

Картотека "Оздоровительные игры"





ИГРЫ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ НОСА И ГОРЛА



(ринит, ринофарингит, гайморит,
хронический бронхит, аденоиды)

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо
восстановить носовое дыхание.

Значение игр:

- способствуют тренировке дыхательной мускулатуры;
- улучшает местное кровообращение.

При подборе игр с детьми необходимо контролировать правильность осанки и смыкание губ.





ИГРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Нарушение осанки — частый спутник многих хронических заболеваний.

Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек. Основа профилактики и лечения нарушений осанки — общая тренировка организма ребенка.

Значение игр:



- укрепляют опорно-двигательный аппарат;
- усилят мышечный «корсет» позвоночника;
- улучшают функций дыхания, сердечно-сосудистой системы.

В процессе проведения подвижных игр надо добиваться:

- тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении;
- правильной ходьбе (грудь вперед, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят).

Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия. Игровые упражнения чередуются с дыхательными.

Приобретение правильной осанки — длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка. Некоторые ограничиваются замечанием: «Не горбись!» — это ошибка, так как бессознательно человек частицу «не» обычно не воспринимает. Нужно давать позитивные формулировки («иди прямо», «выше подбородок») и непосредственно на теле ребенка показывать правильное положение. А лучше всего чаще играть в игры на развитие осанки. В более старшем возрасте хорошую осанку можно развить в танцевальном кружке или балетной школе.





ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ



Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие.

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы не только влияет на ее функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребенка.

Значение игр:

- укрепляют связочно-мышечный аппарат голени и стопы;
- способствуют общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы (не разводя носков).

Это игры с ходьбой на наружных краях стоп, со сгибанием пальцев ног, захватыванием пальцами ног различных предметов, приседаниями в положении носки внутрь, пятки разведены.



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 несусь, несусь, не спаяю,
Палку я не зацепяю.



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.







ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОСЛЕДСТВИЙ ОБЩИХ БРОНХОЛЕГОЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

(респираторный аллероз, бронхиальная астма, астматический бронхит)

При таких заболеваниях необходимо не только укреплять мышцы грудной клетки, пояса верхних конечностей, но и развивать ритмичное дыхание с углубленным, но спокойным выдохом.

При разработке игр использовались: произношение звуков, но время игровых упражнений и сочетании с ритмичными движениями рук и ног; движения для формирования навыка правильного положения языка и координации движений нижней челюсти; дозированный бег — для улучшения функционирования диафрагмы.

Игры можно использовать уже спустя 2—3 недели после приступа. Обратите внимание на то, что нельзя допускать чрезмерного эмоционального возбуждения ребенка во время игры. Оптимальными являются ежедневные игры с трехкратным повторением в течение дня (продолжительность игрового цикла — 1-2 месяца).



1. Роботы



Цели игры:

- развитие чувства правильной позы;
- укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ход игры.

Ведущий объявляет конкурс на лучшего «робота» - кто правильно выполнит задание ведущего. Подойти к стенке без плантуса и принять правильную осанку: руки опущены. Затылок, лопатки, ягодицы, пятки плотно касаются стены. Голова удерживается прямо, взгляд устремлен вперед, губы сомкнуты, плечи слегка опущены, на одном уровне, лопатки сведены; передняя поверхность грудной клетки развернута, живот слегка подтянут, ягодицы напряжены, колени выпрямлены. Скользя по стене тыльной стороной кистей, слегка поднять руки, пальцы разведены и напряжены. В этой позе отойти на 3-4 шага вперед от стены (поза напряженная), руки свободно опустить, но все туловище и голову держать прямо (будто «аршин проглотил»). Пройти 1-2 раза по комнате, сохраняя правильную осанку. Выигрывает игрок, лучше всех выполнивший все задания.

3. Автасалон

Цель игры:

- воспитание навыков метания;
- развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп;
- развитие ловкости, глазомера.

Ход игры.

Ведущий вместе с детьми делают из бумаги модели самолетов. После того как модели сделаны, дети становятся в единую линию и по команде ведущего бросают самолетик. Побеждает самолет, который улетит дальше всех.

Советы взрослым.

Лучше, если у каждого из игроков будет по три попытки - тогда в зачет идет лучший результат. Если дети легко делают самолетик, предложите им сделать несколько моделей и разыграйте призы среди моделей своего класса. Предложите детям в следующей игре украсить свои модели самолетов.



2. Пакет



Цели игры:

- развитие внимания, быстроты реакции на сигнал;
- обучение удерживанию головы в правильном положении;
- закрепление навыков счета.

Необходимый материал. Мел, сумка с карточками, на которых отмечены номера по числу игроков, начиная с 1-го.

Ход игры.

Ведущий на полу вдоль стены чертит две линии на расстоянии 1,5-2-х метров друг от друга - это «улица». За линиями пишутся цифры (от единицы до последней, по числу игроков) - это номера «домов». С одной стороны пишутся четные номера, а с другой - нечетные. Каждый игрок по очереди назначается почтальоном, очередность игроков определяет ведущий с помощью считалки. Ведущий выбирает «почтальона», а остальные игроки получают свои номера и занимают свои «дома», соблюдая правильную осанку. По команде ведущего «почтальон» быстро идет между «домами», вынимает из сумки очередную карточку - «пакет» и отдает ее игроку, стоящему у «дома» с соответствующим номером, со словами: «Вам пакет». Принимающий пакет должен отметить: «Спасибо» и принять стойку «смирно». Выигрывает игрок, который всю игру сохраняет хорошую осанку и быстрее всех и без ошибок разнесет «пакеты».

4. Волшебные слова

Цель игры:

- развитие памяти, внимания, координации, умения сохранять равновесие.

Ход игры.

Игроки идут по кругу и делают движения, соответствующие зашифрованным командам ведущего. На слово «земля» становятся на колени, опустив голову и руки. По команде ведущего продолжают движение по кругу. На слово «лес» останавливаются и отставляют опущенные руки от туловища, приняв правильную осанку. На слово «небо» останавливаются и поднимают руки вверх, соединяя их над головой.

Команды вначале двигаются друг за другом, а потом вразбивку. Игрок, который ошибся, выходит из игры. Вначале игры команды двигаются через 6—10 секунд, а затем постепенно темп ускоряется до 3-5 секунд.

Советы взрослым.

Следите за правильностью осанки при выполнении движений.



5. Посмотри, что на ногах

Цели игры:

- укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища;
- тренировка правильного выполнения команд.

Необходимые материалы. Разноцветные ленточки, различная обувь, коврик.

Ход игры.

Ребенок лежит на спине, вытянув прямые сомкнутые ноги. Ведущий каждый раз завязывает на стопе разные ленточки и надевает обувь так, чтобы ребенок не видел ее. По команде «А что у нас на ножках?» ребенок приподнимает носки и голову одновременно, смотрит на ноги на счет (1-2-3-4), после чего медленно опускает на коврик голову, потом ноги. Ведущий контролирует положение позвоночника ребенка, который должен всей спиной прижиматься к коврику.



7. Юные балерины и танцоры

Цель игры:

- развитие равновесия и координации движений.

Необходимый материал. Стул.

Ход игры.

Игрок, стоя на левой ноге, сгибает правую ногу. Отводит ее назад и захватывает носок правой рукой. Левая держится за спинку стула. Выигрывает игрок, выполнивший задание лучше всех.



6. Восточный носильщик

Цели игры:

- развитие координации движений, равновесия;
- укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Необходимые материалы. Поднос или книга, кубик.

Ход игры.

Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.



8. Бильбоке

Цель игры:

- развитие навыков бросания и ловли предметов в метании.

Необходимые материалы. Кольца диаметром 15 см. Ширина ободка 3-4 см, шнуром привязаны к палке длиной 30 см.

Ход игры.

Играющие поочередно ловят кольцо на палочку. Каждый играющий имеет право сделать подряд три попытки и считает, сколько раз удалось ему поймать кольцо. Затем он передает палочку с кольцом следующему играющему. Палочка с кольцом переходит из рук в руки до тех пор, пока кто-нибудь из детей не наберет условное количество попаданий (очков). Играть могут 3-5 игроков. Выигравшие в 2-3 играх игроки соревнуются между собой.



13. С мячом играй, но его не теряй

Цель игры:

- умение координировано выполнять различные упражнения;
- формирование правильной осанки;
- укрепление мышц туловища и конечностей.

Ход игры.

Детям раздают средние и маленькие мячи. Ведущий инструктор говорит: «Можете с мячом как хотите играть!» Дети разбегаются в разные стороны и свободно играют с мячами: катают, подбрасывают, ловят. На слова:

«Мяч не теряй, вверх поднимай!» все останавливаются и показывают свои мячи. Игра повторяется 3-4 раза. После этого ведущий предлагает детям пройти с мячом в руках по кругу. Расположив детей по кругу, ведущий предлагает им проделать несколько упражнений с мячами, например:

- 1) поднять мяч вверх, посмотреть на него и опустить;
- 2) развести руки в стороны, затем, соединив их перед собой, переложить мяч из одной руки в другую и опустить руки вниз;
- 3) наклониться, положить мяч на пол, выпрямиться без мяча, еще раз наклониться и поднять мяч;
- 4) присесть, покатавать мяч по полу от правой руки к левой (и наоборот), затем встать, подняв мяч;
- 5) поднять мяч вверх и передать игроку, стоящему сзади.



14. Серсо

Цели игры:

- развитие меткости, глазомера, координации движений;
- воспитание чувства партнера;
- укрепление мышц пояса верхней конечности.

Необходимые материалы. Кегли, кольца.

Ход игры.

Игроки становятся друг против друга на расстоянии 2-3 м. Один из них бросает в сторону другого кольца (серсо), другой ловит их (в первое время на руку, а позже на палку). После усвоения этих умений игроки легко справляются с этим легким вариантом игры и охотно в нее играют.

Затем, разделившись на пары, игроки становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м. У одного из них в руках палка, у другого палка и несколько колец (вначале 2, позже 3-4). Последний надевает на кончик палки кольца и бросает по одному в сторону своего партнера, который ловит кольца на палку. Когда все кольца брошены, производится подсчет пойманных колец, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает тот, кто поймает большее число колец.



15. Мост через речку

Цели игры:

- укрепление мышц конечностей и туловища;
- развитие скорости и координации движений.

Ход игры.

Сесть на пол, ноги вытянуть, опереться на ладони за туловищем. Прогибаясь вперед и вверх, подтянуть таз, опираясь на пятки и кисти рук (мостик). Вернуться, а исходное положение встать на четвереньки, пробежать 5 м. Снова встать на мостик и так до конца зала.

Мостик, мостик через речку

Стал мостом через реку,

Это я занял местечко.

Скоро речкой побегу.

Советы взрослым.

Игра может стать командной, если будет 6-8 человек. Между командами можно провести соревнования на качество и скорость выполнения.



5. Пузырь лопнула



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 - дети 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 стара-ется 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.

Ход игры.

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. Скакалка.

Ход игры.

Дети идут колонной друг за другом.

На сигнал «Стоп» все останавливаются, на сигнал «Хлоп» - подпрыгивают, на сигнал «Раз» - поворачиваются крутом 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.



9. Прыгалки

Цели игры:

- развитие ловкости, координации движений;
- укрепление мышечно-связочного аппарата стоп.

Необходимые материалы. Скакалка.

Ход игры.

Игроки по очереди вращают скакалку вперед, прыгая с одной ноги на другую. Туловище нужно держать прямо, носки оттянуть. Продолжительность скачков следует постепенно увеличивать.

Выигрывает тот, кто сделает больше скачков.



11. Послушный мячик

Цель игры:

- укрепление мышц туловища и конечностей, мышечного «корсета» позвоночника.

Необходимые материалы. Мячи по числу игроков.

Ход игры.

Ведущий объясняет, что надо лежать, вытянувшись на спине, на ковре, зажать мяч между ногами. Перевернуться на живот, не выронив мяча. После того как игроки проделали это упражнение 4 - 6 раз, между ними устраивают соревнование; кто первым перевернется десять раз, не уронив мяч.



10. Кто устоит

Цели игры:

- развитие равновесия;
- укрепление мышц туловища и ног;
- воспитание выдержки, настойчивости,

Необходимые материалы. Обручи или мел.

Ход игры.

На расстоянии 50 см друг от друга на полу (земле) рисуют два круга диаметром примерно 25 см. Два игрока становятся на левой ноге в своем кругу и стараются правой ногой сдвинуть своего противника с места.

Проигрывает те, кто не устоял правой ногой, коснулся пола (земли).



12. А ну-ка донеси

Цели игры:

- укрепление связочно-мышечного аппарата стоп;
- развитие ловкости.

Необходимые материалы. Стулья, простынки,

Ход игры.

В зале игроки сидят на стульях. У каждого игрока под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (например, скача на одной ноге или на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой.

Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.



16. Передай мяч

Цели игры:

- развитие навыков бросания и ловли предметов,
- развитие координации движений;
- формирование правильной осанки;
- тренировка внимания, умения действовать в коллективе.

Необходимые материалы. Мел, мячи.

Ход игры.

Играющих делят на две равные группы (по 5—6 человек); они выстраиваются в две параллельные друг другу шеренги, которые стоят перед скамейками. Каждая команда выбирает капитана. Капитаны становятся против своих команд на расстоянии 5—6 шагов от них. Местонахождения капитанов очерчивают мелом. У капитанов в руках по мячу.

По сигналу ведущего капитаны бросают мяч игроку своей шеренги, стоящему впереди. Тот, получив мяч, бросает его обратно капитану и садится на скамью. Капитан, получив мяч, бросает его следующему игроку в своей команде. Тот, получив мяч, бросает его обратно капитану и садится рядом с первым. Также поступают и другие играющие.

Игра заканчивается тогда, когда все игроки команды будут сидеть и последний игрок поднимает руку с мячом вверх. Та команда, которая раньше закончит переброску мяча, считается победительницей.



17. Мороз, елочка и заяц

Цели игры:

- тренировка различных навыков передвижения;
- формирование правильной осанки;
- развитие внимания, быстроты реакции;
- развитие координации движений;
- укрепление мышечного аппарата стоп и голеней.

Ход игры.

Ведущий выбирает «елочек», «зайчика» и «мороза». Затем чертит круги, в них расставляет «елочек». По команде ведущего начинается игра. «Заяц» бежит к ближайшей «елочке» укрыться под ней от «мороза». «Мороз» стремится «заморозить» (то есть осалить) «зайчика». Но если «зайчик», убегая от «мороза», успевает прыгнуть в кружок, где стоит «елочка», он становится «елочкой», а «елочка» — «зайчиком» и бежит от «мороза», вытесняя затем из другого круга следующую «елочку». Осаленный «зайчик» становится «морозом».

Если «мороз» не сумеет осалить «зайчика» при его перебежках от одной «елочки» к другой, а от последней — «домой», то «мороз» продолжает водить. Если же «мороз» сумеет осалить «зайчика», последний становится «морозом».

«Мороз» может осалить «зайчика» в двух случаях:

- 1) когда тот перебегает к «елочке» или
- 2) если в кругу стоят двое.

Например, когда «елочка» замешкалась в ту минуту, как к ней прыгнул «зайчик» и, став сама «зайчиком», не выбежала из круга.



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, «бросают» 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 петлею, и змеєю.

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.



1. Кто громче

Цель игры:

- тренировка носового дыхания, смыкания губ.

Необходимые материалы. Фанты-жетоны.

Ход игры. Ведущий показывает детям, как играть: выпрямить спину, губы сомкнуть, указательный палец левой руки поместить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыт) и произносить (выдыхать) «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре. В результате чего получается длинный скандированный выдох. Звук «м-м-м» надо направлять в нос, он быть звонким. Затем прижимается правая ноздря и так же на выдохе с произнесением «м-м-м» надо похлопать указательным пальцем по левой ноздре. Игра повторяется несколько раз. После каждого раза тому, кто произнес звук «м-м-м» правильно и громче всех, вручается фант. После окончания игры подсчитываются фанты и объявляется победитель.



3. Побулькаем

Цели игры:

- восстановление носового дыхания;
- формирование ритмичного выдоха и его углубление.

Необходимые материалы. стакан или бутылочка, наполненные на треть водой, соломинка (коктейльная трубочка), фанты (жетоны, фантики),

Ход игры.

Перед каждым ребенком на столике стоят бутылочки с водой и соломинкой. Ведущий, у которого тоже есть бутылочка с соломинкой, показывает, как нужно правильно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье: глубоко вдыхает через нос и делает глубокий длинный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук. Затем каждый пробует сделать то же самое. Ведущий следит за правильностью выполнения задания. После того как каждый из детей попробовал, по команде ведущего все дети начинают вдыхать и затем булькать. Тот, у кого получилось побулькать дольше всех, получает фант.



2. У кого шарик выше

Цели игры:

- улучшение функции дыхания;
- повышение тонуса;
- адаптация дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам.

Необходимый материал. Воздушный шарик.

Ход игры.

На небольшом расстоянии от головы ребенка висит воздушный шарик. Ребенок должен подойти и, подпрыгнув, подуть на шарик. У кого шарик отлетел дальше, тот и побеждает.



4. Экспресс

Цель игры:

- улучшение функции дыхания;
- развитие умения действовать в коллективе, реагировать на сигнал.

Ход игры.

Дети становятся в затылок друг другу. Стоящий впереди изображает паровоз. Эту роль вначале может выполнить ведущий. Он гудит и отправляется в путь. Дети слегка сгибают руки в локтях. Подражая гудку («гу-гу»), они начинают двигаться вперед сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут. После слов ведущего: «Поезд приехал на станцию» дети замедляют ход и начинают пятиться до сигнала «Приехали!».



9. Пчелы и медвежата



Цели игры:

- укрепление мышц туловища и конечностей;
- улучшение функции дыхания;
- развитие быстроты реакции, координации движений;
- воспитание ловкости;
- воспитание смелости.

Необходимые материалы. Скамейка, гимнастическая стенка.

Ход игры. Играющих делят на две группы. Игроки одной группы изображают «пчел», другой - «медвежат». «Пчелы» влезают на гимнастическую стенку. Это «улей». «Медвежата» прячутся за «деревом» (скамейкой). На слова ведущего: «Пчелы, за медом!» игроки спускаются с гимнастической стенки и убегают подалее в сторону. В это время «медвежата» перелезают через скамейки и на четвереньках подходят к «улью». Ведущий говорит: «Медведи идут!»; «пчелы» бегут обратно, произнося «ж-ж-ж...ж», а «медвежата» на четвереньках скачут к «дереву», «пчелы» занимают свои места в «улье», то есть влезают на гимнастическую стенку.



11. Первым приди, но не беги

Цели игры:

- улучшение дренажной функции бронхов;
- общефизическое воздействие;
- развитие ловкости.

Ход игры.

Дети строятся в затылок друг другу в две колонны. Перед первыми в колоннах чертят линию старта. На расстоянии 20-30 м финиш. Задача заключается в том, чтобы по сигналу ведущего как можно быстрее достигнуть финиша. Но бежать нельзя: можно кувыркаться, перекатываться с боку на бок, ходить на коленях, четвереньках и т. п. Достигнув финиша, дети спокойным шагом возвращаются в конец шеренги.



10. Пролезь через обруч

Цели игры:

- укрепление мышц туловища и конечностей;
- улучшение функции дыхания;
- развитие быстроты реакции, координации движений;
- воспитание ловкости; смелости.

Необходимые материалы. Обручи.

Ход игры.

Первая шеренга стоит вдоль стены, другая шеренга с обручами в руках - против первой, посреди комнаты. Игроки с обручами становятся на оба колена лицом к ребру обруча, ставят обручи на пол и придерживают их. По сигналу ведущего игроки, стоявшие у стены, быстро бегут к обручам, становятся на четвереньки и пролезают через них, затем поднимаются и бегут вперед. Игроки, державшие обручи, кладут их на пол, встают и бегут за игроками из первой шеренги, догоняют их, приводят на свое место и дают им обручи.

Затем в обручи пролезают игроки, которые держали обручи



12. Поймай, не сбивай

Цели игры:

- общеукрепляющее воздействие на организм;
- формирование правильной осанки;
- формирование умения активно расслаблять мышцы;
- развитие быстроты реакции, инициативы.

Необходимые материалы. 3 скакалки и 6 стульев.

Ход игры.

Играющие должны преодолеть несколько препятствий. Первое - скакалка, натянутая на 60 см от пола; через 1 м от нее второе препятствие - скакалка, натянутая на высоте 40 см от пола; еще через 1 м третье препятствие - скакалка на высоте 5 см. Игроки, построенные в шеренгу, стоят или сидят перед первым препятствием.

Первое препятствие надо пройти «мышкой», то есть на полусогнутых ногах, опираясь на наружные своды стоп. Дойти до второго препятствия, затем проползти «мышкой», то есть на животе, доползти до третьего препятствия, встать, перепрыгнуть его и присесть «лягушкой», то есть встать на четвереньки. После этого играющий должен быстро выпрямиться, поймать брошенный ведущим мяч, отойти с ним в сторону и наблюдать за тем, как будут выполнять упражнения другие дети.



5. Сосенки

Цель игры:

- развитие быстроты реакции;
- развитие умения переключать внимание;
- развитие умения согласованно действовать в коллективе;
- развитие правильной осанки.

Ход игры.

По сигналу ведущего игроки бегут по залу. Ведущий через 1-2 минуты бежит за ними, пытаясь их схватить. Можно спастись, если добежать до стены и плотно прижаться к стене затылком, плечами, ягодицами.

Руки - в стороны и вниз, ладони - вперед, пальцы расставлены. Это «сосенка». Тот, кто принял неправильную позу, может быть осален.

Осаленный становится ведущим, и игра продолжается.



7. Самый красивый прыжок

Цели игры:

- развитие ловкости, выносливости, координации и эстетики движений;
- укрепление всех звеньев опорно-двигательного аппарата, особенно ног;
- улучшение функции дыхания.

Ход игры.

Ведущий в соответствии с состоянием игроков дозирует нагрузку. Отмечая качество выполнения упражнения, ведущий приговаривает:

Чей красивее прыжок?

Кто же прыгнуть лучше смог?

Соревнования 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 бегу, на левой, 1 правой ноге, прыгать вдвоем лицом или затылком друг к другу.

Советы взрослым.

Контролируется правильность осанки.



6. Не сядь в лужу

Цели игры:

- развитие ловкости, координации движения;
- укрепление мышечно-связочного аппарата стоп.

Необходимые материалы. Скакалка.

Ход игры.

Играющих можно разделить на четыре команды.

Каждая команда подходит к длинной скакалке, которую крутит ведущий с кем-нибудь из игроков. Играющие по очереди прыгают, пока не сойдутся, но не дольше 20-30 секунд.

Более ловкие игроки могут прыгать парами, держась за руки. Закончив игру, игроки вместе с ведущим подсчитывают, в какой команде больше детей, не зацепивших скакалку.



8. Садимся без рук

Цели игры:

- укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышц ног;
- формирование правильной осанки.

Ход игры.

Игрок из положения, стоя на коленях, садится вправо, без помощи рук возвращается в исходное положение. Затем садится влево. Ведущий сначала помогает ребенку, поддерживая его за руки. После того как игроки научились обходиться без помощи рук, ведущий устраивает между ними соревнование.



1. Косари

Цели игры:

- развитие мышц плечевого пояса;
- формирование правильного дыхания, чувства ритма.

Ход игры.

Ведущий предлагает ребенку «покосить траву». Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены. Ведущий читает стихи и «косит», а ребенок со звуком «зу» переводит руки махом в сторону (влево - выдох, затем вперед, вправо - вдох):

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И палено взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Затем ведущий и ребенок встряхивают руки в расслабленном состоянии и повторяют игру 3-4 раза.



3. Едем за арбузами

Цели игры:

- улучшение глубины и ритма дыхания;
- укрепление мышц рук, пояса верхних конечностей, грудной клетки;
- тренировка координации движений, умения согласовывать свои действия с действиями других участников игры,

Необходимые материалы. 3-4 мяча разной формы.

Ход игры.

Дети садятся на коврик в круг. Ведущий находится за кругом и бросает мячик кому-нибудь из детей. Дети перебрасывают мяч друг другу по очереди. Иногда мяч возвращается к первому, он кидает его ведущему - это «погрузка арбузов на поезд». Затем дети производят «гу-гу-гу» - поезд движется, и ребята делают круговые движения руками. Через 2-3 минуты останавливаются. Дети говорят «ш-ш-ш» - поезд приехал. После этого начинается выгрузка арбузов: те же движения, что и при погрузке.

Ведущему необходимо обращать внимание на правильную осанку и чтобы при звуке «ш-ш-ш» губы складывались в трубочку



2. Радаи на велосипеде

Цели игры:

- развитие быстроты реакции;
- стимуляция функции дыхания;
- укрепление мышц туловища и конечностей.

Необходимые материалы. Велосипеды или самокаты.

Ход игры.

Ведущий размечает дистанцию 20 м, и игроки парами на скорость едут на велосипедах (самокатах). Выигрывает игрок, приехавший первым.



4. С ног на голову

Цель игры:

- укрепление мышцы пояса верхних конечностей, улучшение дыхательной функции бронхов, общефизиологическое воздействие, тренировка вестибулярного аппарата.

Необходимый материал. Салфетка.

Ход игры.

Ведущий предлагает ребенку встать у стенки вниз головой - вверх ногами, при этом тщательно страхует ребенка. При накопившейся мокроте ребенок откашливается и отхаркивает мокроту на салфетку, лежащую на полу.



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 делят на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) образуют 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:

Ах, как мыши надоели!

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 делят 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-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 мышцы туловища и конечностей;
- формирование осанки, сводов стоп;
- развитие координации движения.

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

На противоположной стороне стоит «пастух». Сбоку от дома - «логово», в котором находится «волк». Остальное пространство - «луг». 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 (вытянув в стороны руки), летят через «луг» 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.



17. Белоснежка и семь гномов

Цели игры:

- формирование сводов стоп, укрепление мышечного «корсета» позвоночника;
- формирование правильной осанки;
- развитие быстроты реакции.

Ход игры.

Ведущий предлагает сделать зарядку вместе с Белоснежкой и семью гномами. У каждого из героев есть свое упражнение.

1. Вот у понедельника следующее: он все время спешит и утром дует на чай и кашу, чтобы они быстрее остыли. Встать прямо, голову не опускать, плечи немного опустить и несколько отвести назад. Сначала глубоко подышать. Сделать длинный выдох, будто хочешь сдуть пену. Затем сделать глубокий вдох носом.
2. Вторник часто ходит в лес по ягоды, но он маленький, а трава высокая, и ему приходится высоко поднимать ноги, вот он и упражняется по утрам. Дети стоят, руки на поясе. По команде ведущего ходят, как цапли, высоко поднимая ноги. Продолжительность выполнения задания 10-20 секунд.
3. Среда и четверг часто пилят и колют дрова. И они по утрам тренируются. Дети встают попарно, лицом друг к другу. Нужно взяться за руки, ноги слегка расставлены, правая рука впереди. В каждой паре партнер должен сгибать вначале правую руку, а левую выпрямлять, затем наоборот - левую сгибать, а правую выпрямлять. Движение делать ритмично, произнося «ж-ж». Повторить 6-10 раз.
4. А теперь поколем дрова. Дети соединяют руки внизу вместе «и замок», а ноги расставляют шире плеч, поднимают руки вверх и с наклоном быстро опускают их вниз, одновременно произнося «ух-х-х». Повторить 4-6 раз.
5. Пятница изучает язык птиц и пытается договариваться с воронами, чтобы они не разорвали огород. Давайте поучимся разговаривать с птицами. Дети разводят руки в стороны пошире, говорят «кар-р-рр» и опускают руки. Звук «р» надо тянуть как можно дольше. Опуская руки, немного сгибают ноги. Повторить 4-6 раз.
6. Суббота часто зимой ездит на лыжах, и поэтому даже когда снега нет, он тренируется. Дети делают большие скользящие шаги и маховые движения руками, как будто катаются на лыжах. Нужно следить, чтобы дети не делали резких выпадов и чтобы шаг был плавным, скользящим; темп движений средний. Через 15-20 шагов можно и «с горки спуститься»: взмахнуть обеими руками, присесть, наклоняясь слегка вперед и опуская маховым движением руки вниз и назад. Общая продолжительность упражнений 30-60 секунд.
7. Белоснежка размечает дорожки от листьев и снега, и ей тоже нужно тренироваться. Дети ходят, делая маховые движения обеими руками перед собой вправо и влево с поворотом туловища в ту же сторону; (кисти слегка сжаты в кулаки). Продолжительность упражнения 10-20 секунд.
8. Воскресенье же часто мерзнет на морозе, и когда ему становится холодно, он делает следующее упражнение. Дети разводят руки широко в стороны, ладонями вперед, крепко обхватывают себя руками за плечи и говорят «ух-х-х».

Советы взрослым. Необходимо следить за тем, чтобы ребенок обхватывал грудную клетку при выдохе, попеременно кладя сверху то правую, то левую руку. Повторить 4-6 раз.



18. Мастера мяча

Цели игры:

- укрепление мышцы туловища и конечностей;
- развитие ловкости, меткости, координации движений крупных и мелких мышечных группах;
- формирование правильной осанки.

Необходимый материал. Мячи, по одному на каждого игрока.

Ход игры.

Ведущий раздает детям мячи, и они по его команде выполняют задания.

Вариант 1

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать.
2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.
4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги поймать мяч.
5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться пальцами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч.

Вариант 2.

1. Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, тем нагнуться, дотронуться концами пальцев до носков и, выпрямившись, поймать мяч.
 2. Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.
 3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обегать его три раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).
 4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч правой рукой. Побеждает тот, кто наберет большее число очков. Примечание. Каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу. Затем после выполнения всех упражнений или при допущенной ребенком во время игры ошибке в игру вступает партнер и повторяет те же упражнения. Игра постепенно усложняется - увеличивается количество бросков. Упражнения выполняются последовательно одно за другим. На каждое упражнение допускается по две попытки. За упражнение, правильно выполненное с первой попытки, участник получает два очка, выполненное со второй попытки - одно очко. Побеждает набравший большее число очков.
- Во время выполнения заданий ведущий следит, чтобы дети делали их правильно. После того как дети знакомятся с заданиями, ведущий диктует их вновь. Игроки, правильно выполнившие задания, получают жетоны. Выигрывает игрок, набравший больше всего жетонов. Этого игрока назначают «Мастером мяча».



13. Скакалки

Цель игры:

- развитие быстроты реакции, быстроты и координации движений, ловкости, чувства равновесия.

Ход игры.

Игроки со скакалками, встав по одной линии на расстоянии 2 м друг от друга, по сигналу ведущего бегут к финишу прыгая через скакалки. Побеждают те игроки, которые, быстрее достигнув финиша, не зацепились за скакалки.



15. Ванька-встанька

Цели игры:

- углубление дыхания;
- общефизиологическое воздействие;
- укрепление мышц ног, связочно-мышечного аппарата стоп.

Ход игры.

Игроки рассчитываются на первый-второй, становятся в две шеренги лицом друг к другу, держась крепко за руку. По первому сигналу ведущего «первые» приседают «под воду», делают глубокий выдох; по второму сигналу «вторые» «погружаются в воду», выдыхая в нее, а первые резко выпрыгивают «из воды», делая глубокий вдох.



14. Футболисты и вратарь

Цели игры:

- развитие внимания, быстроты реакции;
- укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней.

Необходимые материалы. Стулья, мячи.

Ход игры.

Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 20 шагов. Позади каждого на расстоянии одного шага устанавливают ворота шириной не более 1,5 м. Один из играющих должен забросить мяч,водя его по полу то правой, то левой ногой в ворота противника. Противник должен защищать свои ворота, отходя от них не дальше чем на 1 м. Если играющих много, то можно сделать несколько команд и играть «на победителя».



16. Удержись

Цель игры:

- тренировка равновесия, координации движений;
- воспитание выносливости, решительности.

Ход игры.

Двое игроков присаживаются на корточки. Прыгая на носках, они 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».

