

«Лягушонок»

Цель игры - Обучение равновесию, улучшение координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Ведущий рассказывает о лягушках и показывает, как они прыгают, квакают. После чего ребёнку предлагают попрыгать, как лягушка. Ребёнок садится на корточки, опираясь на руки (на четвереньках). Ведущий обхватывает его за пояс и помогает выпрямить назад согнутые ноги (сначала одну, потом другую, затем обе одновременно). На мгновение ребенок опирается только на руки (с помощью ведущего). Упражнение необходимо повторить 3 раза, чтобы ребенок отрывал ступни от земли и поднимал прямые ноги как можно выше.

«Коршун и наседка»

Цель игры - Укрепление мышечного аппарата стопы, развитие координации движений в крупных и мелких мышечных группах, внимания, быстроты реакции, зрительного и слухового анализаторов. Для игры понадобится верёвка.

Дети сидят или стоят. На одной стороне площадки верёвкой отгорожен «дом», где сидят цыплята (дети) с наседкой (ведущий). Сбоку в стороне находится коршун — ребёнок, которого выбирают при помощи считалки. Наседка покидает свой дом (подлезает под верёвку): «Ко-ко-ко!» На её зов цыплята тоже подлезают под верёвку и вместе с ней гуляют по площадке (клюют зёрнышки, наклоняются, приседают). При словах ведущего «Летит коршун» цыплята убегают домой. Из игры выбывают цыплята, пойманные коршуном. Самый последний из них становится

«Восточный официант»

Цель игры - Развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника. Для игры понадобится поднос или книга, кубик.

Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребёнок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперёд. Выигрывает тот, кто дальше пройдёт. 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.

«Ласточка»

Цель игры - Тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук.

Ведущий показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребёнок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперёд, голова поднята. Ведущий держит ребёнка за обе руки (в дальнейшем за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более 1 секунды, затем опорная нога меняется.



Игры при болезнях опорно – двигательного аппарата



Составитель
Белослудцева Н.А.
г. Катайск
2016г.

Почему у современных детей часто наблюдается нарушение осанки? Очевидно, к числу важнейших причин следует отнести высокий процент рождаемости ослабленных детей, сокращение двигательной активности из-за приоритета "интеллектуальных" занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса, а также общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки и коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребёнка не возникли повышенная утомляемость, головные боли и боли в мышцах туловища.

Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника. Слабое физическое развитие ребёнка ведёт к нарушениям осанки, а нарушения осанки затрудняют работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития.

В игре формируются положительные черты характера, чувство справедливости и товарищества. Увлекаясь игрой, дети закрепляют нужные навыки, переносят соответствующую нагрузку. Перед началом игры мы доходчиво объясняем воспитанникам ее правила и строго следим за их выполнением. После каждой игры оцениваем действия играющих.

«Запусти ракету на луну»

Цель игры - Обучение приёмам игры в мяч, развитие умения ориентироваться в пространстве, координация движений рук, развитие мышц плечевого пояса. Для игры потребуется стул и мяч.



Ведущий предлагает запустить ракету на Луну. Берет мяч и кидает его вверх. Ребёнок сидит и повторяет движения

взрослого. Так можно сделать 5—6 раз. Затем движения можно повторить стоя. Когда мяч падает, ребёнок подходит к нему, берет его и по команде («ракета полетела») кидает снова. Ведущему необходимо подбадривать ребёнка, следить за правильной осанкой. Более сложный вариант броска возможен с подскоком и отрыванием обеих ног от пола.

«Перешагни через верёвочку»

Цель игры - Развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в перешагивании препятствия. Потребуется верёвочка и стулья. **Протягивается** и закрепляется верёвочка на расстоянии 10—15 см от пола. Ребёнок сидит на стуле в 3—5 м от верёвочки. По команде ведущего ребенок идет и перешагивает через верёвочку, затем поворачивается и снова перешагивает через верёвочку, пока не перешагнет по всей длине. Если ребёнку трудно, то можно сделать 3—4 перешагивания. Игру лучше выполнять под ритмичную музыку или хлопки ведущего при каждом перешагивании через верёвочку. Ведущему нужно контролировать правильность осанки и смыкания губ (рот должен быть закрыт). Начинать можно с одной стороны верёвочки, а на другой стороне, на стуле, к которому.



«Закати в ворота мяч»

Цель игры - Развитие разносторонней координации движений и подвижности нервных процессов, умения держать равновесие. Для игры потребуется 2 стула или табуретки, рейка (1,5—2 м), мячик.

Ведущий строит ворота (на спинки стульев или сиденья табуреток кладёт рейку). Перед воротами на расстоянии 1,5—2 м кладёт мяч. Ребёнок должен взять мяч, катить его в ворота и бежать за ним. Пройдя ворота на четвереньках, ребёнок выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать. Более сложный вариант можно проводить на время. Необходимо, чтобы ребёнок бежал за мячом с выпрямленной спиной.

«Маленькие ножки бегут по дорожке»

Цель игры - Развитие мышления (умения создать образы лёгкого и быстрого, медленного и тяжёлого движения), сообразительности, внимания (его концентрации, устойчивости). **Усадив** детей так, чтобы они видели друг друга, ведущий предлагает всем показать свои ножки. Дети поднимают ноги. Ведущий говорит, что ножки у них маленькие, но бегают по дорожке быстро и приговаривает несколько раз: «Маленькие ножки бегут по дорожке». Затем ведущий говорит, что у медведя ноги большие, а идёт он медленно: «Большие ноги идут по дороге». Создав образы лёгкого и быстрого, медленного и тяжёлого движения, ведущий предлагает поиграть. Несколько раз повторяется присказка. Дети в соответствии со словами и ритмом мелодии то бегают («маленькие ножки бегут по дорожке»), то ходят («большие ноги идут по дороге»). Ведущий вместе с детьми показывает то быстрые и лёгкие, то медленные и тяжёлые движения.



«Белочка»

Цель игры - Укрепление мышц туловища и конечностей, координация движений, ловкость, тренировка в усложнённой ходьбе. Понадобится гимнастическая стенка, лесенки на детских площадках, любимая яркая игрушка. Ведущий рассказывает ребёнку о белочках: как они живут, чем питаются. Вот одной белочке подарили игрушку, и она хочет показать её другим. «Покажи и принеси игрушку, как белочка», — говорит ведущий. Ребёнок с помощью взрослого поднимается по гимнастической лесенке. На верхней ступеньке висит любимая яркая игрушка. Взяв игрушку, ребёнок должен медленно спуститься вниз. Ведущему необходимо страховать ребёнка, помогать, если нужно. Размещать игрушку нужно вначале на 4—5 ступеньках, затем поднимать повыше.