

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «НИЖНЕТАГИЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ №1»

***Сборник подвижных игр,  
направленных на сохранение здоровья детей  
среднего дошкольного возраста***



***2010***

*Составители:*

*Жбанова Н.Г. преподаватель I квалификационной категории;*

*Чертыковцева А.А. студентка 54 группы.*

## ***1. Подвижные игры на формирование правильной осанки.***

**Цель:** способствовать формированию правильной осанки.

**Игры с незначительной психофизической нагрузкой.**

### *«Достань шар»*

Цель: укреплять мышечный корсет позвоночника; способствовать развитию стремления к достижению заданной цели.

Правила игры: вокруг баскетбольного кольца воспитатель вешает тряпичные мячики по количеству детей на высоте 3 - 5 см выше вытянутой вверх руки ребенка. По указанию воспитателя дети подходят к кольцу, пытаются достать мячи - встают на носочки, поднимают руки вверх, пытаются «вытянуться» как можно выше. Побеждает тот участник, который первый достанет мяч.

### *«Посмотри, что на ногах»*

Цель: укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища; развивать умение правильно выполнять задание.

Правила игры: дети лежат на спине, вытянув прямые, сомкнутые ноги. Ведущий каждый раз завязывает на стопе разноцветные ленточки так, чтобы ребенок их не видел. По команде: «А что у нас на ножках?», ребята приподнимают носки и голову одновременно и смотрят на ноги на счет (1- 2 -3-4), после чего медленно опускают на коврик сначала голову, а затем ноги. Во время игры воспитатель контролирует положение позвоночника детей (каждый ребенок должен прижиматься к коврику всей спиной).

### *«Найди и промолчи»*

Цель: упражнять детей в спокойной ходьбе; закреплять умение выполнять индивидуальные указания.

Правила игры: воспитатель называет детям предмет, который он хочет спрятать. Предлагает детям отвернуться к стене или закрыть глаза, а сам в это время прячет предмет (лента, мяч, игрушка и т.д.) По сигналу «Ищите!», дети открывают глаза и расходятся по залу в поисках предмета. Тот, кто найдет, должен подойти к воспитателю и сказать ему где он нашел заданный предмет и сесть на скамейку, а игра продолжается до тех пор пока все не найдут предмет. Во время игры воспитатель обращает внимание детей на правильную осанку, дает указания нагнуться, присесть, подсказывает место положения данного предмета.

### *«Мишки и шишки»*

Цель: укреплять мышечный корсет позвоночника; развивать умение действовать под музыку.

Правила игры: детям выдаются эмблемы – мишки и корзинки, а воспитатель прячет шишки по всему залу. Задача ребят – собрать как можно больше шишек в корзину, пока звучит музыка. Одно из правил игры – искать шишки спокойно, передвигаться только шагом.

### *«Три стихии»*

Цель: развивать умение детей действовать по сигналу; упражнять в спокойной ходьбе.

Правила игры: дети спокойно ходят по залу. По сигналу воспитателя: «Вода», вытягивают руки перед собой и выполняют имитационные движения плавания. По сигналу «Земля», присаживаются на корточки, а по сигналу «Воздух», выполняют движения имитирующие полет птиц.

### *«Ходячий стол»*

Цель: укреплять мышечный корсет позвоночника; учить детей ходить прямо, соблюдать равновесие.

Правила игры: игра проводится в парах. Каждому из детей кладется на голову поролоновый брусок 15 – 20 см. обшитый сверху плотной тканью. Кто пройдет с прямой спиной не уронив подушки, тот побеждает.

### **Игры с умеренной психофизической нагрузкой.**

#### *«Шарик»*

Цель: учить прокатывать мяч из положения, стоя и сидя между дугами на расстоянии; способствовать развитию глазомера; укреплять мышечный корсет позвоночника.

Правила игры: воспитатель предлагает детям по очереди прокатывать мяч между дугами на расстоянии двух метров. Игра проводится в парах и побеждает тот участник, который прокатил мяч не промахнувшись.

#### *«Собери шишки»*

Цель: укреплять мышечный корсет позвоночника; упражнять детей в спокойной ходьбе, приседаниях и наклонах.

Правила игры: воспитатель раскладывает шишки по всему залу и предлагает детям их собрать. Задание дается на время. Дети собирают шишки в корзиночки, после хлопка в бубен игра прекращается. Выигрывает тот участник, который собрал больше шишек.

### *«Лошадка»*

Цель: упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу; развивать умение работать в парах; способствовать укреплению мышц ног.

Правила игры: игра проводится в парах. Один ребенок – лошадка, встает в центр обруча, другой - кучер, держит этот обруч, чтобы управлять лошадкой. По сигналу воспитателя, дети бегут легким бегом. Кучер управляет лошадкой, дает команды, в какую сторону она должна двигаться. В процессе игры дети меняются ролями.

### *«Космонавты»*

Цель: упражнять детей в ходьбе и беге; закреплять умение действовать по сигналу; укреплять мышечный корсет позвоночника;

Правила игры: по краям площадки раскладываются обручи – ракеты. Играющих на несколько человек больше, чем ракет. Дети встают в круг, берутся за руки. Идут по кругу проговаривая текст:

Ждут нас быстрые ракеты

Для полета на планеты.

На какую захотим, на такую полетим!

Но, в игре один секрет:

Опоздавшим места нет!

Только после последних слов, дети разбегаются и занимают ракеты. Главное условие игры, занимать ракеты по одному. Заняв обруч, принять позу с правильной осанкой.

### *« Волк в кругу»*

Цель: способствовать укреплению мышечного корсета позвоночника; упражнять детей в беге; способствовать развитию умения действовать быстро.

Правила игры: На полу или земле очерчивают круг и, выбрав по жребию из своей среды волка, помещают его внутри очерченного круга. Участвующие в игре дети бегут в круг и стараются выбежать из него, не будучи запятнаны волком, который норовит изо всех сил запятнать их. Запятнанный меняется ролями с волком и становится на его место в круг.

### *«Медведь и пчелы»*

Цель: способствовать укреплению мышечного корсета; совершенствовать выполнение основных движений таких как: бег и лазанье; закреплять умение действовать по сигналу.

Правила игры: Улей – гимнастическая стенка. На противоположной стороне луг, а в стороне берлога медведей. Дети делятся на две основные группы. Большинство – пчелы, остальные – медведи, которые живут в берлоге. По сигналу, пчелы летят на луг (слезают с гимнастической стенки) за медом и жужжат. Медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на стенку). По сигналу воспитателя «Медведи!» пчелы летят к ульям и жалят (дотрагиваются) до тех медведей, которые не успели убежать в берлогу. Ужаленные медведи один раз пропускают игру. После двух повторений подсчитывается количество ужаленных медведей, и дети меняются ролями.

## **Игры с тонизирующей психофизической нагрузкой.**

### *«Бабочка»*

Цель: способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата; совершенствовать умение высоко подпрыгивать; способствовать формированию координации движений.

Правила игры: дети стоят по кругу лицом к центру на расстоянии вытянутых рук. Воспитатель по середине круга. В руках у него палка с привязанной к ней «бабочкой». Воспитатель кружит палку чуть выше голов детей. Когда бабочка пролетает над головой надо подпрыгнуть и коснуться ее. Главное правило: не сходить с места, не уменьшать круг во время подпрыгиваний. Воспитатель, то опускает, то поднимает бабочку.

### *«Петухи»*

Цель: способствовать развитию мышечной силы, чувства равновесия; закреплять умение прыгать на одной ноге; развивать выдержку и волю к победе.

Правила игры: двое игроков – петухов становятся на одну ногу и надувая щеки соревнуются кто дольше простоит на одной ноге. После чего игру можно усложнить, если петухи будут прыгать на одной ноге. «Отстоявший» выигрывает поединок.

### *«Поймай воробушка»*

Цель: способствовать укреплению мышечного корсета позвоночника; упражнять детей в прыжках, беге, приседании; способствовать развитию быстроты и ловкости.

Правила игры: на площадке чертится круг диаметром 3-4 метра. Дети (воробушки) располагаются за кругом. В кругу кошка. Воробушки то



выпрыгивают в круг на двух ногах и клюют зернышки, то выпрыгивают. Кошка бегает в кругу и не дает воробушкам собирать зерна, ловит их (дотрагивается рукой). Воробушки стараются увернуться от кошки. Когда кошка поймает 3-4 воробушков, выбирают новую кошку. Игра повторяется 3-4 раза.

#### *«Займи домик»*

Цель: развивать умение работать в парах; совершенствовать умение бегать и действовать по сигналу.

Правила игры: дети разбиваются на пары, берутся за руки — это домики. Группа детей — птички, их больше, чем домиков. Птички летают. «Закапал дождик», птички занимают домики. Кому не хватило домика, выбывают из игры, а потом меняются с детьми-«домиками».

#### *«Птицы и дождь»*

Цель: упражнять детей в беге, умении действовать по сигналу; следить за правильной осанкой детей.

Ход игры: дети – птички. Птицы бегают по площадке; воспитатель говорит – «Дождь, прячьтесь птички!». Дети садятся на корточки и закрывают лицо руками. Через 6-7 секунд, воспитатель говорит – «Дождь прошел, выглянуло солнце!» Дети снова бегают по площадке. Игра повторяется 3-4 раза. Воспитатель следит, чтобы дети обегали всю площадку.

#### *«Смелые мышки»*

Цель: совершенствовать умение детей действовать по сигналу воспитателя; упражнять детей в беге; способствовать формированию правильной осанки.

Правила игры: дети – мышки, один ребенок кошка. Пока кошка спит, мышки подходят на цыпочках к ней, читая стишок:

*Вышли мыши как-то раз,  
Посмотреть который час.  
Раз- два- три- четыре,  
Мыши дёрнули за гири.  
Вдруг раздался страшный звон!  
Бом- бом- бом- бом!  
Убежали мышки вон!*

Как только слова заканчиваются, кошка просыпается и догоняет мышек, которые убегают в домик.

### **Игры с тренирующей психофизической нагрузкой.**

#### *«Волшебные слова»*

Цель: способствовать укреплению мышечного корсета позвоночника; формировать умение стоять на одной ноге; способствовать развитию внимания.

Правила игры: игроки идут по кругу и делают движения, соответствующие зашифрованным командам ведущего. На слово «земля» - становятся на колени, опустив голову вниз, на слово «лес» - останавливаются, отставляя опущенные руки от туловища. Команды в начале, двигаются друг за другом, а потом вразбивку. Игрок, который ошибся, выходит из игры.

#### *«Платочек»*

Цель: совершенствовать умение детей действовать по сигналу воспитателя; развивать умение быстро ориентироваться; упражнять детей в беге; способствовать укреплению осанки.

Правила игры: дети встают в круг руки держат за спиной. Воспитатель незаметно от других детей дает ребенку платочек, а затем говорит: «

Платочек, платочек выходи поскорей, всех лови не робей!» После чего ребенок с платочком громко говорит « Вот я!» и начинает ловить ребят, после чего игра продолжается.

### *«Кошка и скворцы»*

Цель: упражнять детей в умении действовать по сигналу; формировать умение бегать с прямой спиной – следить за осанкой;

Правила игры: Один ребенок “кошка”, 6 — 8 детей - “скворцы”. На всех надеты соответствующие шапочки. Остальные дети по 5 — 6 человек берутся за руки и образуют кружки — “скворечники”. В каждом размещается по 2 “скворца”. “Кошка” находится в стороне. Под легкую веселую музыку “скворцы” летают по комнате врассыпную. С окончанием музыки появляется “кошка” и старается поймать “скворцов”. “Скворцы” прячутся в “скворечнике”. В одном скворечнике могут находиться только два “скворца”. Пойманного “скворца” “кошка” уводит в свой дом. Игра повторяется сначала.

### *«Два мороза»*

Цель: развивать умение работать в парах; способствовать развитию ловкости и быстроты.

Правила игры: На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются братья Морозы: Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. Они обращаются к играющим со словами:

Мы два брата молодые,  
Два Мороза удалые:  
Я – Мороз Красный Нос,  
Я – Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится,  
В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,  
И не страшен нам мороз.

И начинают перебегать из одного «города» в другой. Морозы их ловят. Тот, кого им удаётся поймать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен, раскинув руки, преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженным окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается. Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

*«Гуси – лебеди»*

Цель: совершенствовать умение детей действовать по сигналу воспитателя; развивать умение бегать с прямой спиной.

Правила игры: играющие выбирают волка и пастуха, остальные – гуси. На одной стороне площадки – дом, где живут гуси, на другой – луг. В середине – овраг, там живет волк. Гуси пасутся на лугу, через некоторое время пастух зовет гусей:

Пастух: Гуси, гуси!

Гуси: Га – га – га!

Пастух: Есть хотите?

Гуси: Да – да – да!

Пастух: Ну, летите!

Гуси: Нам нельзя!

Серый волк под горой,

Не пускает нас домой!

Пастух: Ну, летите, как хотите,

Только крылья берегите!

Гуси бегут домой, волк пытается их поймать (не выходя из своего оврага).  
Пойманные гуси выходят из игры. Волк детей не ловит, а «салит» рукой.

### *«Липкие пеньки»*

Цель: упражнять детей в беге и приседании; способствовать укреплению мышечного корсета позвоночника.

Правила игры: три – четыре игрока садятся на корточки в обруч, как можно дальше друг от друга. Они изображают липкие пеньки. Остальные играющие бегают по полянке, стараясь не подходить близко к пенькам. Пенечки должны постараться коснуться пробегающих мимо детей. «Осаленные» становятся пеньками. Пеньки не должны вставать с мест.

## ***2. Подвижные игры, направленные на преодоление и профилактику плоскостопия.***

**Цель:** способствовать формированию сводов стоп.

### **Игры с незначительной психофизической нагрузкой.**

#### *«Наседка и цыплята»*

Цель: способствовать укреплению мышечного аппарата стоп; совершенствовать умение ходить прямо, тянуть носочек вниз, ходить на носочках высоко поднимая колени;

Правила игры: выбирается ведущий - мама – курочка; в середине зала – двор. Курочка выходит с цыплятками погулять во двор и приговаривает слова:

Вышла курочка – хохлатка,

С нею желтые цыплятки,

Квохчет курочка: «Ко – ко,

Не ходите далеко!

Землишку гребите.

Зернышки ищите!»

Дети – цыплятки ходят на носочках, высоко поднимая колени; ставят ногу на пол, полностью распрямляют колено, руки за спиной, грудь вперед.

*«Ловкие пальчики»*

Цель: способствовать укреплению связочно-мышечного аппарата стоп; развивать координацию движений, чувство равновесия.

Правила игры: дети сидят на полу с широко расставленными ногами. Между ногами находится палка. У ее конца справа – носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой и наоборот. Повторять 2-4 раза. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палку.

Выполняя, дети приговаривают:

Я платок возьму ногой,

Поднесу его другой,

И несу, несу, не сплю,

Палку я не зацеплю.

### *«Красивый прыжок»*

Цель: укреплять опорно – двигательный аппарат ног; развивать ловкость, выносливость, координацию и эстетику движений.

Правила игры: Соревнования на красивый прыжок 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 правой и левой ноге. Взрослый контролирует правильность осанки.

### *«Орех – шишка»*

Цель: способствовать укреплению мышечного аппарата стоп; совершенствовать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений.

Правила игры: дети идут в колонну по одному, первый ребенок – орех, последний – шишка. На сигнал «Орех!» все идут за орехом, на сигнал «Шишка» - быстро поворачиваются и идут за шишкой. Ребята должны быстро выполнять повороты по сигналу, не останавливаясь.

## **Игры с умеренной психофизической нагрузкой.**

### *«Слушай хлопки»*

Цель: упражнять детей в ходьбе и приседании с элементами упражнений направленных на профилактику плоскостопия.

Правила игры: все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие

должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

#### *«Зима»*

Цель: способствовать укреплению мышечного аппарата стоп; развивать координацию движений; закреплять умение действовать по сигналу.

Правила игры: играющие ходят по залу в рассыпную. На сигнал –

«Снег!» - кружатся на месте, руки вверх, «Вьюга!» - бегут, «Метель!» - идут в полуприсяде, «Сугроб!» - приседают.

#### *«Поезд»*

Цель: упражнять детей в спокойной ходьбе; развивать координацию движений; закреплять умение действовать дружно по сигналу.

Правила игры: дети стоят друг за другом, сделав несколько поездов. Поезда могут двигаться по очереди; на пути движения поезд, встречает множество препятствий, таких как: доска, кубики, горка.

#### *«Кто вперед?»*

Цель: упражнять детей в разных видах ходьбы: на носочках, на пятках, обычной ходьбе;

Правила игры: игра – соревнование, соревнуются два участника. По сигналу воспитателя дети меняют вид ходьбы. Побеждает тот участник, который пройдет заданное расстояние первым и правильно выполнит все задания поставленные воспитателем. По ходу игры необходимо следить за осанкой детей.



### *«Переправа»*

Цель: закреплять умение перепрыгивать через небольшое расстояние; развивать координацию движений.

Правила игры: воспитатель чертит на песке «ручеек» — 2 параллельные линии на небольшом расстоянии друг от друга. Предлагает ребенку перепрыгивать через этот «ручеек», отталкиваясь двумя ногами. Главное условие — «не намочить ножки» (не заступить за линию).

### **Игры с тонизирующей психофизической нагрузкой.**

#### *«Карусели»*

Цель: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; активизировать речь детей; формировать умение действовать по сигналу воспитателя.

Ход игры: дети берутся за руки и начинают двигаться по кругу, читая стих:

Еле, еле, еле, еле

Закружились карусели.

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом.

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите!

Остановка раз- два,

Вот и кончилась игра!

Сначала дети идут по кругу, затем бегут, с окончание стихов останавливаются.

### *«Веселые животные»*

Цель: способствовать укреплению мышечного аппарата стоп; развивать координацию движений, а также двигательное творчество.

Правила игры: дети делятся на две подгруппы. Одна подгруппа придумывает движения, например (как лиса - на носочках, как медведь – на пяточках), другая отгадывает заданное животное. Потом команды меняются местами.

### *«Самолеты»*

Цель: упражнять детей в продолжительном беге; формировать координацию движения, умение ориентироваться в пространстве.

Правила игры: дети бегают по площадке, изображая самолеты – расставив руки в стороны. Воспитатель объясняет, что самолеты не должны сталкиваться и ломать крылья. Потерпевшие аварию подходят к воспитателю. После ремонта они снова отправляются в полет. Игра продолжается 2-3 минуты.

### *«Иголочка и нитка»*

Цель: способствовать укреплению мышечного аппарата стоп; закреплять умение детей ходить в колонне по одному; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.

Правила игры: дети встают друг за другом, первый ребенок – иголочка, остальные – нитка. Ведущий сам выбирает траекторию движения, а остальные дети следуют за ним, стараясь не сбиться с правильного пути.

## **Игры с тренирующей психофизической нагрузкой.**

### *«По ровненькой дорожке»*

Цель: формировать правильную осанку у детей; развивать умение действовать по сигналу воспитателя; закреплять умение ходить друг за другом. Учить задействовать руки при ходьбе.

Правила игры: дети встают друг за другом, воспитатель читает стих:

Зашагали ножки, топ, топ, топ!

По ровненькой дорожке, топ, топ, топ!

Ну-ка веселее, топ, топ, топ!

Вот как мы умеем, топ, топ, топ!

Топают сапожки, топ, топ, топ!

Это наши ножки, топ, топ, топ!

### *«Цветные автомобили»*

Цель: упражнять детей в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя; закреплять знание основных цветов: красный, желтый, зеленый.

Правила игры: у детей в руках цветные кружки. Воспитатель в центре с цветными флажками, он поднимает флажок какого-либо цвета. Дети, имеющие кружок такого же цвета, бегают по площадке в одном направлении. Когда флажок опускается, все возвращаются на край площадки. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, бегают другие дети. Можно одновременно поднять два или три флажка, и выезжают все автомобили.

### *«Сосенка»*

Цель: способствовать формированию правильного свода стопы; развивать быстроту реакции, умение согласованно действовать в коллективе.

Правила игры: игроки бегут по залу, водящий – за ними., пытаясь их «осалить». Можно спастись, если встать на носочки и вытянуть руки вверх, пальцы рук расставлены. Это сосенка, тот, кто принял неправильную позу, может быть осален. Осаленный становится водящим и игра продолжается.

### *«Рыбак и рыбки»*

Цель: закрепить умение детей подпрыгивать на месте;

Правила игры: прежде всего, необходимо привязать к концу шнура мешочек-удочка готова. Дети должны встать в круг – это рыбки. После того как воспитатель скажет «Ловлю», начинает 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 коснулся ног игрока, значит «рыбка» попала на удочку. Настал ее черед встать по середине круга и вращать удочку.

### ***3.Подвижные игры, направленные на повышение защитных функций организма и преодоление его общего ослабления после ОРЗ.***

**Цель:** оказывать общеукрепляющее действие на организм ребенка.

**Игры с незначительной психофизической нагрузкой.**

### *«Имя – отзовись»*

Цель: способствовать развитию слуха у детей; упражнять в спокойной ходьбе;

Правила игры: играющие стоят по кругу, водящий выходит в середину зала и закрывает глаза. Дети идут по кругу и поют:

Нина(Саша) ты сейчас в лесу,

Мы зовем тебя: - ау!

Ты глаза не открывай,

Кто позвал тебя, узнай!

Воспитатель подходит к одному ребенку. Водящий по имени не открывая глаз, пытается отгадать, кто его позвал. Если он отгадал, окликавший водящего меняется с ним местами. Во время отгадывания необходимо соблюдать тишину.

#### *«Поймай мяч»*

Цель: способствовать поднятию тонуса; развивать ловкость, быстроту реакции.

Правила игры: игроки образуют круг. Ведущий приносит мячи. Игроки по сигналу передают мячи по кругу. Игра проводится сидя на стульях. По сигналу воспитателя «Большой мяч!», передается большой мяч, по сигналу «Маленький вперед!», передается маленький мяч.

#### *«Перебрось за флажок»*

Цель: способствовать формированию глазомера; упражнять детей в метании предмета в даль.

Правила игры: воспитатель раздает детям тряпичные мячики. На расстоянии 3 м располагается флажок, за который необходимо перебросить данные мячи. Побеждает тот ребенок, чей мячик окажется дальше всех.

## **Игры с умеренной психофизической нагрузкой.**

### *«Докати мяч первым»*

Цель: закреплять умение детей покатывать мяч; способствовать формированию умения работать в парах;

Правила игры: игра – соревнование проводится между двумя игроками, задача которых прокатить мяч до кегли и вернуться обратно. Побеждает тот участник, который придет обратно первый.

### *«Замри»*

Цель: развивать координацию движений в мышечных группах; развивать фантазию детей; воспитывать умение действовать в коллективе.

Правила игры: игроки ходят парами, группами или в одиночку. На сигнал ведущего каждый из них должен принять и держать позу, отражающую придуманное им занятие. Ведущий обходит всю группу играющих, выявляя тех, кто шевелится. Выигрывают игроки, которые за время игры не пошевелились.

### *«Попади в корзину»*

Цель: формировать умение бросать мяч в корзину; развивать ловкость, умение различать цвета.

Правила игры: Воспитатель объясняет, что средние мячи надо кидать двумя руками, маленькие одной, то правой, то левой. Игрок метнувший мяч дальше всех выигрывает.

## **Игры с тонизирующей психофизической нагрузкой.**

### *«У медведя во бору»*

Цель: упражнять детей в беге. Тем самым способствовать снижению (лишнего) веса.

Правила игры: играющие располагаются по одной стороне площадки, на другой стороне медведь (ребенок). Дети идут к нему и говорят слова:

У медведя во бору,

Грибы, ягоды беру,

А медведь не спит, все на нас глядит,

Чашка опрокинется.

Медведь за нами кинется!

После этого медведь бежит за играющими, а они убегают от него в дом.

### *«Идет коза по лесу»*

Цель: способствовать улучшению функции дыхания; развивать координацию движения, зрительного и слухового анализаторов.

Ход игры: дети сидят в кругу, выбирают «козу».

Затем идут по кругу подскоками, все поют:

Идет коза по лесу, по лесу.

Нашла коза принцессу, принцессу.

«Коза» выбирает кого-нибудь и, взяв за руки «принцессу», делает вместе с ней в кругу движения, которые, согласно песне, повторяют играющие:

Давай коза попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем

(Прыгают на двух ногах)

И ножками подрываем, подрываем, подрываем (дети подскоком выставляют поочередно ноги вперед),

И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем (хлопают),

И ножками потопаем, потопаем, потопаем (топают).

Затем «коза» встает в круг, а выбранная ею «принцесса» становится «козой».

*«Серый волк»*

Цель: развивать ловкость, координацию движений; развивать умение ориентироваться в пространстве; развивать координацию движений.

Правила игры: с помощью считалки определяется волк. Очерченное линией место считается лесом, где находится логово волка. Игроки отправляются в лес за грибами. Они приседают – ищут грибы и поют:

Мы по лесу гуляем,

Грибы собираем,

Не боимся никого,

Только волка одного.

Волк пытается догнать ребят, они от него убегают. Если волк никого не поймает, то он отправляется в свое логово.

*«Кот – соня»*

Цель: упражнять детей в ходьбе и беге; способствовать укреплению организма; способствовать развитию ловкости и внимания, умения действовать по сигналу воспитателя.



Правила игры: один играющий садится на скамью, стоящую посередине площадки, изображая спящего кота. Остальные дети – мыши – тихонько на носках обходят его со всех сторон. По сигналу воспитателя «Кот!», он просыпается и ловит разбегающихся мышей. Пойманный становится котом.

#### *«Караси и щука»*

Цель: упражнять детей в беге; способствовать развитию быстроты реакции; закреплять умение действовать по сигналу.

Правила игры: одного ребенка выбирают щукой, другие – караси. По сигналу воспитателя щука начинает ловить карасей. Караси прячутся за камушки – обручи. Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. После 2 повторений выбирают новую щуку.

### **Игры с тренирующей психофизической нагрузкой.**

#### *«Добеги до предмета»*

Цель: развивать умение детей быстро бегать и действовать по сигналу воспитателя; способствовать укреплению организма.

Правила игры: воспитатель показывает предмет на площадке, до которого нужно добежать. По команде дети бегут и шагом возвращаются обратно. Затем воспитатель называет другой предмет. Игра повторяется 3-4 раза. Воспитатель отмечает тех, кто во время бега не задевал товарищей.

#### *«Кот и воробьи»*

Цель: укреплять мышцы туловища и конечностей; способствовать укреплению мышц туловища и конечностей.

Правила игры: ведущий с помощью считалки определяет «кота», остальные игроки – «воробушки». Игроки стоят на скамейках или на ковриках, это «воробушки» на «крыше». В стороне сидит «кот», он спит. Ведущий говорит: «Воробушки полетели!», «воробушки спрыгивают с крыши» и

расправив крылья, разлетаются во все стороны. Но вот просыпается «кот». Он мяукает «мяу- мяу» и бежит ловить воробышков. Пойманных отводит к себе в «дом».

#### *«Пройди болотом»*

Цель: упражнять детей в прыжках и беге; способствовать развитию координации движений;

Правила игры: воспитатель раскладывает обручи – кочки и просит детей перейти по кочкам болото. Затем, воспитатель говорит детям, что они зайки и кочки им надо перепрыгивать, а затем перебегать. Воспитатель следит за точностью бега и прыжков по кочкам.

#### **4.Подвижные игры, направленные на улучшение функции сердечно – сосудистой системы.**

**Цель:** способствовать улучшению функции сердечно – сосудистой системы

#### **Игры с незначительной психофизической нагрузкой.**

##### *«Зайка»*

Цель: формировать умение детей проделывать действие в соответствии с текстом; способствовать повышению тонуса детей.

Правила игры: все играющие стоят в кругу. Выбирают зайку, который становится в середину круга. Дети произносят:

Зайка серый умывается,

Видно в гости собирается!

Вымыл носик,

Вымыл ротик,

Вымыл ухо,

Вытер сухо!

Зайка проделывает все движения. Тот, к кому подходит зайка становится в центр.

*«Замок»*

Цель: формировать умение детей проделывать действие в соответствии с текстом; способствовать развитию внимания и моторики детей.

Правила игры: воспитатель читает стих, а дети делают соответствующие движения.

На двери висит замок,

Кто открыть его бы смог?

Потянули, покрутили,

Постучали и открыли!

- ритмические, быстрые соединения пальцев рук в замок

-повторение движений

-пальцы сцеплены в замок, руки потянуть в одну и другую сторону.

-круговые движения сцепленных пальцев рук

-пальцы сцеплены, основаниями ладоней постучать друг о друга

-пальцы расцепить, ладони в стороны.

## **Игры с умеренной психофизической нагрузкой.**

### *«Огуречик»*

Цель: учить детей действовать по сигналу; упражнять детей в непродолжительном беге; развивать умение выполнять приседания и брать на себя роль.

Правила игры: один ребенок – водящий – находится в стороне от всех детей, играющие ритмично приседают и говорят:

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечик,

Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет!

Затем играющие начинают двигаться к водящему, бегать, подпрыгивать. По сигналу « Мышка!» водящий ловит огуречиков. Дети убегают только после сигнала; водящий ловит до определенного места.

### *«Чух-чух, тили-тили»*

Цель: способствовать укреплению функции дыхания и кровообращения; воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе.

Правила игры: Игроки берутся за руки и образуют круг, опускают руки и становятся друг за другом в затылок. Идя медленно друг за другом, по сигналу ведущего приговаривают

Чух-чух, тили-тили,

Мы с тобой в машину сели

И поехали!

Произнося последнее слово, игроки сгибают руки перед собой и сжимают кисти в кулаки (в руках руль) и бегут по кругу, делая движения руками по часовой стрелке, также против нее. Затем поднимают руки вверх - большие ребята - вдох; после опускаются вниз и наклоняются вниз - маленькие ребята – выдох

После чего становятся в затылок друг другу, идут медленно по кругу приговаривая этот же стишок.

*«Делай по музыку»*

Цель: способствовать повышению тонуса детей; развивать умение слушать музыку и делать танцевальные движения.

Правила игры: дети стоят в кругу, воспитатель включает веселую музыку. Дети по очереди выходят в центр круга и делают движения в такт музыки, остальные дети повторяют за ведущим.

### **Игры с тонизирующей психофизической нагрузкой.**

*«Не боюсь»*

Цель: упражнять детей в прыжках; развивать быстроту реакции; повышать тонус организма детей.

Правила игры: один ребенок – ловишка, он стоит в середине круга, образованного детьми. Играющие прыгают на обеих ногах, приговаривая «Не

боюсь!» При этом они то вытягивают руки вперед, то прячут их за спину. Ловишка пытается осалить кого-нибудь в тот момент, когда у него руки вытянуты вперед. Как только ловишка отходит от игрока, тот должен развести руки в стороны.

### *«Злой филин»*

Цель: учить детей передвигаться различными способами; способствовать формированию быстроты реакции.

Правила игры: играющие свободно располагаются по всей площадке, в стороне сидит филин. Ведущий говорит « День наступает – все оживает». Все играющие свободно двигаются по площадке, имитируя руками полет бабочек, стрекоз. Неожиданно ведущий произносит : « Ночь наступает – все замирает, филин вылетает» Все должны остановиться в том положении, в котором их застали эти слова и не шевелиться. «Филин» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится, того «филин» отправляет себе в «дупло». Игра заканчивается положительной оценкой всех игроков.

### *«Самолеты»*

Цель: упражнять детей в продолжительном беге; формировать координацию движения, умение ориентироваться в пространстве.

Правила игры: дети бегают по площадке изображая самолеты – расставив руки в стороны. Воспитатель объясняет, что самолеты не должны сталкиваться и ломать крылья. Потерпевшие аварию подходят к воспитателю. После ремонта они снова отправляются в полет. Игра продолжается 2-3 минуты.

## **Подвижные игры с тренирующей психофизической нагрузкой.**

### *«Тень»*

Цель: упражнять детей в ходьбе, беге, прыжках; формировать умения правильно повторять движения.

Правила игры: в игре участвуют четыре пары. Каждая пара распределяет между собой роли ведущего в тени. Выстраиваются на одной стороне площадки и двигаются на другую со словами.

Во дворе за мною тень,

Ходит, бродит, целый день

Убегаю – догоняет,

Отстаю – не отстает.

Про меня она все знает

Мои тайны выдает.

Произнося слова, ведущий выполняет движения (ходьба, бег, остановка, руки вверх) Тень идущая за ним повторяет все движения.

### *«Сторож и зайцы»*

Цель: способствовать улучшению глубины и ритма дыхания; упражнять в ходьбе и беге; тренировать сердечно – сосудистую систему

Правила игры: из числа играющих выбирается сторож, остальные – зайцы. На одной стороне площадки отводится место для сторожа. На другой для зайцев, посередине - огород. По сигналу «Сторож уснул!» Зайцы на двух ногах прыгают в огород в разных направлениях. На сигнал «Сторож проснулся!» убегают в «домик».

### **Используемая литература:**

- 1. Галанов А.С.** Игры, которые лечат (для детей от 3 года до 7 лет). – М., 2001.
- 2. Страковская В.Л.** 300 оздоровительных игр от 1 года до 14 лет.- М., 1994.
- 3. Страковская В. Л.** Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. М., 1987.
- 4. Шапкова Л.В.** Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии. – М., 2001