНИ ЧЕРЕЗ ВЕРЕВОЧКУ**

**Цели игры:** развитие координации движений, ловкости, формирование навыка перешагивания через препятствие.

**Что надо для игры:**

- Веревочка
- Три стула
- Приз
- Музыкальное сопровождение

### **ХОД ИГРЫ.**

К двум стульям, стоящим на некотором расстоянии друг от друга, привяжите веревочку на высоте 10-15 см от пола. На один из стульев, который будет к тому же обозначать финиш, положите приз. Ребенок должен сидеть на стуле в 3-5 м от веревочки. По вашему сигналу он встает и идет к веревочке, перешагивает через нее, затем поворачивается и снова перешагивает через веревочку и т. д., пока не пройдет, таким образом, по всей длине веревочки. На финише малыш забирает заслуженную награду.

**Важно!**

Если ребенку трудно, то он может сделать только три-четыре перешагивания.

Игру лучше выполнять под ритмичную музыку или хлопки ведущего при каждом переступании через веревочку. Следите за правильностью осанки малыша и тем, чтобы у него были сомкнуты губы.

## **ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК**

### **РАЗНОЦВЕТНЫЕ ПРИЩЕПКИ**

**Цели игры:** развитие мелкой моторики рук, обучение различению цветов, развитие устойчивого внимания.

**ЧТО НАДО ДЛЯ ИГРЫ.**

- Две корзинки (или чашки, или тарелки, или пластмассовых ведерка). Главное, чтобы к их краям прищепки легко прикреплялись

- Два набора цветных прищепок (по 12 штук).
- Прищепки должны быть четырех цветов: красного, желтого, синего и зеленого. В каждом наборе - по три прищепки одного цвета

### **ХОД ИГРЫ.**

Положите в две корзинки по набору прищепок. Возьмите одну себе, а другую отдайте малышу. Поставьте корзинку на стол и попросите ребенка подать вам прищепки разных цветов по очереди и назвать их цвет. Если малыш затрудняется с определением цвета прищепки, которую он вам подал, сами назовите его.

Затем покажите, как тремя пальцами (именно тремя!) можно прикрепить прищепку к краю корзины. Когда ребенок освоит это действие, он сможет легко прикреплять прищепки к корзине по вашему сигналу, выполняя при этом особое задание. Например: прикреплять все прищепки одного цвета и назвать его; прикреплять прищепки в определенной последовательности — сначала одного цвета, потом другого, а затем третьего; прикреплять прищепки, чередуя цвета.

**Важно!** Обязательно покажите ребенку, как надо прикреплять прищепки, - он должен видеть правильные движения.

Многократное повторение движения разжимания и сжимания прищепок тренирует кончики пальцев рук, они получают своего рода тонизирующий массаж, который оказывает давление на определенные точки в мышцах пальчиков, откуда поступают сигналы в кору головного мозга, в расположенный там центр речи.

**Важно!** Наблюдая, какой рукой предпочитает работать ребенок, можно определить его ведущую руку. Однако желательно, чтобы ребенок работал обеими руками.

### **ДВА КОНЦА, ДВА КОЛЬЦА, А ПОСЕРЕДИНЕ ГВОЗДИК**

**Цели игры:** тренировка мышц кисти, развитие координации движений, концентрации внимания, мелкой моторики рук.

#### **Что надо для игры:**

- Поднос
- Ножницы (лучше пластмассовые)
- Несколько листов достаточно толстой цветной бумаги. На некоторых из них при помощи карандаша и линейки обозначены линии отреза и фломастером или карандашом нарисованы несложные узоры.

- Карандаш, фломастер
- Линейка - если вы хотите начертить прямые линии

### **ХОД ИГРЫ.**

Положите ножницы на поднос. Поднос и бумагу положите перед малышом. Загадайте ребенку загадку: «Два конца, два кольца, а посередине гвоздик. Что это?». После того как ребенок ее разгадает, предложите ему порезать ножницами бумагу. Если малыш легко справился с заданием, попросите его разрезать бумагу по прочерченным карандашом, либо фломастером линиям или вырезать из бумаги какую-либо фигуру

**Важно!** Следует учесть, что, приобретая навыки уверенно держать ножницы, ребенок потом так же уверенно сможет держать карандаш и проводить на бумаге линии.

### **ЗАПУСТИ РАКЕТУ НА ЛУНУ**

**Цели игры:** обучение приемам игры в мяч, развитие мышц плечевого пояса, умения ориентироваться в пространстве и координации движений рук.

#### **Что надо для игры:**

- Стул
- Яркий мяч

### **ХОД ИГРЫ.**

Прежде чем малыш вырастет и сможет запускать ракеты на Луну, приобщить его к этому делу можно в ходе увлекательной игры. Только в качестве быстрой ракеты в игре используют мяч. Ребенок должен сесть на стул (как будто он находится в кабине космического корабля), а вы покажите ему, как надо подбрасывать мяч вверх. Малыш, сидя должен повторить ваше движение по команде «Ракета полетела!». Пусть он подбросит мяч пять-шесть раз (на этом этапе игры упавший мяч ловите вы сами).

Затем переходите ко второму этапу игры. Ребенок должен встать и повторить движение стоя. Когда мяч будет падать, малыш должен поймать его сам и по команде «Ракета полетела!» снова кинуть вверх.

### **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ**

**Игры при рините, ринофарингите, гайморите, аденоидах,  
хроническом бронхите**

## ПЕРЫШКИ

**Цели игры:** тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.

### Что надо для игры:

- Четыре стула
- Две веревки
- Десять пучков перышек, в каждом из которых по три-четыре перышка

### ХОД ИГРЫ.

Поставьте для каждой команды по два стула на некотором расстоянии друг от друга. Между каждой парой стульев натяните веревочку и закрепите ее концы на стульях. На веревочки насадите пучки перышек через 10 см.

Разделите игроков на две команды и помогите им встать в колонны. Каждая колонна должна встать напротив «своего» стула. С расстояния 50 см по вашему сигналу игроки каждой команды по очереди должны постараться сдуть пучок с веревочки. При этом надо сначала сделать глубокий вдох через нос, а потом с силой выдохнуть также через нос.

**Важно!** Объясните детям, что сильный выдох получится, если губы сложить узкой трубочкой, а щеки надуть. Естественно, выигрывает та команда, у которой перышки слетят быстрее.

## Игры при неправильном прикусе

### СИНЬОР ПОМИДОР

**Цель игры:** развитие мышц челюстно-лицевой области, концентрации внимания и координации движений.

### ХОД ИГРЫ

Чтобы изобразить лицо важного синьора Помидора, попросите детей сначала закрыть глаза, а потом по порядку сделать следующее (вы подаете соответствующие команды): открыть рот, выдвинуть нижнюю челюсть вперед (или переместить назад — в зависимости от аномалии прикуса), затем вернуть ее в исходное положение, после чего направить то в одну, то в другую сторону, поднять язык вверх и наконец надуть щеки, как синьор Помидор.

**Важно!** Следите за правильностью выполнения команд, Самые усердные дети поощряются.

## **ОТБОЙНЫЙ МОЛОТОК**

**Цель игры:** формирование навыка правильной работы языка, зубов, мышц челюстно-лицевой области при произнесении звуков и глотании.

### **ХОД ИГРЫ**

В начале игры обратитесь к детям с вопросом: «Вы, наверное, видели отбойные молотки, которыми работают шахтеры, а дорожные рабочие вскрывают асфальт? Давайте покажем, какой звук издает отбойный молоток. Для этого нужно звук «д-д-д» произносить долго-долго». Получив инструкцию, дети должны постараться произносить этот звук в течение 3-4 минут.

## ***СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ***

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

### **ПЕТУШИНЫЕ БОИ**

**Цель игры:** обучение прыжкам на одной ноге.

#### **ХОД ИГРЫ.**

Двое игроков, изъявивших желание быть петушками, сложив руки на груди и подпрыгивая на одной ноге, должны налетать друг на друга. Толкая партнера плечом в плечо, каждый из них должен вынудить противника встать на обе ноги.

Кто все-таки встал на обе ноги, тот, естественно, проиграл. А победитель вызывает другого партнера. За каждую победу игрок получает очко. Выигрывает игрок, набравший самое большое число очков.

### **ПОПАДИ В БУТЫЛКУ**

**Цель игры:** развитие координации движений и глазомера,

**Что надо для игры:**

- Бутылка с широким горлышком или стаканы

#### **ХОД ИГРЫ.**

Поставьте бутылки с широким горлышком на пол рядом с каждым игроком. Дайте каждому из них по 10 горошин. Дети должны разжимать кулачки, в которых зажаты горошины» над бутылками и выпускать по одной горошине из кулачков так, чтобы попасть в бутылки.

**Важно!** Руку надо держать на высоте груди

У кого горошин в бутылке окажется больше, тот и выигрывает. Если у детей не получается попасть в бутылку, то можно вместо нее использовать стакан.

## НАКОРМИ ПТЕНЦА

**Цель игры:** развитие меткости.

**Что надо для игры:**

- Банка или бутылка с широким горлышком
- Голова птицы, сделанная из бумаги и раскрашенная
- Цветные бусины

### ХОД ИГРЫ.

Раздайте каждому ребенку по одинаковому количеству бусин - каждому своего цвета. Наверх банки или бутылки с широким горлышком наденьте сделанную из бумаги и раскрашенную голову птицы.

Дети должны встать над «птенцом» и по очереди бросать сверху бусины, стараясь попасть в раскрытый клюв. Выигрывает тот, кому удастся «накормить» «птенца» большим числом бусин.

## ТОЧНО В ЦЕЛЬ

**Цель игры:** научить, как бросать предметы в цель, - на этот раз они более тяжелые, чем в предыдущих играх.

**Что надо для игры:**

- Четыре небольших мешочка с горохом или песком - для каждого играющего.
- Табуретка с мишенью, нарисованной мелом на ее сиденье (сиденье должно быть гладким, деревянным или пластиковым).
- Кусочек мела.

### ХОД ИГРЫ.

Начертите на полу при помощи кусочка мела линию, с которой игроки будут целиться в мишень. В шести шагах от нее поставьте табуретку, на которой вы уже нарисовали мишень.

Раздайте каждому ребенку по четыре мешочка, наполненных горохом или песком. Игроки должны по очереди бросать мешочки в мишень так, чтобы они оставались лежать на табуретке как можно ближе к ее центру.

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ**

### **Игры для обучения правильному носовому дыханию**

#### **ХЛОП-ХЛОП**

Ребенок должен встать, приняв правильную осанку, его ноги - на ширине плеч, руки прямые.

Вы читаете стихотворение и при этом показываете малышу, какие движения он должен выполнять. А именно: хлопки в ладоши сначала перед собой, потом над головой и точно так же - при поворотах туловища вправо и влево.

Повторить игру надо четыре - шесть раз. При хлопке в ладоши дети должны говорить: «Хлоп-хлоп». А стихотворение вы будете читать такое:

На дворе стоит жара,  
И мы ловим комара.  
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп,  
А то сядет вдруг на лоб!  
Слева хлопнем комара.  
Справа хлопнем комара.  
Что за летняя пора?!

#### **ТРУБОЧИСТ**

Малыш должен встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

Начинайте читать стихотворение и выполняйте следующие движения: поднять руки вверх (вдох), затем немного опустить их, согнув в локтях и сжав кисти в кулаки, а потом с силой опустить вниз (выдох). Ребенок, слушая вас и глядя на вас, должен повторять все действия.

Игру надо провести три-четыре раза. А стихотворение будет такое:

Вот чумазый трубочист,  
Как он трубы чистит!  
Руки вверх идут и вниз,  
Крепко сжаты кисти.

### **ПОХОД НА РЕЧКУ**

Вы начинаете читать стихи, а дети, встав в круг, сначала ходят по комнате (высоко поднимая колени, оттянув носки, руки на поясе), потом, взяв друг друга за руки, они бегут: сначала быстро, потом все медленнее и медленнее. Вы должны следить за темпом ходьбы и бега.

А стихотворение вы будете читать такое:

Вот дорожка вьется.  
Солнце яркое смеется.  
А теперь мы друг за другом  
Побежим скорее кругом.  
Тише, тише, тише, тише,  
Замерли все в норках мыши.

### **ЗМЕЙКА**

По вашему сигналу ребенок начинает «прогулку по лесу». Сначала он должен идти по «лесной тропинке» довольно быстро (следите за осанкой малыша!), но постепенно он должен замедлить темп ходьбы - что это показалось из-за пенька? Змейка! И вслед за вами ребенок должен показать, как шипит змея: на выдохе он должен произнести: «Ш-ш-ш» (три — шесть раз). Продолжительность игры 30 секунд.

**Игры при частых острых вирусных респираторных инфекциях,  
а также при рахите и гипотрофии**

### **СПЛЕТИ ВЕНОК**

**Цель игры:** развитие внимания и быстроты реакции,

#### **ХОД ИГРЫ.**

В начале игры при помощи считалки определите, кто будет «садовником». Остальные игроки - «цветы». Они должны встать в шеренгу на одном из концов

площадки. «Садовник» должен находиться от «цветов» достаточно далеко: на расстоянии 10-12 шагов. Приближаясь к цветам, он поет:

Раз цветок,

и два цветок...

Я иду плести венки.

«Цветы» отвечают ему:

Расцвели мы дружно в мае,

Не хотим, чтоб нас срывали.

Мы хотим в саду расти

И цвести, цвести, цвести...

После последних слов «цветы» должны бежать на другой конец площадки. «Садовник» старается схватить одного из игроков. Пойманный сам становится «садовником».

## **САМЫЙ СТОЙКИЙ**

**Цели игры:** развитие чувства равновесия, координации движений, воспитание выносливости, решительности.

### **ХОД ИГРЫ**

Двое игроков должны сесть на корточки. По вашему сигналу они вступают в единоборство: прыгая на носках, каждый из них должен постараться сбить противника плечом и заставить его потерять равновесие, то есть сесть на пол. Кто первый из участников сражения сядет, тот выбывает из состязания, а в игру включается следующий игрок и т. д.

Победителя ждет заслуженная награда.

## **ЯСТРЕБ, КУРИЦА И ЦЫПЛЯТА**

**Цели игры:** общеукрепляющее воздействие, воспитание внимания, развитие быстроты реакции, ловкости.

**Что надо для игры:**

- Кусочек мела

### **ХОД ИГРЫ.**

При помощи считалки определите, кто из играющих будет «ястребом» и «курицей», остальные игроки - «цыплята». В углу комнаты при помощи мелка обозначьте место для «сарая».

По вашему сигналу «цыплята» вместе с «курицей» бегают по комнате (площадке) и «клюют корм». Но тут вы подаете другой сигнал, условный, и на «птичьем дворе» неожиданно появляется «ястреб», который пытается поймать «цыплят». Но добыча достается разбойнику с трудом, потому что, во-первых, «цыплят» защищает «курица», а во-вторых, «цыплята», что есть сил стараются попасть в «сарай». Но кому-то из них не повезет, и схваченного «цыпленка» довольный «ястреб» уводит в свое гнездо.

Игра может продолжаться до последнего пойманного «цыпленка». Но гораздо интереснее, если «ястребом» станет последний пойманный «цыпленок».

### **КТО ДАЛЬШЕ БРОСИТ?**

**Цель игры:** развитие меткости, глазомера.

**Что надо для игры:**

- Теннисные мячи (если играют летом) или снежки (если играют зимой) - по шесть на каждого игрока

### **ХОД ИГРЫ.**

Раздайте каждому игроку по шесть мячей. По вашему сигналу все играющие должны бросить по мячу за черту, проведенную на расстоянии 3 м от играющих. Выигрывает тот, кому удалось забросить мячик дальше других.

## ***СТАРШИЙ ВОЗРАСТ***

### **Подвижные игры**

### **Игры при неправильном прикусе**

## **СИНЬОР ПОМИДОР**

**Цель игры:** развитие мышц челюстно-лицевой области, концентрации внимания и координации движений.

### **ХОД ИГРЫ**

Чтобы изобразить лицо важного синьора Помидора, попросите детей сначала закрыть глаза, а потом по порядку сделать следующее (вы подаете соответствующие

команды): открыть рот, выдвинуть нижнюю челюсть вперед (или переместить назад — в зависимости от аномалии прикуса), затем вернуть ее в исходное положение, после чего направить то в одну, то в другую сторону, поднять язык вверх и наконец надуть щеки, как синьор Помидор.

**Важно!** Следите за правильностью выполнения команд, Самые усердные дети поощряются.

## **ОТБОЙНЫЙ МОЛОТОК**

**Цель игры:** формирование навыка правильной работы языка, зубов, мышц челюстно-лицевой области при произнесении звуков и глотании.

### **ХОД ИГРЫ**

В начале игры обратитесь к детям с вопросом: «Вы, наверное, видели отбойные молотки, которыми работают шахтеры, а дорожные рабочие вскрывают асфальт? Давайте покажем, какой звук издает отбойный молоток. Для этого нужно звук «д-д-д» произносить долго-долго». Получив инструкцию, дети должны постараться произносить этот звук в течение 3-4 минут.

## **Комар**

### **Что надо для игры:**

- Прутик
- Веревка длиной 0,5м
- Небольшой маточек - «комар»

### **ХОД ИГРЫ.**

Привяжите к прутику веревку. К концу веревки привяжите платочек - «комара».

Держите прутик так, чтобы «комар» находился на 5- 10 см. выше поднятой руки ребенка. Подпрыгивая, малыш должен постараться прихлопнуть надоедливого «комара» ладонями.

## **РЫБАК**

**Цель игры:** развитие ловкости

### **Что надо для игры:**

- Повязка на глаза

### **ХОД ИГРЫ.**

При помощи считалки выберите из играющих «рыбака». Завяжите ему глаза. Все остальные игроки - «рыбки».

Они должны, хлопая в ладоши, ходить или бегать вокруг «рыбака». Тот будет стараться их поймать. Если на пути «рыбака» окажется какое-либо препятствие (стена, скамейка и т. д.), дети должны предупредить «рыбака»: «Мелко».

Когда «рыбак» поймает какую-либо «рыбку», то он должен угадать, кто это. Если угадает - «рыбаком» становится невезучая «рыбка», и игра продолжается. Если не угадает, то он отпускает жертву и принимается снова ловить.

В случае если «рыбак» не смог угадать три раза, вы должны определить нового «рыбака».

## **ТЯНИ-ТОЛКАЙ**

**Цель игры:** обучение малыша координировать свои движения с действиями других.

### **Что надо для игры:**

- Кусочек мела или цветная ленточка

### **ХОД ИГРЫ.**

Сформируйте из игроков пары. При помощи мелка или цветной ленточки обозначьте линии старта и финиша дистанции 20-25 м.

Игроки, составляющие пару, должны встать спинами друг к другу и взяться за руки. По вашему сигналу каждая пара должна пробежать дистанцию, а потом таким же образом вернуться назад. Получается, что игроки то бегут в привычном положении, то пятятся спиной.

Победителями можно признать участников игры, быстрее других преодолевших дистанцию.

## **УДОЧКА**

**Цель игры:** научить малышей подпрыгивать на месте.

### **Что надо для игры:**

- Шнур длиной около метра
- Матерчатый мешочек, наполненный, например, горохом

### **ХОД ИГРЫ.**

Прежде всего, привяжите к концу шнура мешочек - удочка готова.

Дети должны встать в круг - это будут «рыбки». После того как вы скажете: «Ловлю!» - словно заправский рыбак, начинайте вращать шнур таким образом, чтобы

мешочек на его конце смог достигнуть ступней играющих. При приближении мешочка дети должны подпрыгивать, чтобы он не задел их ноги. Если мешочек все-таки коснулся ног игрока, значит, «рыбка» попала на удочку, и настал ее черед встать в середину круга и вращать шнур, пока не попадет другая «рыбка».

## **ПОДНИМИ КУБИК**

**Цель игры:** развитие силы рук.

**Что надо для игры:**

- Веревка
- Два небольших кубика

### **ХОД ИГРЫ.**

Двое игроков должны взяться за концы веревки (для удобства на ее концах можно завязать узлы или сделать петли). На одинаковом расстоянии от каждого игрока положите по кубику

По вашему сигналу играющие должны расходиться в стороны, натягивая веревку. И каждый из них должен стараться перетянуть противника, чтобы суметь достать «свой» кубик.

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ**

**Игры при частых острых респираторных вирусных инфекциях,  
а также при рахите и гипотрофии**

## **ПОСЛУШНЫЙ МЯЧ**

**Цели игры:** укрепление мышц туловища и конечностей, развитие ловкости движений.

**Что надо для игры:**

- Мячи - по числу игроков
- Ковер

### **ХОД ИГРЫ.**

Игроки должны лечь на ковер на спину и вытянуться. Раздайте им по мячу - дети должны сначала зажать их между ног, потом перевернуться на животы, не выронив при этом мячей.

После того как игроки проделают это упражнение 4-6 раз, устройте соревнование, кто сумеет перевернуться таким образом 10 раз.

### **ЛИСА-ПЛУТОВКА**

**Цели игры:** обучение бегу, прыжкам, умению ориентироваться в пространстве, воспитание решительности.

**Что надо для игры:**

- Стулья или коврики
- Маленькая игрушка - лиса

#### **ХОД ИГРЫ.**

При помощи считалки выберите из игроков водящего. Остальные должны встать в круг плечом к плечу, руки - у всех за спиной. На некотором расстоянии от них положите коврики или поставьте стулья.

Дайте водящему игрушечную лисичку. Пробежав круг с внешней стороны, он незаметно должен положить кому-либо из игроков в руки лисичку (тем самым доверив ему роль лисы), потом встать в центр круга и вместе со всеми спросить: «Хитрая лиса, где ты?»

«Лиса» должна прыгнуть в середину круга и крикнуть: «Вот я!» - и играющие должны, как можно быстрее, взобраться на стулья или встать на коврики. Если «лиса» успела осалить игрока, то тогда он становится «лисой» и игрушка переходит к нему. А потом игра начинается сначала.

### **ПТИЦЫ В БУРЮ**

**Цели игры:** развитие ловкости, координации движений. Эта игра оказывает общеукрепляющее воздействие на организм.

**Что надо для игры:**

- Стулья или диван - готовые «гнезда»

#### **ХОД ИГРЫ.**

Игроки - они будут «птицами» - должны собраться вместе в «стаю». В противоположном конце помещения поставьте стулья (или можно использовать имеющийся диван) - это их гнезда на высоком дереве.

По вашему сигналу «Птички улетают!» игроки начинают бегать по комнате, взмахивая руками.

Как только вы говорите «Буря», игроки должны бежать к своим «гнездам» и как можно быстрее забраться в них, чтобы укрыться.

Но непогода длится недолго, и после вашего объявления «Буря кончилась» играющие должны выбраться из «гнезд» (слезть со стульев) и продолжить свой «полет». Игру повторяют несколько раз.

## **ИГРА В КЕГЛИ**

**Цель игры:** развитие меткости, ловкости и координации движений.

**Что надо для игры:**

- Стулья
- Кегли - по числу играющих
- Теннисные мячики - столько же

**ХОД ИГРЫ.**

Игроки должны стоять или сидеть на стульях, поставленных в один ряд. Перед ними на расстоянии 1,5-2 м установите кегли.

Раздайте игрокам по теннисному мячу. По вашему сигналу состязание начинается: играющие по очереди должны сделать бросок мячом, чтобы сбить кегли. После удачного попадания в цель кеглю переставляют на шаг дальше, и игра продолжается.

Выигрывает тот, у кого в конце игры кегля будет стоять дальше других кеглей.

## **САМАЯ БЫСТРАЯ ТРОЙКА**

**Цели игры:** тренировка навыка держания равновесия, развитие ловкости, координации движений, воспитание трудолюбия.

**ХОД ИГРЫ.**

По вашей просьбе все дети встают в круг. При помощи считалки определите среди них «зайку», который должен занять место в середине круга.

Произносите стишок, а дети должны повторять его за вами:

Зайка наш идет к друзьям - Мышкам, белкам, воробьям... Вымыл шейку он и ушки, Причесал свою макушку, Вымыл лапки тщательно, Вытер их старательно. Приделся - и скок-скок, Прыг скорее за порог.

«Зайка» должен проделывать все движения, которые упоминаются в стишке, а остальные - повторять за ним.

После окончания чтения стихотворения «зайка» должен указать на игрока, к которому «решил зайти в гости», то есть поменяться с ним местами. И игрок встает в середину круга вместо «ушастого».

Игра продолжается до тех пор, пока не сменится пять-шесть «зайчиков».

## **РЫБКА**

**Цели игры:** укрепление крупных и мелких мышц и конечностей, тренировка вестибулярного аппарата.

**Что надо для игры:**

- Мягкое одеяло или коврик

### **ХОД ИГРЫ.**

Постелите на пол мягкое одеяло. Ребенок должен лечь на него на спину, а потом быстро перекатываться на живот (при этом его руки вытянуты вверх или идут вдоль тела) и обратно - подобно тому, как это делает рыбка в воде.

**Важно!** В начале игры подстраховывайте ребенка. Для продолжения игры ребенок должен лечь на более твердую поверхность и переворачиваться уже самостоятельно, без подстраховки.

Повторять игру надо три-пять раз, устраивая небольшой отдых между повторениями.

## **Игры при плоскостопии**

### **С ОДНОЙ НОЖКИ - НА ДРУГУЮ**

**Цели игры:** развитие ловкости, координации движений, укрепление мышц и связок стоп.

**Что надо для игры:**

- Скакалка

### **ХОД ИГРЫ**

Игроки должны по очереди вращать скакалку вперед, прыгая с одной ноги на другую. При этом туловище они должны держать прямо, а носки оттянуть. Количество прыжков в ходе игры постепенно надо увеличивать.

**Важно!** Победителем станет тот, кто сможет прыгать дольше всех.