

ИГРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В РАБОТЕ С ЧАСТО БОЛЕЮЩИМИ ДЕТЬМИ

Игры с умеренной психофизической нагрузкой

инструктор по
физической культуре
Калугина Э.Л.,
воспитатель Бицадзе А.А.

№ 1. «Игра с пальчиками». Дети сидят перед инструктором на стульях или скамейке. Инструктор внятно читает стихи, сопровождая их последовательным загибанием пальцев на обеих руках. Дети подражают ему, а в дальнейшем самостоятельно двигают пальцами, обращаясь к мизинцу на левой руке:

Мой Мизинчик, где ты был?
С Безымянным щи варил,
А со Средним кашу ел,
С Указательным запел.
А Большой меня встречал
И конфетой угощал.
Правый же Большой плясал
И на танец приглашал,
Указательный на правой
Вел в поход нас всей оравой.
Средний брат несет рюкзак,
Безымянный ходит так.
А Мизинец стал играть,
Братьев слушать приглашать.
Раз – два – три – четыре – пять.
На этот счет дети разгибают пальцы.

Ожидаемый результат: Развитие координации движений в мелких мышечных группах пальцев рук и кистей; увеличение амплитуды движений в этих суставах; улучшение координации зрительного и слухового анализаторов; развитие быстроты реакции.

№ 2. «Филин». Дети сидят полукругом. По сигналу инструктора «День!» дети – «филины» медленно поворачивают головы вправо и влево. По сигналу «Ночь!» дети смотрят вперед и взмахивают руками – «крыльями», опуская их вниз, протяжно, без напряжения, произносят «у...у...ффф». Повторяют 2-4 раза. Инструктор контролирует правильность осанки.

Ожидаемый результат: Развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки: улучшение функции дыхания (углубление выдоха); тренировка зрительного и слухового анализаторов.

№3. «Булькание». Перед каждым ребенком на столике бутылочка, наполненная на треть водой. В бутылочку вставлена соломинка (коктейльная трубочка). Инструктор показывает как нужно правильно дуть в бутылочку через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое булькание. Он глубоко вдыхает носом и делает глубокий длительный выдох в трубочку: получается долгий булькающий звук. Затем инструктор просит детей сделать это упражнение 1-3 раза. Отмечаются те дети, у которых булькание было более длительным.

Ожидаемый результат Улучшение функции дыхания (ритмирование его и углубление выдоха).

№4. «Пальчик о пальчик». Дети сидят на стульях перед инструктором. Под песенку взрослого повторяют за ним движения:

Пальчик о пальчик тук да тук (повторить 2 раза).

Хлопай, хлопай, хлопай! (хлопают в ладоши)

Ножками топай, топай! (повторяют 2 раза)

Спрятались, спрятались (закрывают лицо руками).

Пальчик о пальчик тук да тук (повторить 2 раза).

Ожидаемый результат: Развитие координации движений в мелких мышечных группах пальцев рук и кистей; увеличение амплитуды движений в этих суставах; улучшение координации зрительного и слухового анализаторов; развитие быстроты реакции.

№5. «Круг, квадрат». Инструктор показывает детям 5 кругов разного диаметра и 5 квадратов разных размеров, перемешанных произвольно на ковре. Подзывая к себе по очереди детей, инструктор предлагает разложить все эти предметы в две группы. Выделяются дети, правильно разложившие все предметы.

Ожидаемый результат Развитие координации движений в мелких мышечных группах рук. Улучшение координации зрительного, слухового и двигательного анализаторов. Обучение фиксации внимания на форме предметов, формирование простейших приемов установления тождества и различия объектов.

№6. «Шарик». Дети садятся полукругом. «Надувают шары»: широко разводя руки в стороны и глубоко вздохнув, выдувают воздух в шарик – «ффф...», медленно соединяя ладони под шариком. Вдруг шарик «лопается». Дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух. «Шшш...» - произносят дети, делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Повторяют 2-3 раза.

Ожидаемый результат Формирование дыхательного акта, ритмирование, углубление дыхания, правильное смыкание губ.

№7. «Кто как передвигается». Дети сидят на стульях или на ковре. Инструктор называет животных, птиц, насекомых или показывает их

изображения, спрашивая: «Как они передвигаются?» Дети стараются движениями ответить на вопросы, ползая, прыгая и другими способами передвижения по коврику.

Ожидаемый результат Приобретение навыков передвижения; развитие координации движений, внимания, координации зрительного и слухового анализаторов, умения действовать в коллективе.

№8. «Зайка серый умывается». Один из играющих назначается зайкой. Все остальные становятся в круг. «Зайка» занимает место в середине круга. Дети, стоящие в кругу, говорят вместе с инструктором:

Зайка ходит в гости к людям.

Мы с ним вместе мыться будем.

Зайка вымыл рот и уши.

Он хороший, он послушный.

Он помоем также лапки,

Оботрет их чистой тряпкой.

Одевается, скок, скок –

В гости мчится со всех ног.

«Зайка» проделывает все движения, соответствующие тексту. Дети повторяют за ним эти движения. Тот, к кому «зайка пришел в гости», из стоящих в кругу, становится «Зайкой», и игра заканчивается, когда сменится 5-6 зайчиков.

Ожидаемый результат Развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки, тренировка внимания, улучшение функций зрительного и слухового анализаторов, их координации с движениями туловища и конечностей.

№9. «Передача мяча». Дети становятся или садятся в кружок и передают по кругу два мяча – один на встречу другому. При встрече мячей дети говорят: «Встретились». Те, у кого очутились мячи, ударяют ими один о другой и говорят: «Тук-тук-тук». Затем они встают и идут с мячами по кругу, в противоположном направлении друг от друга. Встретившись вновь, дети останавливаются, ударяя мячами о пол, затем передают мячи другим детям, по кругу, а сами садятся вне круга. Когда в кругу остается только 2 детей, игра повторяется.

Ожидаемый результат Приобретение навыков передвижения; развитие координации движений, внимания, координации зрительного и слухового анализаторов, умения действовать в коллективе.

№10. «Чья лошадь быстрее». Двое детей сидят на стуле, держат в руках палочки длиной 20 см, к которым за шнурочки привязаны игрушечные лошадки на колесиках. Дети находятся от обеих игрушек на равном расстоянии – 15 – 20 шагов. Кто из детей, наматывая шнурок на палочку, заставит быстрее «прискакать» к себе лошадку?

Ожидаемый результат Развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки,

тренировка внимания, улучшение функций зрительного и слухового анализаторов, их координации с движениями туловища и конечностей.

№11. «Кто громче». Дети садятся вокруг инструктора. Последний показывает, как играть и рассказывает условия игры. Принять правильную осанку, губы сомкнуть. Указательный палец правой руки надо положить на боковую сторону носа плашмя, плотно прижимая правое крыло носа. Глубоко вдохнуть левой половиной носа (рот закрыт) и произносить (выдыхая) «мммм...м», одновременно похлопывать указательным пальцем левой руки по левой половине носа. При этом получается длинный скандированный выдох. Звук «ммм» направлять в нос, он должен быть звучным. Затем прижимается правая половина носа и с произнесением «мммм...м» похлопывают плашмя указательным пальцем уже правую сторону носа. Поощряется тот, кто выполнил условия игры наиболее четко.

Ожидаемый результат Улучшение функции дыхания – тренировка носового дыхания, смыкание губ.

№12. «Найди и промолчи». Дети сидят в одной стороне комнаты, отвернувшись и закрыв глаза. Водящий кладет предмет, не закрывая его, на заметное место. После разрешения водящего дети открывают глаза и ходят по комнате, разыскивая предмет. Первый увидевший его не должен показывать другим, что знает, где предмет, а молча отойти и сесть на место; также поступает и второй нашедший предмет и т.д.

Ожидаемый результат Развитие зрительной памяти, внимания, выдержки; умение ориентироваться в пространстве; улучшение тормозных реакций.

№13. «Петушок». Дети стоят в колонне по одному. На площадке перед детьми расставлены на расстоянии шага предметы высотой не более 10-12 см. Руки – «Крылья» опущены, вытянуты, несколько отведены ладонями вперед, лопатки сдвинуты. Высоко поднимая колени, оттягивая носок, дети движутся вперед, перешагивая через предметы, произнося: «Пе-ту-шок». На слоге «шок» дети опускают ногу на предмет. Игра повторяется несколько раз. Инструктор контролирует осанку.

Ожидаемый результат Улучшение функции дыхания – тренировка носового дыхания, смыкание губ.

№14. «Хомячки». Инструктор говорит детям: «Будем ходить 10 шагов с толстыми щеками, как у хомячков. Для этого надо сильно надуть щеки, рот закрыть, дышать носом». Затем по сигналу инструктора хлопнуть себя кулачками по щекам – выпустить воздух изо рта. Повторить 5-6 раз. Инструктор контролирует правильность осанки.

Ожидаемый результат Укрепление мышц челюстно-лицевой области. Тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

№15. «Умей слушать». Дети идут шеренгой друг за другом по одному и по сигналу, по возможности бесшумно, делают названное инструктором упражнение (повернуться, остановиться, поднять руки вверх и др.). Отмечаются дети, сделавшие упражнение четко, бесшумно.

Ожидаемый результат Воспитание внимания, культуры поведения, развитие координации зрительного, слухового и моторного анализаторов; улучшение функции дыхания.

№16. «Зоопарк». Дети выбирают себе роль животного. Каждый «Зверь» садится в свою «клетку» - в обруч, на стул, в круг, нарисованный на полу, земле. В «клетке» может быть и несколько «зверей». Не занятые в ролях дети встают за инструктором, садятся в «поезд» и едут на прогулку в зоопарк. Приехав и прогуливаясь по «Зоопарку», инструктор, подходя к «клетке», спрашивает: «Какой зверь проживает в этой клетке?». Сидящие там «звери» должны показать движениями, мимикой, звуками, кого они изображают, а приехавшие – «экскурсанты» отгадывают зверей. И так от «клетки» к «клетке». Отмечаются дети, которые наиболее удачно изображали зверей.

Ожидаемый результат Развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки, тренировки внимания, улучшение функции зрительного и слухового анализаторов.

Игры с тонизирующей психофизической нагрузкой.

№17. «Подуй на шарик». На уровне лица ребенка подвешивается воздушный шарик. Инструктор показывает, как нужно подуть на шарик, чтобы он взлетел высоко

Ожидаемый результат Укрепление круговой мышцы рта. Тренировка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

№18. «Маленькие ножки бежали по дорожке». Усадив детей так, чтобы они хорошо видели друг друга, инструктор предлагает всем показать свои ножки. Дети охотно поднимают ноги. Инструктор приговаривает: «Маленькие ножки бежали по дорожке», дети бегают. Затем инструктор говорит: «Большие ноги шли по дороге» и медленно идет. Дети повторяют за ним.

Ожидаемый результат Развитие мышления, сообразительности, внимания, умение согласовывать свои движения с движениями других детей; развитие зрительной и слуховой памяти; формирование правильной осанки.

№19. «Цветные автомобили». Дети сидят на стульях вдоль стен. Это «автомобили», и стоят они в «гараже». Инструктор стоит в центре комнаты лицом к играющим, в руках у него 3 флажка трех разных цветов. Каждый играющий тоже держит в руках флажок одного из этих цветов. Инструктор поднимает один из флажков, а дети, держащие в руках флажок этого цвета, разбегаются по площадке, подражая езде автомобиля; когда инструктор

опускает флажок, «автомобили» останавливаются и «шагом» направляются в свои «гаражи».

Ожидаемый результат Умение согласованно действовать в коллективе, дружно действовать по сигналу руководителя; развитие координации зрительного, слухового, моторного анализаторов; умение ориентироваться в пространстве; тренировка подвижности нервных процессов.

№20. «Поезд с арбузами». Игра проводится сидя. Играющие располагаются по кругу. Инструктор стоит за кругом. Дети перебрасывают друг другу мяч по очереди, а затем кидают его инструктору. Это погрузка «арбузов» на поезд. Затем дети производят круговые движения руками, произнося: «Чу-чу-чу...Поезд движется!» Через 2-3 минуты поезд останавливается. Дети говорят «шшшш...» После этого начинается «выгрузка арбузов» - те же движения, что и при «погрузке». При произнесении звука «шшшш» губы складываются в трубочку.

Ожидаемый результат Тренировка координации движений, умение согласовывать свои действия с действиями других участников игры; улучшение функции дыхания; укрепление мышц рук; пояса верхних конечностей, грудной клетки.

№21. «Трамвай». Дети стоят друг за другом, одной рукой держаться за шнур, который помогает соблюдать между детьми определенное расстояние. На конце шнура привязан колокольчик. Ребенок, стоящий последним, дает звонок трамвай трогается. По указанию инструктора «трамвай» (дети) то ускоряет, то замедляет движение. По сигналу (звонок колокольчика) «трамвай» останавливается.

Ожидаемый результат Приобретение навыков передвижения с ускорением и замедлением темпа; развитие чувства ритма, согласованности движений с другими партнерами по игре; тренировка тормозных реакций.

№22. «Найди свой цвет». Дети сидят или стоят. Их разбирают на пары. Пары располагаются в разных углах комнаты. Каждая пара получает флажок своего цвета. В углы комнаты инструктор ставит на подставки цветные флажки. После слов инструктора: «Идите гулять!» дети расходятся по комнате, гуляют, кто с кем хочет. Когда инструктор говорит: «Найди свой цвет», дети собираются в углу возле того флажка, цвет которого соответствует цвету флажка данной пары.

Ожидаемый результат Умение согласованно действовать в коллективе, дружно действовать по сигналу руководителя; развитие координации зрительного, слухового, моторного анализаторов; умение ориентироваться в пространстве; тренировка подвижности нервных процессов.

№23. «Волк». Выбирается «Волк» (водящий). Очерченное линией место считается лесом, где находится «логово волка». Дети отправляются в «лес за грибами». Они приседают (ищут грибы) и поют:

В лес гулять мы идем,
И грибы мы найдем.
Волк идет! Все за мной!
Побежали домой!!!

Нас ты, волк, не пугай,
Нам грибов набрать дай.

Ожидаемый результат Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве; тренировка подвижности нервных процессов и их переключаемости.

№24. «Воздушный шарик, пролети в ворота!». На расстоянии 30 см друг от друга расставляют «ворота». Ставят 2 ворот. Перед воротами коврик, на котором располагается ребенок, головой к первым воротам. Перед ним воздушный шарик. По сигналу инструктора ребенок после глубокого вдоха делает полный выдох, дует на шарик и направляя его, таким образом, через ворота. Каждый ребенок имеет право послать через ворота 3 шарика. Выигрывают те, кто сумел больше направить шариков в ворота.

Ожидаемый результат Развитие координации движений, чувства равновесия, глазомера, меткости, быстроты реакции, инициативы, внимания, выдержки, умения чередовать физическое напряжение с отдыхом. Укрепление мышечного корсета позвоночника, улучшение аэрации задних отделов легких, развитие чувства пространства, меткости.

№25. «Лягушки». Посередине площадки чертят большой круг. Внутри круга «болото». Группа детей располагается по краю круга, остальные садятся на стулья, расставленные на одной стороне площадки. Вместе с детьми, сидящими на стульях, инструктор говорит:

Вот лягушки по дорожке
Скачут, вытянувши ножки,
Ква-ква-ква-ква-ква!
Скачут, вытянувши ножки.

Дети, стоящие в кругу, подпрыгивают, изображая лягушек. По окончании стихотворения дети, сидящие на стульях, хлопают в ладоши (пугают «лягушек»). «Лягушки» прыгают в «болото» - перепрыгивают через черту и присаживаются на корточки, произнося «ква-ква», с глубоким выдохом. В конце игры инструктор просит детей потянуться, поднять вверх руки, посмотреть на них (вдох). Затем опустить руки (выдох). При этом контролируется правильная осанка и смыкание губ.

Ожидаемый результат Умение согласованно действовать в коллективе, дружно действовать по сигналу руководителя; развитие координации зрительного, слухового, моторного анализаторов; умение ориентироваться в пространстве; тренировка подвижности нервных процессов.

№26. «Подпрыгни и подуй на шарик». На небольшом расстоянии от головы ребенка, чуть повыше, висит воздушный шарик. По приглашению

инструктора ребенок подходит к шарiku, подпрыгивает и дует на него – шарик отлетает. Самые «прыгучие» дети могут соревноваться между собой, прыгая на еще большую высоту.

Ожидаемый результат Формирование правильной осанки, развитие координационных движений, равновесия; улучшение функции дыхания; укрепление связочно-мышечного аппарата стопы, мышечного корсета позвоночника.

№27. «Статуи». Дети становятся в круг, оставляя между собой промежуток не менее двух шагов. Один из играющих бросает мяч другому. Тот, не меняя своего места, ловит его. Не поймавший мяч превращается в «статую», оставаясь в том положении, какое он принял при ловле мяча. Игра продолжается до тех пор, пока останется один игрок.

Ожидаемый результат Развитие координации движений, чувства равновесия, глазомера, меткости, быстроты реакции, инициативы, внимания, выдержки, умения чередовать физическое напряжение с отдыхом. Укрепление мышечного корсета позвоночника, улучшение аэрации задних отделов легких, развитие чувства пространства, меткости.

№28. «Перенеси булаву – не урони». Дети сидят на скамейке. Каждый из играющих по очереди подходит к булаве, приподнимает ее двумя гимнастическими палками и, не уронив, переносит за черту площадки, к финишу, на 3-5 м от булавы.

Ожидаемый результат Развитие координации движений, чувства равновесия, глазомера, меткости, быстроты реакции, инициативы, внимания, выдержки, умения чередовать физическое напряжение с отдыхом. Укрепление мышечного корсета позвоночника, улучшение аэрации задних отделов легких, развитие чувства пространства, меткости.

№29. «Воздушный шар». Дети сидят или стоят, самостоятельно надувая шары. Инструктор помогает завязывать отверстия. Дети перебрасывают шары через веревочку.

Ожидаемый результат Формирование правильной осанки, развитие координационных движений, равновесия; улучшение функции дыхания; укрепление связочно-мышечного аппарата стопы, мышечного корсета позвоночника.

№30. «Кто быстрее». Соревнуются пары. Двое соревнующихся усаживаются каждый за свой стол. На столе между двумя тонкими рейками расположено равное число – 5-10 воздушных шаров. Вытянув трубочкой губы, каждый ребенок глубоким сильным выдохом старается сдуть шары со стола (по одному). Вдох через нос.

Ожидаемый результат Улучшение функции дыхания. Укрепление мышц челюстно-лицевой области.

№31. «Кто подует сильнее». Дети сидят на скамейке или стоят. На веревку, подвешенную горизонтально, несколько выше головы ребенка, прикрепляют обруч и на ниточке в обруче воздушный шарик. На расстоянии 40-50 см – другой обруч. Задача состоит в том, чтобы ребенок, подойдя к обручу с шариком, глубоко вдохнул воздух через нос, затем, сделав губы «трубочкой», с силой подул на шар, направляя его таким образом, чтобы шар долетел до другого обруча.

Ожидаемый результат Улучшение функции дыхания. Укрепление мышц челюстно-лицевой области.

№32. «Бег за флажками». Играющие делятся на две команды и выстраиваются друг против друга на противоположных концах площадки. Перед каждой командой чертится линия. Параллельно этим линиям посередине площадки обозначается полоса шириной 1,5-2 м, на которой раскладываются флажки. По сигналу инструктора играющие обеих команд быстро выбегают к поперечной полосе и стараются собрать возможно большее количество флажков, а затем с флажками возвращаются за свои линии и строятся в шеренгу. Капитаны команд подсчитывают количество флажков. Команда, собравшая большее количество флажков, выигрывает.

Ожидаемый результат Развитие быстроты реакции, умение действовать в коллективе; общеукрепляющее воздействие; стимуляция функции дыхания.

Игры с тренирующей психофизической нагрузкой.

№33. «Ловушки». Дети сидят на стульях, расставленных на одной стороне площадки. Убегая от детей, инструктор предлагает поймать его. Дети пытаются его поймать, и он снова убегает. После того как дети поймут смысл игры, можно выбрать кого-нибудь из них водящим.

Ожидаемый результат Развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, воспитание ловкости, инициативы, дисциплинированности, терпения; тренировки зрительного и слухового анализаторов.

№34. «Лохматый пес». Выбирают «пса». «Пес» сидит в стороне. Дети медленно идут к нему, приговаривая:

Вот сидит лохматый пес,
В лапки свой уткнувши нос.

Тихо, смирно он сидит,
Не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим и посмотрим.

Что будет?

Тихонько подходят и хлопают в ладоши. «Пес» вскакивает и ловит детей.

Ожидаемый результат Воспитание терпения, выдержки; развитие быстроты реакции.

№35. «Пузырь». Дети стоят вплотную друг к другу, взявшись за руки. Вместе с инструктором говорят:

Раздувайся, пузырь,
Раздувайся, большой,

Оставайся такой

Да не лопайся.

Произнося стихи, дети постепенно расходятся и максимально расширяют круг, продолжая держаться за руки, надувают щеки. И после слов инструктора «Пузырь лопнул» все дети опускают руки, хором говорят «хлоп», хлопают руками по щекам и присаживаются на корточки, произнося «шшш...ш». «Выходит воздух из пузыря», говорит при этом инструктор. Затем предлагает надуть новый пузырь!

Ожидаемый результат Развитие основных движений; улучшение функции дыхания; формирование правильной осанки; тонизирующее и успокаивающее воздействие на весь организм ребенка; умение действовать в коллективе.

№36. «Идет коза по лесу». Дети стоят в кругу, выбирают «козу». Затем идут по кругу подскоками. «Коза» идет так же, но в кругу. Все поют: «Идет коза по лесу, по лесу. Нашла коза принцессу, принцессу». «Коза» выбирает кого-нибудь, взяв за руки «принцессу», делает вместе с ней в кругу движения, которые, согласно песне, повторяют все играющие: «Давай, коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем (прыгают на двух ногах), и ножками подрыгаем (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».

Ожидаемый результат Развитие координации движений конечностей, туловища; улучшение функции дыхания, зрительного и слухового анализаторов.

№37. «Прыгунчики». На игровой площадке чертят большой круг – «огород». На его границе ставят ряд колышков, по которым протягивают шнур на высоте 30-40 см от земли. Один из играющих становится на середину круга («огорода») – это «сторож». В руках у него прыгалка. «Сторож» охраняет «огород» от набегов «прыгунчиков-шалунчиков», которые находятся вне огорода. «Прыгунчики» стараются перепрыгнуть через ограду – шнур, не задев его ногами и выпрыгнуть так, чтобы не быть запутанным прыгалкой зоркого «сторожа». Задев шнур или запутанный прыгалкой становится «сторожем».

Ожидаемый результат Развитие внимания, быстроты реакции.

№38. «Поезд». Дети становятся в затылок друг к другу. Стоящий первым в колонне изображает электровоз. Он гудит и отправляется в путь. Дети слегка сгибают руки в локтях. Подражая гудку электровоза, они начинают двигаться вперед, вначале медленно, затем ускоряя шаг, и наконец, бегут. После слов

инструктора «поезд подходит к станции» дети замедляют ход и останавливаются.

Ожидаемый результат Умение действовать в коллективе, реагировать на сигналы; улучшение функции дыхания.

№39. «Стоп, хоп, раз». Дети идут колонной друг за другом. На сигнал «Стоп» все останавливаются, на сигнал «Хоп» подпрыгивают, и на сигнал «Раз» поворачиваются кругом и идут в обратном направлении. Все три сигнала повторяются в ходьбе 5-8 раз. Тот, кто ошибается, выходит из игры.

Ожидаемый результат Развитие внимания (умение переключаться), быстроты реакции.

№40. «Лети, перышко». Играющие делятся на 2-3 команды, которые выстраиваются в колонны по одному, одна колонна параллельно другой. В каждой команде ребенок, стоящий первым, держит перышко. На расстоянии 8 шагов от первых в колонне проводят финишную черту. По команде водящего «Начали» ребенок, стоящий в колонне первым с перышком в руке, пускает его на воздух над головой и начинает дуть на перышко так, чтобы оно летело в сторону финишной черты. Ребенок, достигнув «финиша», ловит перышко, бежит к своей команде и передает его второму в колонне, сам же становится в конец колонны. Получивший перышко продолжает игру. Выигрывает команда, которая раньше закончит игру.

Ожидаемый результат Улучшение функции дыхания; развитие ловкости, чувства координации движений; воспитание терпения, умения согласованно действовать в коллективе.

№41. «Кто как сможет». Дети строятся в затылок друг другу в две колонны. Перед первым в колоннах чертят линию старта. На расстоянии в 20-30 м параллельно этой линии чертят линию финиша. Задача заключается в том, чтобы по сигналу инструктора первые в колоннах как можно быстрее достигли финишной черты. Однако передвигаться бегом нельзя, можно кувыряться, перекатываться с боку на бок, ходить на коленях, на четвереньках. Достигнув финиша дети спокойным шагом возвращаются в конец шеренги.

Ожидаемый результат Улучшение дренажной функции бронхов; общефизиологическое воздействие; ловкость, ориентировка на местности.

№42. «Петухи». Рисуют круг диаметром 5 м. двое детей («Петухи») становятся в круг и пытаются вытолкнуть друг друга из круга, ударяя один другого ладонью о ладонь. Оставшийся в кругу выигрывает поединок.

Ожидаемый результат Развитие мышечной силы, быстроты реакции, чувства равновесия, выдержки, воли к победе.

№43. «Забрось мяч в кольцо». Для этой игры используется баскетбольное кольцо закрепленное на высоте 180-220 см. играющие становятся за чертой,

проведенной на расстоянии 1,5 м от кольца, и поочередно забрасывают мяч в кольцо. Выигрывает тот, кто быстрее наберет условное количество очков.

Ожидаемый результат Развитие меткости; укрепление мышц пояса верхней конечности, грудной клетки.

№44. «В кругу». Дети делятся на две команды (два круга). По сигналу ведущего начинается переброска мяча друг другу в каждой команде. На сигнал «хлопок в ладоши» менять направление, на сигнал «раз» подбрасывать мяч вверх, на сигнал «два» бросать через круг, т.е. команды меняются мячами. Выигрывает команда, которая, перебрасывая мяч, не уронила его и закончила задание быстрее другой команды.

Ожидаемый результат Развитие меткости, глазомера, координации движений, умения концентрировать и переключать внимание, согласованно действовать в коллективе; общефизиологическое воздействие на весь организм.

№45. «Пчелы и медвежата». Играющие делятся на две группы. Дети одной группы изображают пчел, другой – медвежат. «Пчелы» влезают на гимнастическую стенку. Это «улей». «Медвежата» прячутся за «деревом» (скамейкой). На слова инструктора «пчелы за медом!» дети спускаются с гимнастической стенки и убегают подальше в сторону. В это время «медвежата» перелезают через скамейку и на четвереньках подходят к «улью». Инструктор говорит: «Медведи идут», «пчелы» бегут обратно, произнося «жжж...ж», а медвежата на четвереньках скачут обратно к «дереву», «пчелы» занимают свои места в «улье», т.е. влезают на гимнастическую стенку.

Ожидаемый результат Укрепление мышц туловища и конечностей; улучшение функции дыхания; развитие быстроты реакции, координации движений; воспитание ловкости, смелости.

№46. «Пролезай и убегай». Дети строятся в две шеренги. Первая шеренга стоит вдоль стены, другая шеренга с обручами в руках – против первой, посреди комнаты. Дети с обручами становятся на одно колено, ставят обручи на пол и придерживают их. По сигналу инструктора дети, стоявшие у стены, быстро бегут к обручам, становятся на четвереньки и пролезают через них, затем поднимаются и бегут вперед. Дети, державшие обручи, кладут их на пол, встают и бегут за детьми из первой шеренги, догоняют их, приводят на свое место и дают им обручи. Затем в обручи пролезают дети, которые держали обручи раньше.

Ожидаемый результат Укрепление мышц туловища и конечностей; улучшение функции дыхания; развитие быстроты реакции, координации движений; воспитание ловкости, смелости.

№47. «Кто скорее станет в круг». Все играющие, кроме водящего, становятся в круг. Водящий обегает круг и слегка ударяет кого-нибудь из детей по плечу. Последний должен обежать круг, но в обратном направлении и встать на свое

место. Водящий, ударив по плечу стоящего в кругу, сам продолжает обегать круг, стремясь занять освободившееся место. Опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

Ожидаемый результат Развитие меткости, глазомера, координации движений, умения концентрировать и переключать внимание, согласованно действовать в коллективе; общефизиологическое воздействие на весь организм.

№48. «Кто дольше не собьется». Дети подходят к длинной скакалке, которую крутит инструктор с кем-нибудь из детей. Играющие по очереди прыгают, пока не собьются, но не более 20-30 сек.

Ожидаемый результат Развитие ловкости, чувства координации движений; укрепление мышечно-связочного аппарата стоп.

№49. «Кто устойчивей». Двое детей присаживаются на корточки. Прыгая на носках, 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».

Ожидаемый результат Тренировка равновесия, координации движений; воспитание выносливости, решительности.