

1. Ловкие ноги

Цели игры:

- развитие координации движений, чувства равновесия;
- укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стопы

Необходимый материал. Ковер, палки и платки по числу игроков.

Ход игры.

Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. После этого правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2—4 раза, последние два раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.

Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,
Поднесу его к другой,
И несую, несую, не спую,
Палку я не зацеплю.



3. Кто вперед

Цель игры:

- укрепление связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимые материалы. Простынки (50—80 см) одинаковой длины, стулья.

Ход игры.

Игроки сидят на стульчиках (стульях), под правой ступней - простынка. По сигналу ведущего игроки начинают пальцами правой ноги подбирать простынку.

Затем то же делают левой ногой.

Игроки, наиболее успешно выполнившие эту задачу, соревнуются между собой



2. Веселый мячик

Цели игры:

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

Необходимые материалы. Мячи размером с ладонь, стулья.

Ход игры.

Игроки стоят или сидят на стульях на расстоянии 1 м друг от друга.

Вместе с ведущим ударяют мячом о пол и ловят одной рукой под стихотворение:

Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Красный, желтый, голубой,
Не угнаться за тобой.

Затем игроки перекидывают мячи друг другу по кругу.

У кого мяч упал, тот выбывает из игры. Остальные начинают игру заново. Играют 2-3 раза.

Советы взрослым.

Необходимо контролировать правильность осанки.



4. Поймай комара

Цели игры:

- развитие быстроты реакции, внимания;
- формирование правильной осанки;
- укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стоп.

Необходимые материалы. Прут с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани.

Ход игры.

Игроки становятся в круг лицом к центру на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Ведущий находится в середине круга.

В руках у него прут длиной 1-1,5 с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани. Ведущий кружит шнур с «комаром» немного выше голов играющих. Когда «комар» пролетает над головой, игроки подпрыгивают, стараются поймать его обеими руками.



5. Пузырь лопнул

Цели игры:

- восстановление носового дыхания;
- формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ.

Необходимые материалы. Фанты из бумаги.

Ход игры.

Дети садятся полукругом. Ведущий предлагает «надуть шарик». Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и широко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ф-ф-ф», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается - лети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети произносят звук «ш-ш-ш», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2-5 раз. Тот, кто сделал лучше всех, получает фант. Ведущий следит, чтобы вдох был глубокий, а во время игры у детей не возникало эмоционального чрезмерного возбуждения.



7. Идет коза по лесу

Цели игры:

- развитие координации движений конечностей, туловища;
- улучшение функции дыхания, зрительного и слухового анализаторов.

Ход игры. Дети стоят в кругу, выбирают «козу». Затем идут по кругу поскаками. «Коза» идет так же, но в кругу. 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 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».



6. Порви цепь

Цели игры:

- обще укрепляющее воздействие на организм;
- формирование правильной осанки;
- воспитание творческого решения задачи;
- развитие инициативы, быстроты реакции.

Ход игры.

Играющие, взявшись за руки, образуют цепь. Первый (водящий) в цепи тянет за собой цепь, меняя направление в ходьбе, заплетает различные фигуры, обвивая всю цепь вокруг себя, снова расплетает ее, останавливается, бежит и потом старается быстрым поворотом разорвать цепь. Кто не смог удержать цепь, выходит из игры, а цепь снова замыкается. Играют до тех пор, пока остается 2-3 человека в цепи, потом игру повторяют.



8. Зайцы и совы

Цели игры:

- развитие внимания, быстроты реакции;
- воспитание чувства партнера и коллектива.

Ход игры. Ведущий с помощью считалки определяет «сову», а игроков ставят в круг с промежутками между собой в два шага - они «зайцы». Лица всех обращены к внешней стороне круга. За чертой, вне круга, в «гнезде» находится сова. Задача «зайчиков» заключается в том, чтобы не дать «сове» залететь в середину круга. По сигналу ведущего начинается игра. «Сова», взмахивая «крыльями» (руками), летит, стараясь залететь в круг. «Сова» не сможет проникнуть в круг лишь в том случае, если «зайцы», заметив, в каком направлении «летит» «сова», быстро возьмутся за руки, образуя цепочку (препятствие), через которую «сова» не сможет пролететь, «Сова» возвращается в «гнездо», а «зайцы» дразнят «сову», показывают, как стучат у них зубы, когда они едят морковку. Игра продолжается. Если «зайцы» не успели соединить руки, и «сова» сумела «залететь» в круг, то «совой» становится «заяц», по чьей вине она оказалась в кругу, а бывшая «сова» - «зайцем».

Игра может быть продолжена уже с новой «совой».



9. Учимся слушать

Цели игры:

- воспитание внимания;
- развитие культуры поведения;
- развитие координации зрительного, слухового и моторного анализаторов;
- улучшение функций дыхания.

Ход игры.

Игроки идут колонной друг за другом по одному и по сигналу, по возможности бесшумно, делают названное ведущим упражнение (повернуться, остановиться, поднять руки вверх - вдох, опустить - выдох).

Отмечаются игроки, сделавшие упражнения четко, красиво, бесшумно. Контролируется правильность осанки и смыкание губ.

Советы взрослым.

Эту игру можно провести с детьми и в положении сидя на стуле, на ковре и даже лежа.



11. Кто сильнее?

Цели игры:

- развитие ловкости, чувства равновесия, умения координировать движения;
- воспитание упорства, воли к победе, чувства партнера, дружелюбия;
- развитие мышечной силы.

Необходимые материалы.

Две кегли. Игроков разбивают попарно. На полу (площадке) чертят две параллельные линии на расстоянии четырех шагов друг от друга, в середине играющие - соревнующаяся пара - держатся за правые руки, стоя спиной друг другу, лицом к булавам, стоящим за чертой с той и другой стороны. По команде каждый старается перетянуть «противника» на свою сторону и схватить булаву.



10. Перейди через речку

Цели игры:

- тренировка равновесия;
- развитие координации движений;
- развитие чувства правильной позы при передвижении.

Необходимые материалы.

Гимнастическая скамейка

Ход игры.

Игроки по очереди

- 1) проходят по скамейке;
- 2) пробегают по скамейке;
- 3) проходят по скамейке с мешочком песка или подушкой на голове.

Ведущий следит за смыканием губ и осанкой, отмечает игроков, выполнивших задания правильно.



12. Стоп-хлоп

Цель игры:

- развитие внимания (умения переключаться), быстроты реакции.

Необходимый материал.

Ход игры.

Дети идут колонной друг за другом.

На сигнал «Стоп» все останавливаются, на сигнал «Хлоп» - подпрыгивают, 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. Когда остается всего 2—3 играющих, все снова становятся в круг.

Игра продолжается.



14. Мышеловка

Цели игры:

- общеукрепляющее воздействие на организм;
- формирование правильной осанки;
- развитие навыка естественных движений, умения активно расслаблять мышцы;
- воспитание творческого подхода к задаче;
- развитие инициативы, быстроты реакции.

Ход игры.

Играющих делают на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) образует круг «мышеловку», остальные играющие изображают «мышей». Они находятся вне круга. Игроки, изображающие «мышеловку», берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

Доберемся мы до вас.

Все прогрызли, все поели.

Вот расставим мышеловки,

Берегитесь же, плутовки!

Переловим всех тотчас.

Затем дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх.

«Мыши» вбегают в «мышеловку» и тут же выбегают с другой стороны.

По сигналу ведущего «хлоп» игроки, стоящие по кругу, опускают руки и приседают («мышеловка» захлопывается). Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными.

Пойманные «мыши» переходят в круг и увеличивают его, то есть размер «мышеловки». Когда большая часть «мышей» поймана, дети меняются ролями и игра возобновляется.



15. Снежинки и ветер

Цели игры:

- формирование правильной осанки;
- укрепление мышцы свода стопы, связочно-мышечного аппарата ног;
- обучение пластике движений, умению расслаблять мышцы.

Необходимые материалы. Стулья, шарики на нитке.

Ход игры.

Игроков делают на «снежинки» и «ветры», ведущий - «мороз».

«Ветры» сидят на стульях (скамейке), «снежинки» разбегаются по всей площадке (комнате). «Мороз» произносит: «Дуют ветры».

«Ветры» начинают дуть вместе с «морозом»: «Ш-ш-ш».

«Снежинки» встают на носки, руки у них подняты вверх, кисти расслаблены; они начинают медленно переступать на носках, переходя на легкий бег по всей площадке, и кружатся.

«Мороз» говорит, обхватывая себя: «Мороз», при этом «снежинки» приседают, обхватывая колени руками, приговаривая: «Ах-х-х-х...», опуская голову на грудь. «Мороз» произносит: «Подули ветерки, они легко дуют». Дети, не напрягаясь, выдыхают со звуком «ф-ф-ф-у-у», «снежинки» плавно встают, поднимают руки вверх и на носках легко бегают по всей площадке. При этом губы смыкаются в трубочку, и дети дуют на пушок, изображающий летающие «снежинки».

Игра повторяется. «Снежинки» становятся «ветрами», а «ветры» - «снежинками».

16. Гуси-лебеди

Цели игры:

- тренировка навыков правильного дыхания;
- укрепление мышц туловища и конечностей;
- формирование осанки, сводов стоп;
- развитие координации движения.

Ход игры. На одной стороне площадки (зала) чертится круг - «дом», в котором живут «гуся».

На противоположной стороне стоит «пастух». Сбоку от дома - «логово», в котором находится «волк».

Остальное пространство - «дуг». Ведущий назначает детей на роль «волка» и «пастуха». Остальные изображают «гусей»: ходят с гордой осанкой, тянут вверх шею, поднимают голову, летают: взмахивают руками через стороны вверх и, опуская, шипят - выдыхают звук «ш-ш-ш». «Пастух» громко говорит: «Гуси, гуси». «Гуси» останавливаются и хором отвечают: «Га-га-га».

«Пастух»: «Есть хотите?» «Гуси»: «Да, да, да». «Пастух»: «Так летите». «Гуси»: «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой», «Пастух»: «Так летите, как хотите, только крылья берегите».

«Гуси», расправив крылья (выгнув в стороны руки), летят через «дуг» домой, а «волк», выбежав из «логова», старается их поймать (коснуться рукой). После нескольких пробежек подсчитывают пойманных «волком» «гусей». Вновь назначаются «пастух» и «волк». Игра продолжается.



13. Кто выполнит лучше всех

Цели игры:

- тренировка навыка правильного дыхания (ритмичное, полное, с правильным выдохом);
- укрепление мышц туловища и конечностей;
- формирование сводов стоп, правильной осанки;
- развитие чувства координации движений, равновесия.

Ход игры

Упражнение 1. Дети перед зеркалом принимают правильную осанку, контролируется смыкание губ, и идут простым шагом с изменением темпа движения 20-30 секунд, повторяя за ведущим:

В путь пойдем мы спозаранку,
Не забудем про осанку.

Упражнение 2. Дети встают в круг и в такт стихам дуют на облака; машут на них руками - «прогоняют» их. Затем изображают дождик; поднимают обе руки вверх, потом, расслабив мышцы рук, «бросаю» одну руку до уровня плеча, затем до пояса и вниз, потом другую руку так же. Дыхание произвольное.

Дождик, дождик, Кап-кап-кап,
Мы так умеем тоже.

Мы разгоним облака. Ветру мы поможем.

Упражнение 3. Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки прямые. Хлопки в ладоши перед собой, над головой и с поворотом туловища - справа и слева. Повторить упражнение в той же последовательности 4-6 раз с произнесением при хлопке «хлоп-хлоп».

Комарика хлоп-хлоп,

А то сядет на лоб.

Слева хлопнем комара.

Справа хлопнем комара.

Упражнение 4. Исходное положение - стоя. Ведущий читает стихи, а дети делают упражнения: поднимают руки вверх (вдох), затем, согнув их в локтях, кисти сжать в кулаки, с силой опускают вниз (выдох). Повторить 3-4 раза.

Вот веселый трубочист,

Он трубы чистит, чистит.

Руки ходят вверх и вниз,

И крепко сжаты кисти.

Упражнение 5. Ходьба простым шагом под ритмические стихи.

Затем, взяв друг друга за руки, дети переходят на бег с постепенным замедлением. Ведущий регулирует темп ходьбы и бега.

Ходьба с высоким подниманием колен, носок оттянут, руки на поясе.

Продолжительность 10-20 секунд.

Что там? Змейка!

Вьется, вьется.

Эй, кто с нами не смеется?

Это ручеек петляет,

Тот, что зародился в мае.

Так ребята друг за другом

Мчатся, мчатся, мчатся кругом,

И петлюю, и змеюю.

Кружат, и не падают,

И друг друга радуют.

Упражнение 6. Ходьба простым шагом с постепенным замедлением темпа. Ведущий контролирует правильность принятой детьми осанки. Дыхательное упражнение со звуковым выдохом «ш-ш-ш» (3-6 раз). Продолжительность - 30 секунд.

