

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № «275»  
(МАДОУ «Детский сад № 275»)

Консультация  
«Оздоровительные игры»

Старший воспитатель  
Бобкова Л.А.

Барнаул, 2024

Для оздоровительных игр характерно наличие небольшой психофизиологической нагрузки. Продолжительность одной игры до 10 минут, но постепенно время можно увеличить до 15 минут при условии переключения с одной игры на другую с перерывами на отдых.

Игры, следующие друг за другом и требующие длительной сосредоточенности или направленные на развитие только одного навыка, утомляют ребенка. Их следует комбинировать и сочетать таким образом, чтобы они оказывали разностороннее воздействие. Например, игры при нарушении обмена веществ чередовать с играми, формирующими правильное носовое дыхание. Желательно проводить игры по несколько раз в день. Оздоровительные игры проводятся в течение всего времени пребывания ребёнка в детском сад. Величину нагрузки необходимо распределять в соответствии с физиологической кривой. Таким образом, для вводной и заключительной частей подбираются игры с меньшей психофизиологической нагрузкой, для основной – с большей.

При выработке умений и навыков у детей важную роль играет концентрация внимания на занятиях. Для этого в самом начале желательно чтобы внимание ребенка не отвлекали ненужные во время игры предметы. Игровой материал должен быть ярким, голос ведущего заинтересовывающим и, может быть, даже интригующим. Взрослый сам должен «включиться» в игру.

Следует учесть, что дети могут часто забывать и путать правила, – в этом возрасте это неизбежно и нормально. Перед началом нужно в понятной форме, разъяснить правила игры, попросить ребенка показать необходимые движения, подкорректировать правильность выполнения заданий.

### **Игры при нарушении осанки**

Нарушение осанки – частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом (пониженном напряжении тканей) состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек.

Основой профилактики и лечения нарушений осанки является общая тренировка организма ребенка. В задачи игр входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечно-сосудистой системы. Для выполнения этих задач необходимо включать в занятия игры общего физиологического воздействия. Рекомендуются игры, укрепляющие мышцы спины, пояса верхней конечности, живота.

В процессе проведения подвижных игр надо добиваться тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбе. Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия. Упражнения в играх чередуются с дыхательными упражнениями.

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.

Примеры подвижных игр.

#### «ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЕЖИКА»

Цель игры: укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ход игры. Ведущий показывает детям, как ежик делает гимнастику. В положении лежа на спине ведущий поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперед, т.е. группируется, обхватывая ноги за колени (еж свернулся). Дети показывают, как ежик делает гимнастику, ведущий поправляет детей. Затем по команде ведущего дети выполняют упражнение 5 раз. Перед каждым повторением надо полежать и отдохнуть, ослабившись, как тряпичная кукла.

#### «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 плинтуса 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.

#### «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.

### **Игры, направленные на преодоление плоскостопия**

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.

#### **«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 несущу, несущу, не сплю,  
Палку я не зацеплю.

#### **«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.

#### **«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

### **Игры при заболеваниях верхних дыхательных путей**

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное кровообращение, препятствует разрастанию аденоидной вегетации, предохраняет от переохлаждения, сухости и инфицирования слизистой оболочки носа, рефлекторно помогает регуляции мозгового кровообращения.

При ритмичном с полным выдохом носовом дыхании лучше расслабляются дыхательные мышцы и рефлекторно расслабляется гладкая мускулатура бронхов. На занятиях с детьми необходимо контролировать правильность осанки и смыкание губ.

Примеры подвижных игр.

#### **«ШАРИК ЛОПНУЛ»**

Цель игры: восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирование.

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 «ффф», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопаается – дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети произносят звук «шшш», 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 не возникало эмоционального чрезмерного возбуждения у ребенка.

#### **«ЧЕЙ ШАРИК ДАЛЬШЕ»**

Цель игры: укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыков правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Необходимые материалы: стол, два пинг-понговых шарика (лучше разного цвета), 2 кубика (или пуговицы) таких же цветов, как и шарики, ленточка.

Ход игры. Дети разбиваются на пары. Каждому вручается пинг-понговый шарик. На столе раскладывают ленту, на нее ставят шарики. Дети по команде должны вдохнуть воздух через нос и подуть на свой шарик. Там, где шарик

останавливается, напротив ставится кубик или пуговица соответствующего цвета. Побеждает тот участник, чей шарик за 3 попытки укатился дальше.

#### «ВЕТЕР»

Цель игры: координация движений, усвоение понятий «налево», «направо», «вверх», «вниз», формирование ритмичного глубокого дыхания.

Ход игры: ведущий предлагает поиграть в «ветер». Читает стихи и делает в ритм их движения:

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (*руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос*)

Хочу – налево поспищу (*повернуть голову налево, сделать губы трубочкой и надуть*)

Могу подуть направо, (*голова прямо – вдох, голова направо – выдох, губы трубочкой*)

Могу подуть вверх - в облака (*голова прямо – вдох через нос, опустить голову, подбородком касаясь груди – выдох через рот*)

### **Игры при бронхолегочных заболеваниях**

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 во время игровых упражнений в 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. Последнее очень важно, так как 90% всей работы дыхательных мышц у детей до 5 лет ложится на диафрагму.

Особенность предлагаемых детям игр заключается в возможности быстро изменять положение тела ребенка соответственно правилам игры. Активно придаваемые телу ребенка во время игр различные дренажные положения («березка», быстрое прокатывание тела на бок, живот, спину, кувырки) способствуют наиболее эффективному, естественному дренажу бронхов. Этому же содействуют звуковые дыхательные упражнения с глубоким сильным выдохом, откашливанием.

Примеры подвижных игр.

#### «ВПЕРЕД БЫСТРЕЙ ИДИ, ТОЛЬКО НЕ БЕГИ»

Цель игры: улучшение дренажной функции бронхов, общефизическое воздействие, развитие ловкости.

Ход игры. Дети строятся в затылок друг другу в 2 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 ходить на коленях, четвереньках и т.п. Достигнув финиша, дети спокойным шагом возвращаются в конец шеренги.

#### «КУРЫ»

Цель игры: укрепление мышечного «корсета», формирование дыхательного акта (его глубина, ритма), развитие внимания.

Ход: Ребенок стоит, наклонившись, свободно свесив руки и опустив голову. Произносит «так, так, так» одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляется. Поднимает руки вверх – вдох. Движение повторяется 3-5р.

## **ИГРЫ, направленные НА ПРЕОДОЛЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ НОСА И ГОРЛА**

Значение игр:

- способствуют тренировке дыхательной мускулатуры;
- улучшает местное кровообращение.

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

**«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 звучным. 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.

**«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 виси воздушный шарик. Ребенок должен подойти и, подпрыгнув, подуть на шарик. У кого шарик отлетел дальше, тот и побеждает.