

Картотека подвижных игр с элементами ЛФК

Подвижные игры с незначительной и умеренной психофизической нагрузкой

«Пальчик о пальчик»

Дети сидят на стульях перед инструктором лечебной физкультуры. 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! (повторить 2 раза) спрятались, спрятались. (закрывают лицо руками) Пальчик о пальчик - тук да тук (повторить 2 раза).

«Прокати мяч с горки»

Дети скатывают мячи по наклонной доске. Один ребенок катит мяч сверху, а другой ловит его внизу. Затем они меняются местами.

«Филин»

Дети сидят полукругом. По сигналу инструктора лечебной физкультуры «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.

«Кач-кач»

Дети лежат или сидят на полу, ноги вытянуты. По сигналу инструктора лечебной физкультуры раскачивают ступни ног в стороны (вправо, влево), сгибают их и разгибают. Движения сопровождаются словами «кач-кач». Повторяют 2-6 раз.

«Шарик»

Дети сидят 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, складывая руки на коленях. Повторяют 2-3 раза.

«Кто как передвигается!»

Дети сидят на стульях, на ковре. Инструктор лечебной физкультуры называет животных, птиц, насекомых или показывает их изображение, спрашивая: «Как они передвигаются?» (например, бабочка, лягушка, косолапый мишка, заяка и т. д.). Дети стараются движениями ответить на вопросы, ползая, прыгая и другими способами передвигаясь по коврику.

«Передача мяча»

Дети становятся или садятся в кружок и передают по кругу два мяча - один навстречу 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, дети останавливаются, ударяя мячами о пол. После этого дети передают мячи другим детям, по кругу, а сами садятся вне круга. Когда в кругу остается только 2 детей, игра повторяется.

«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: Заяка ходит в гости к людям. Он помоем также лапки, Мы с ним вместе мыться будем. Оботрет их чистой тряпкой. Заяка вымыл рот и уши. Одевается, скок, скок - он хороший, он послушный. В гости, мчится со всех ног. «Зайка» проделывает все движения, соответствующие тексту. Дети за ним повторяют эти движения. Тот, к кому «зайка пришел в гости», из стоящих в кругу, становится «зайцем» и игра оканчивается, когда сменится 5-6 «зайчиков».

«Чья лошадка быстрее»

Двое детей, сидя на стуле, держат в руках палочки длиной 20 см, к которым за шнурочки привязаны игрушечные маленькие 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?

«Петушок»

Дети стоят в колонне по одному. По площадке расставлены предметы высотой не более 10-12 см и на расстоянии шага. Руки-«крылья» опущены, вытянуты, несколько отведены ладонями вперед, лопатки сдвинуты. Высоко поднимая колени, оттягивая носок, дети перешагивают через предметы, произнося: «Петушок». На слоге «шок» дети опускают ногу за предмет. Игра повторяется несколько раз.

«Зоопарк»

Дети выбирают себе роль животного. Каждый «зверь» садится в свою «клетку»- в обруч или на стул. В «клетке» (обруче, кругу, нарисованном на полу, земле) может быть и несколько «зверей-обезьяны, зайки, гуси и т. д. Не занятые в ролях дети встают за инструктором лечебной физкультуры, садятся в «поезд» и едут на прогулку в «зоопарк». Приехав и прогуливаясь по «зоопарку», инструктор лечебной физкультуры, 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 изобразили зверей. Затем дети и бывшие «звери» изображают поезд и все «едут домой». В пути все поют песенку и идут по залу, взяв друг друга за пояс, высоко поднимая колени. «Вот поезд наш едет, гудит паровоз, далеко, далеко ребят он повез, Уу-уу-уу-уу-уу» (повторить 2 раза). Но вот остановка (дети останавливаются), опускают руки. Дети спокойно ходят во время остановки «поезда», «собирают цветы на поляне» (наклоняются, приседают). По сигналу все бегут, чтобы не опоздать на «поезд» и становятся в колонну, вновь изображая поезд: ходят, высоко поднимая ноги и поют куплет. Ребенок, изображающий петуха, «хлопает крыльями» (размахивает руками), важно ходит, высоко поднимая ноги, оттягивает носок и кричит: «Ку-ка-ре-ку». Изображающий медведя сгибает руки перед грудью, ходит, переваливаясь, наступая на наружные края стоп, и кричит «Ууу». Ребенок, подражающий собаке, ходит на четвереньках, иногда

встает на колени, вытягивая вверх и вперед руки - «лапы», просит угощения, затем снова встает на четвереньки, бегает и «лает».

«Цветок»

Дети сидят или лежат на полу. Руки согнуты перед грудью, кисти сжаты в кулаки и прижаты друг к другу. Очень медленно попарно разгибать и отводить сначала большие пальцы, затем указательные и поочередно другие. Потом, прижав локти друг к другу, разводят обе ладони в стороны (цветок раскрылся). Таким же образом очень медленно и плавно «цветок» закрывается. Игра (упражнение игрового характера) повторяется 4-6 раз.

«Кулак - ладонь»

Дети сидят или лежат (при постельном режиме). Все должны сжать левую кисть руки в кулак, пальцами к себе. Вытянутые пальцы правой руки упираются в кулак левой руки. Затем кисть правой руки сжимается, а пальцы левой руки вытягиваются и упираются в кулак правой. Движения должны быть быстрыми и точными.

«Запрещенное движение»

Дети сидят или стоят; руки на коленях. Инструктор лечебной физкультуры показывает разные гимнастические упражнения последовательно для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног. Дети повторяют все упражнения, кроме одного условленного заранее - «запрещенного». Игра усложняется с изменением правила: при показе ведущим «запрещенного» движения дети выполняют назначенное вместо него другое движение. Так, вместо запрещенного - вытягивание рук вперед - дети должны выполнить заранее условленное упражнение, например хлопнуть в ладоши.

«Колечко»

Дети сидят на скамейке, стульях или ковре, удобно, кружком. На веревочку надевают колечко; концы веревочки связывают. Играющие, взявшись обеими руками за веревочку, передвигают колечко друг к другу, а для того, чтобы водящий не заметил местонахождения колечка, непрерывно

двигают руками в обе стороны все играющие. Подметив, у кого находится колечко, ведущий быстро ловит руку с кольцом. Очень часто проворные и сметливые играющие уже успевают в это время передать кольцо дальше, а игрок, отыскивающий его, разочаровывается своей неудачей. У кого найдено кольцо, тот сменяет водящего. Самый ловкий из играющих отмечается.

«Кольцо на палочке»

Дети сидят, а при хорошем состоянии могут играть стоя. Из картона или фанеры вырезают кольцо диаметром 15 см и шириной ободка 3-4 см. К кольцу привязывают шнурок; второй конец шнурка привязывают к 60 палочке длиной примерно 30 см. 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 детей. Выигравшие в 2-3 играх дети соревнуются между собой.

Подвижные игры с умеренной и тонизирующей психофизической нагрузкой

«Прячем мишку»

Дети сидят или стоят. Инструктор лечебной физкультуры прячет знакомую детям большую игрушку, например, медведя, но так, чтобы она была немного видна. Говоря детям: «Ищите Мишку», «Где Мишка?», инструктор «ищет» его вместе с детьми. Когда кто-нибудь из детей найдет игрушку, инструктор, похвалив ребенка, снова прячет Мишку, но уже ближе к менее активным детям. После игры с Мишкой прячется сам инструктор, крича «Ку-ку!». Когда дети найдут его, он перебегает и прячется в другом месте. Инструктор предлагает детям прятаться и искать друг друга.

«Ходьба по мостику»

Дети сидят на стульях и по одному подходят к доске, которая ставится на высоте 5-10 см от пола с небольшим наклоном. Дети по очереди идут по

этому «мостику». Сначала каждого ребенка держат за руку, в дальнейшем ходьба осуществляется самостоятельно. Надо обязательно следить за осанкой детей!

«Катание мячей»

Дети стоят. Инструктор лечебной физкультуры раздает детям мячи, затем катит свой мяч и говорит при этом: «Мяч покатился», идет за ним и берет в руки. Дети повторяют движение взрослого - катят свои мячи и поднимают их. Затем инструктор катит мяч в противоположную сторону. Дети повторяют и это движение. Взрослый контролирует правильность осанки и походку детей.

«Все дальше и выше»

Дети сидят. Инструктор лечебной физкультуры, отходя от ребенка, бросая ему мяч, приговаривает: «Бросим дальше, бросим выше». Игру можно проводить и с одним маленьким партнером, в домашней обстановке, и в группе. Во втором случае инструктор бросает мяч детям по очереди.

«Мяч в ворота»

Дети сидят на скамейке. Инструктор лечебной физкультуры строит ворота из 6 кубов (высота каждого 10-20 см). Сверху на кубы кладут тонкую рейку длиной 1,5-2 м. Перед воротами на расстоянии 1,5 м от них лежит мяч. Ребенок берет мяч, катит в ворота и бежит за ним, пройдя в ворота на четвереньках. Затем - выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать, дожидаясь своей очереди. Игру можно проводить на время -кто быстрее выполнит задание.

«Мяч с горки»

Дети стоят лицом к инструктору лечебной физкультуры, строящему «горку»: на низкую гимнастическую скамейку он кладет одним концом доску, около скамьи - мяч. Инструктор подзывает детей по очереди. Они встают на скамейку, подходят к горке, скатывают с нее мяч и бегут по наклонной доске, догоняя его. Затем приносят мяч на место. Число играющих -5-6 человек.

Упавший или нарушивший правила выбывает из игры. Лучшие отмечаются. Игра проводится 2-3 раза.

«Погладь Мишку»

Дети построены перед инструктором лечебной физкультуры. Посадив игрушку мишку на высокий кубик и сделав горку из длинной доски, положенной на гимнастическую скамейку, инструктор говорит: Много нашей детворы ходит к Мишеньке с горы. Дети поочередно входят на горку, затем сбегают с нее и, погладив Мишку, садятся в сторону отдохнуть. Когда все прошли, инструктор отодвигает горку в сторону и предлагает детям построиться за ним и встать напротив медведя. Обращаясь к детям, инструктор предлагает поиграть с Мишкой по-другому и произносит: Мы к медведю побежим. Зарычит -мы убежим! Дети бегут за инструктором к медведю и по сигналу «рррр...» все быстро убегают. Повторив игру 3-4 раза, инструктор предлагает подходить к медведю тихо, чтобы он не слышал. Самые неловкие дети могут повторить игру еще 2-3 раза, после того, как другие кончили играть.

«Подпрыгни до ладошки»

Дети сидят на скамейке или стоят. Инструктор лечебной физкультуры подзывает к себе то одного, то другого ребенка и предлагает ему подпрыгнуть повыше, так, чтобы головой достать до его ладони. Руку воспитатель держит на небольшом расстоянии от головы ребенка. Вариант игры: подпрыгнуть и достать рукой бубен, яркую игрушку или колокольчик, который инструктор держит на некотором расстоянии от головы ребенка. Самые «прыгучие» дети соревнуются между собой, прыгая на еще большую высоту.

« Маленькие ножки бежали по дорожке»

Усадив детей так, чтобы они хорошо видели друг друга, инструктор лечебной физкультуры предлагает всем показать свои ножки. Дети охотно поднимают ноги. Воспитатель говорит, что ножки у них маленькие, но бегают по дорожке быстро, и приговаривает несколько раз: «Маленькие ножки бежали по дорожке». Затем инструктор говорит, что у медведя ноги большие,

а идет он медленно: «Большие ноги шли по дороге». Создав образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения, инструктор предлагает поиграть. Несколько раз повторяется шуточная припевка в сочетании с быстрым и замедленным ритмом: «Маленькие ножки бежали по дорожке», «Большие ноги шли по дороге».

«Цветные автомобили»

Дети сидят на стульях вдоль стен комнаты. Это - «автомобили», и стоят они в «гараже». Инструктор лечебной физкультуры стоит в центре комнаты лицом к играющим, в руках у него три флажка трех разных цветов. Каждый играющий тоже держит в руках флажок одного из этих цветов. Инструктор поднимает один из флажков (можно два или все три сразу), 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». Кто четко и без ошибок выполнил задания, награждается.

«Совушка»

Выбирается водящий - «совушка». На площадке обозначается круг диаметром 1,5 м - это ее гнездо. В круге совушка принимает и.п.: руки на пояс, локти назад, спина прямая. Игроки берутся за руки, образуя вокруг совушки большой круг. По сигналу идут боком приставным шагом и говорят:

Ах ты, совушка-сова,
Ты большая голова,
Ты на дереве сидишь,
Ночь летаешь, днем ты спишь. *Подается команда:*
День наступает,
Все оживает!

Мышки встают на носки и бегают в различных направлениях, приближаясь к гнезду совушки. Затем ведущий говорит:

Ночь наступает,
Все засыпает!

Мышки замирают на месте, приняв заранее обусловленное положение правильной осанки. Совушка вылетает на охоту, зорко осматривает игроков и отправляет на скамейку тех, у кого осанка неправильная. Через 3-6 секунд дается команда «День!» - и игра продолжается. Как только совушка поймает трех мышек, игра останавливается. Выбирается новая совушка, а выбывшие игроки возвращаются в круг. В конце игры называются игроки, которые ни разу не попадались совушке, и совушка, поймавшая наибольшее количество мышек.

Положения, принимаемые мышками в то время, когда совушка вылетает на охоту:

- «*Силачи*»: руки к плечам, пальцы в кулаки, лопатки сблизить.
- «*Пистолет*»: полу присед на правой ноге, левую вперед, руки на пояс, локти назад.
- «*Флюгер*»: полуприсед, руки в стороны ладонями вперед, спина прямая, колени развести, смотреть прямо.
- «*Аист*»: стоя на правой ноге, согнуть в колене левую, руки вверх ладонями наружу.

« Слушай внимательно! »

Дети идут по кругу и принимают позы, соответствующие указаниям ведущего. На команду «Пень!» становятся на одно колено, опустив голову и руки, затем сразу же встают и продолжают движение по кругу. На команду «Елка!» останавливаются и отставляют опущенные руки от туловища, приняв правильную осанку. На команду «Сноп!» останавливаются и поднимают руки вверх, соединяя их над головой. Затем указанные команды даются вразбивку. Если кто-то из детей ошибается, он выходит из игры. Сначала команды подаются через каждые 6-10 секунд, затем темп постепенно ускоряется до 3-5 секунд. Ведущий контролирует правильность осанки.

«Ходим в шляпах»

«Шляпа» для каждого игрока - мешочек с песком массой 200- 500 г, дощечка, колесико от пирамидки.

Играющие стоят. Детям кладут на голову легкий груз - «шляпу». Проверив осанку детей (голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища), ведущий дает сигнал к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по комнате или площадке, сохраняя правильную осанку. Выигрывает тот, у кого шляпа ни разу не упала и кто не нарушил осанку

Варианты. Детям предлагается: 1) не ходить, а пританцовывать; 2) пройти по извилистой линии, начерченной на полу мелом; 3) пройти по гимнастической скамейке или переступить через разные предметы, лежащие на полу или площадке (кегли, кубики, небольшие игрушки, камешки, шишки и т.д.).

«Чья лошадка быстрее?»

Палочки длиной 20 см, шнурки или куски веревки, игрушечные лошадки (или любые другие игрушки).

Дети сидят на стульях, держа в руках палочки, к которым за шнурки привязаны игрушечные лошадки. Дети находятся на одинаковом расстоянии от игрушек - 15-20 шагов. Выигрывает тот, кто, наматывая шнурок на палочку, заставит быстрее «прискакать» к себе лошадку.

Вариант.2. Наматывая шнурок на палочку, чтобы лошадка «прискакала» быстрее, ребенок подбадривает ее, щелкая языком.

«Тише едешь, дальше будешь»

Все участники выстраиваются у стены в одну шеренгу и принимают правильную осанку. По команде водящего «Шаг вперед!», «Два шага назад», «Присесть, руки вперед», «Кругом!» и т.д., все выполняют указанное движение, стараясь сохранить правильную осанку. Водящий после каждой команды осаливает того, кто не смог сохранить правильную осанку. Этот участник пропускает следующую команду. Таким образом, выигрывает тот, кто первым достигает финиша, т.е. сделает меньше ошибок и пропустит меньше команд, потому что сохранял правильную осанку.

«Пятнашки»

Основное положение играющих – на носках, ноги полусогнуты, пятки и колени соединены, спина прямая, руки к плечам, голова прямо. Игрока, принявшего такое положение, осаливать нельзя. Водящий старается догнать и осалить того, кто не успел убежать от него или не принял своего основного положения.

«Выпрямление»

Играющие построены друг за другом, руки на пояс в наклоне на 45° . прогнувшись. По сигналу последний выпрямляется, принимает правильную осанку, хлопает по плечу впереди стоящего и т.д. до конца. Все в стойке смирно, потом 1-й дает команду кругом и становится в наклон, хлопок другому и все встают в исходное положение.