

# Картотека "Оздоровительные игры"





## 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 паинтуса 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 проглатил»). 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.** Мед, 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.





## 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 задание 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 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.





## 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 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.

