



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**Высшая школа физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта**

**Н.А.Захарова**

**ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР  
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ  
ЗДОРОВЬЯ**

**Учебно-методическое пособие**

**Челябинск 2022**

**УДК 796.3(076)**

**ББК 75.566я7**

**З 65**

Захарова Н.А. Особенности проведения подвижных игр для детей с ограниченными возможностями здоровья [Текст] Учебно-методическое пособие - Типография «НИЗКИХ ЦЕН», ИП Купреев Е.А. 454000, г. Челябинск, ул. Гагарина, 51. 2022.- 84 с.

Настоящее пособие разработано в соответствии с программой по дисциплине «Физическая культура» и действующими образовательными стандартами.

В учебном пособии изложена методика организации и проведения подвижных игр для детей с ограниченными возможностями здоровья, дана характеристика требований к проведению таких игр, представлены основные требования к деятельности педагогов адаптивной физической культуры в работе с детьми-инвалидами.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов дневной и заочной формы высших и средне-специальных учебных заведений, изучающих дисциплину «Физическая культура». Рекомендации могут быть использованы в работе организаторов физкультурно-спортивной работы с населением.

**Рецензенты:**

**Костенко П.И.** д.п.н, профессор кафедры БЖ ФГБУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»

**Михайлова Т.А.** кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики ФК и спорта, ЮУрГГПУ

© Захарова Н.А. 2022.

© Типография «НИЗКИХ ЦЕН», ИП Купреев Е.А. 454000, г. Челябинск, ул. Гагарина, 51

## ВВЕДЕНИЕ

Об игре, игровом поведении и об играющих написано много как справедливого и верного, так и противоречивого, и неточного. Широта интерпретации имеет бесконечное множество толкований – от мистических до научно-передовых. Игра – не порождение скоропроходящей моды, это феномен, отличающийся особым постоянством, объединяющим время, эпохи, поколения. Игра не поддается определению с помощью однозначной дефиниции, однако само понятие игры неразрывно связано со свободой, доброй волей, удовольствием, радостью. Игра – это неотъемлемый элемент жизни, человеческой культуры, связывающий поколения. Это явление изучают философы, социологи, психологи, биологи. Педагогика связывает игру и игровое поведение с процессами воспитания, образования и развития личности.

Психологической основой игры является господство чувств в душе ребенка, свобода их выражения, искренний смех, слезы, восторг, то есть та естественная эмоциональная сущность ребенка, которая ищет выражения как в физической, так и в психологической сферах.

Известно, что дети с различными отклонениями в состоянии здоровья (с патологией зрения, слуха, последствиями детского церебрального паралича, с проблемами интеллекта и др.) имеют разные физические возможности, и эту особенность необходимо учитывать при проведении подвижных игр. Подвижная игра активизирует все системы организма: кровообращение, дыхание, зрение, слух, она приносит ребенку положительные эмоции. Все это вместе взятое и позволяет говорить об оздоровительном эффекте подвижных игр. Для ребенка с нарушением в развитии крайне важно, из каких двигательных действий состоит игра, с какой интенсивностью (напряженностью) она проводится, как отвечает на полученную нагрузку организм. Поэтому при подборе игр необходимо учитывать характер и глубину дефекта, реальные двигательные возможности ребенка и его индивидуальную реакцию на физическую нагрузку. Важно, чтобы величина нагрузки была

доступной для ребенка и не вызывала у него перенапряжения [12].

Содержание и дозировка нагрузки должны предусматривать постепенность усложнения игр, чередование их по направленности, интенсивности и продолжительности, что стимулирует постоянный интерес к игровой деятельности.

Качество организации и проведения игры – от выбора до ее окончания – зависит от психологической готовности взрослого к этой деятельности, его педагогических знаний, опыта и умения общаться с детьми. Искренность и доброжелательность, жизнерадостность и открытость, сопереживание и умение помочь, заметить успехи – вот те качества, которые притягивают детей, вызывают их симпатию и уважение к взрослому, а иногда являются главным мотивом участия в игре. На психофизическое развитие ребенка большое влияние оказывает общение с тем взрослым, к которому он эмоционально привязан, с которым ему нравится общаться. Именно в игре создаются необходимые условия для возникновения и развития таких отношений.

Дети младшего школьного возраста отличаются особой подвижностью и постоянной потребностью к движению. Однако при выборе игр нужно помнить, что организм младших школьников не готов к перенесению длительных напряжений. Их силы быстро истощаются и довольно быстро восстанавливаются. Поэтому игры не должны быть слишком длинными; обязательно нужно делать паузы для отдыха.

Дети 7-9 лет (учащиеся 1-3-х классов) владеют всеми видами естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание) ещё недостаточно совершенно, поэтому подвижные игры, связанные с естественными движениями, должны занимать у них большое место. Надо помнить, что овладение навыками и умениями в этом возрасте более эффективно проводить на уровне произвольного запоминания (в частности в игре), чем произвольно.

Кроме того, надо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. У них наблюдается большая податливость организма различным влияниям окружающей среды и быстрой утомляемости. Это связано с тем, что сердце, лёгкие и сосудистая система у детей

этого возраста отстают в развитии, а мускулатура ещё слаба, особенно мышцы спины и брюшного пресса. Прочность опорного аппарата также ещё не велика, а, следовательно, возможность его повреждения повышена (слабость мускулатуры, повышенная растяжимость связок увеличивают возможность нарушения осанки).

Наиболее подходящими играми для детей этого возраста являются игры – перебежки, "Волк во рву" в которых дети после краткой перебежки имеют возможность отдохнуть, или игры с поочерёдным участием играющих в движении как, например "К своим флажкам", "Пустое место". В этот период детям ещё трудно изолировать отдельные движения и точно регулировать их отдельные параметры. Дети быстро устают, так же быстро восстанавливают готовность к движениям. Особенно их утомляют однообразные движения.

Внимание детей в младшем школьном возрасте не достаточно устойчиво в связи с этим подвижные игры не должны требовать от них долгого сосредоточенного внимания. Воля и тормозные функции у детей развиты слабо. Им трудно долго и внимательно слушать объяснения игры, не дослушав часто объяснение до конца, предлагают свои услуги на ту или иную роль в игре [13].

В первые 2 года обучения в школе в связи с образным мышлением у детей большое место занимают игры сюжетные, которые способствуют удовлетворению творческого воображения детей, их выдумке и творчества. Надо учесть, что дети этого возраста уже умеют читать и писать, что значительно расширяет их умственный кругозор. Например, игры, "Гуси-лебеди", "Два мороза", "Совушка". В этот период в играх воспитывается основа поведения, умения выполнять правила общественного порядка. В коллективных играх воспитывается простейшее представления о нормах поведения.

Подвижные игры должны занимать большое место в жизни детей младшего школьного возраста, так как это соответствует их возрастным особенностям. Некоторые уроки в 1-3 классах могут полностью состоять из подвижных игр урок, состоящий из игр, требует от участника владения некоторыми игровыми навыками и организованного поведения. Такой урок включает в

себя 2-3 игры, знакомые детям, и 1-2 новые. Игровые уроки рекомендуется проводить в конце каждой четверти перед каникулами (в основном в первом классе), чтобы установить, насколько учащиеся освоили основные движения, пройденные в четверти, проверить их общую организованность и дисциплину в игре, определить, как они освоили пройденные игры, и посоветовать самостоятельно проводить их.

Подвижные игры детей младшего возраста часто сопровождаются словами – стихами, песнями, речитативом, которые раскрывают содержание игры и ее правила; объясняют, какое движение и как надо выполнить; служат сигналами для начала и окончания, подсказывают ритм и темп («По ровненькой дорожке», «Лошадки» и др.). Игры, сопровождающиеся текстом, даются и в старших группах, причем слова нередко произносятся хором («Мы – веселые ребята» и др.). Текст задает ритм движению. Окончание текста служит сигналом к прекращению действия или к началу новых движений. Вместе с тем произнесение слов – это отдых после интенсивных движений.

Особенности проведения подвижных игр с детьми среднего школьного возраста. Этот период (13-15 лет учащиеся 7-8-х классов) в жизни детей характеризуется ускоренным темпом роста. Особенно быстро растут кости рук и ног. В результате этого несколько нарушается координация движений подростка. Продолжается окостенение хрящевой ткани, уменьшается подвижность в сочленениях, значительно увеличивается объём мышц и их сила. Ещё больше становится разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек. Поэтому необходимо учитывать эти различия и делить подростков по полу в силовых играх. Девочки ещё больше увлекаются музыкальными играми, а мальчики – силовыми. В различных играх на скорость бега, преодоление препятствий, метанием на дальность необходимо строго следить за одинаковым кол-вом мальчиков и девочек в каждой команде, а в некоторых случаях проводить такие игры отдельно. Круг у подростков сужается.

В этом возрасте им нравятся те игры, в которых они могут проявить себя с лучшей стороны. Большой интерес подростки проявляют к командным играм. У подростков хорошо

используются игры, подготовительные к спортивным, и спортивные игры. Подростки любят тренировать отдельные навыки, необходимые для спорта. Они понимают их пользу и с увлечением играют в игры с мячом, подготовительные к различным видам спорта. Подростки любят строгое объективное судейство и стремятся честно соблюдать правила игры. Характерно для учащихся этого возраста склонность к переоценке своих сил.

Нередко проявляется неустойчивость поведения, большая впечатлительность. У подростков ещё большое место занимают игры в воде на занятиях плаванием и игры с элементами борьбы. Широко применяют соревнования по подвижным играм в виде эстафет с преодолением полосы препятствия, с борьбой, метаниями, прыжками, лазанием и перелезанием, а также по полуспортивным играм.

Чем старше и более развиты дети, тем требовательнее они к предметам игры, тем больше сходства ищут с действительностью. Отсюда естественно возникает стремление самим сделать нужные вещи. Одна из тенденций развития игры – все большая связь ее с обучением. Задача учителя – поддержать это стремление ребенка к самостоятельному стремлению учиться и помочь ему в этом.

Подростковый возраст называют переходным возрастом, потому что в течении этого периода происходит своеобразный переход от детского к взрослому состоянию, от незрелости к зрелости. В этом смысле подросток – полуробёнок и полувзрослый: детство уже ушло, но зрелость ещё не наступила. Переход от детства к взрослости пронизывает все стороны развития подростка: и его анатомо-физиологическое, и интеллектуальное, и нравственное развитие – и все виды его деятельности. Игра всё ещё имеет большое значение в жизни подростка и очень важно сделать так, чтобы он не потерял интерес к ней. Так как игра – явление многогранное, ее можно рассматривать как особую форму существования всех без исключения сторон жизнедеятельности коллектива, который очень важен для подростка. В нём развивается чувство долга и ответственности, стремление к взаимопомощи, солидарности, привычка подчинять личные интересы интересам коллектива. Мнение коллектива сверстников, оценка коллективом поступков

и поведения подростка для него очень важны. Как правило, общественная оценка классного коллектива значит для подростка больше, чем мнение учителей или родителей, и он обычно очень чутко реагирует на дружное воздействие коллектива товарищей.

При проведении подвижных игр с детьми старшего возраста надо учитывать анатомо-физиологические особенности детей, относительную подверженность их организма различным влияниям окружающей среды и быструю утомляемость.

Постоянное внимание нужно уделять увеличению двигательной активности учащихся, ежедневный объем которой должен составлять не менее двух часов. Он включает утреннюю гимнастику, физкультминутки, подвижные игры на переменах, уроки физкультуры и школьные соревнования, подвижные игры на свежем воздухе, самостоятельные занятия физкультурой и спортом.

В процессе учебных занятий в старших классах общеобразовательных школ у учащихся снижена двигательная активность, возникает риск психоэмоциональных нагрузок, вызывающих утомление. В таких условиях пассивный отдых не обеспечивает полноценного восстановления. Таким образом, возникла необходимость применения средств физического воспитания в оздоровительных целях. В связи с этим, необходимо планомерное развитие физкультурных занятий: прогулки, походы, подвижные игры, спортивно-любительские занятия и т.д.

Известно, что большую часть свободного времени учащаяся молодежь использует на различные игры и развлечения. Исходя из этого, весьма важной и актуальной является проблема комплексного исследования всех внеурочных или дополнительных занятий учащихся. Все виды занятий, проходящие в свободное от учебы время, тесно связаны с общей и физической культурой, воспитанием, гигиеной, заботой о здоровье. На внеурочных занятиях происходит интеграция всех изучаемых в школе предметов, которые влияют на физическое и психическое развитие учащихся.

Важность рассматриваемой проблемы состоит в том, чтобы школьники не теряли попусту свободное время, а отдыхали от



учебных нагрузок с помощью игр и развлечений. В этом процессе большую роль играет физическая культура и спорт.

Итак, физическое воспитание детей и подростков должно быть направлено на улучшение состояния здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей растущего организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств. Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом состояния здоровья, половозрастных возможностей детей и сезона года. Организованные формы двигательной деятельности должны включать: утреннюю гимнастику, физкультурные занятия в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику и т.п. Подвижные игры имеют большое значение в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры. В процессе игры у детей формируются понятия о нормах общественного поведения, а также воспитываются определенные культурные навыки. Однако игра приносит пользу только тогда, когда учитель хорошо владеет педагогическими задачами, которые решаются во время игры. Благодаря подвижным играм дети, могут добиться желаемых результатов на тренировках и соревнованиях, ведь развиваются не только моральные и психологические качества, но и физические. Игра не должна превратиться в монотонный процесс. Если дети будут выполнять все эти упражнения без удовольствия и заинтересованности, то едва ли они смогут достичь нужного результата. Поэтому без подвижных игр здесь не обойтись. Занимаясь подвижными играми, дети укрепляют мышцы спины, верхних и нижних конечностей, корректируют походку.

Там, где подвижная игра, нет места скуке. Эти игры помогают сделать эмоциональную разведку, лучше познакомиться с ребятами. Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий коллективный характер. В них проявляется умение действовать вместе с командой в непрерывно меняющихся условиях.

Подвижные игры наиболее полно соответствуют природе детства. Мы не один раз были участниками и организаторами подвижных игр. Поэтому вспомним, что самое главное в организации таких игр. Каждая игра имеет свою игровую задачу: «догони», «поймай», «найди» и др. Нужно постараться именно ею увлечь ребят, заинтересовать их. Иногда полезно сыграть на самолюбии ребят, выразив «сомнение» в их силе, ловкости. Для этого стоит нарисовать перед детьми яркую картину предстоящего действия. Не стоит в начале ограничиваться одной лишь дежурной фразой: «А сейчас мы будем играть в...». Организуя подвижные игры, следует помнить, что лучше, если Вы будете в них таким же участником, как и ребята. Каждая игра имеет свои правила и нужно четко объяснить. Эффективнее это можно сделать, если одновременно с рассказом показывать действия, т.е. создать образное представление об игре. Пусть кто-то из ребят повторит это, что потребует особого внимания в игре. Если во время игры правила не выполняются, следует приостановить игру, нужно быть эмоциональным и непосредственным, подбадривать ребят. Возможен и шуточный репортаж о происходящем. Если интерес к игре пропадает, следует попробовать усложнить правила, это обычно вдохновляет. Но помните: игра является игрой до тех пор, пока она дает действующим лицам широкий набор способов поведения, пока их действия нельзя заранее предугадать. Не пропустите момент, когда игру лучше всего завершить. И еще, для некоторых игр требуется несложный инвентарь, поэтому его следует приготовить заранее. А также хорошо подумать, где лучше организовать игру на воздухе или в помещении школы.



## **1. КОРРЕКЦИОННО- РАЗВИВАЮЩИЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ**

Особая ценность подвижных игр для детей с умственной отсталостью заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу. Быстрая смена игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов, скорости реакции и нестандартности действий. Игры вынуждают мыслить наиболее экономно, реагировать на действия партнеров, приспосабливаться к обстановке. Играющему ребенку приходится выбирать и совершать из множества операций одну, которая, по его мнению, может принести успех. Чем разнообразнее информация поступает в мозг, тем интенсивнее включаются психические процессы. Именно поэтому с помощью игры у ребенка с умственной отсталостью развивают восприятие, мышление, внимание, воображение, память, моторику, речь, повышая умственную активность, а, следовательно, познавательную деятельность в целом. Эффект этот достигается за счет полу функциональности подвижных игр, когда коррекция двигательных нарушений (пространственной ориентировки, точности, ритма, согласованности движений, равновесия и др.) инициирует активную деятельность мозга, сохранных анализаторов, психических функций, вегетативных систем, обеспечивающих

движение. Особенно ярко эта взаимосвязь проявляется в реализации межпредметных связей, когда целенаправленные двигательные действия, организованные в форме игровых композиций, эстафет, ролевых и имитационных игр, выполняемых под стихи, загадки, потешки, скороговорки, с решением простейших математических задач, облегчают усвоение счета, понятий о количестве, форме, величине, направлении, амплитуде; активизируют речевую деятельность, правильное звукопроизношение; обогащают словарный запас, развивают память, внимание, моторику мелких мышц рук.

Известно, что умственно отсталые дети отстают в развитии духовных интересов, потребностей. Поэтому сама игровая деятельность, вызывающая у детей интерес и содержащая в себе необходимые компоненты развития личности, является средством духовного развития. В игре складываются отношения между детьми, вырабатываются привычки, правила поведения. Дети больше узнают друг друга, взаимодействуют между собой, познают нехитрые игровые ситуации, проявляют самостоятельность, подражают, радуются, фантазируют, т. е. в игре идет активное формирование личности, имеющее большое социальное значение.

При подборе подвижных игр важно учитывать эмоциональное состояние, характер, поведение детей. Состояние умственно отсталого ребенка нестабильно. Эмоциональное напряжение, усталость могут вызвать внутренний дискомфорт, который чаще выражается в нарушении поведения, капризах, ссорах, драках. Иногда они могут вызвать обратные реакции: пассивность, нежелание вступать в контакт. Преодолевать эмоциональное напряжение можно с помощью подвижных игр.

### **1.1. Подготовка к проведению подвижных игр**

Подготовка к проведению подвижной игры начинается с ее выбора. При этом важно учесть состав группы, возраст, медицинские показания, количество участников, условия, место и форму проведения игры. Например, *утреннюю зарядку* можно провести под музыку в виде игровых имитационных упражнений, каждое из которых имеет свое название:

«Лошадка», «Силачи», «Березка», «Пружина» и т.д. *Подвижным играм на воде* должны сопутствовать хорошие погодные условия и абсолютная безопасность. При проведении *спортивного праздника* заранее должен быть составлен его сценарий с описанием содержания и последовательности подвижных игр, эстафет, полос препятствий, спортивных игр, включенных в программу, с назначением ответственных за проведение каждой игры.

Выбор игр и методика их проведения диктуются в первую очередь степенью ограничения подвижности ребенка, его физическими и психическими возможностями. При этом учитывается истинный возраст, соответствующий уровню развития ребенка на данный момент.

Организация детей в игре — важное условие ее успешного хода. Игры проходят интересно, если команды равны по силам. Это сложная задача для руководителя, так как в игре, как правило, принимают участие дети с разными двигательными возможностями и разного возраста. Ориентироваться следует на индивидуальные возможности каждого ребенка, учитывая при этом его личное желание войти в ту или иную команду.

Успешность игры во многом зависит от того, насколько хорошо дети поняли ее содержание и правила. Краткое образное объяснение сюжета, дополненное показом, ведущий дает тогда, когда играющие уже разделены на команды и находятся в стартовом положении (в круге, в колоннах и т.п.). Ведущий занимает место не в центре круга, а среди играющих или на возвышении так, чтобы всем его было видно и слышно.

Любой игре предшествует объяснение, которое дается в следующей последовательности:

1. название игры;
2. роли играющих и их расположение на игровой площадке;
3. правила и ход игры;
4. определение победителя.

Крики радости, свобода выражения чувств, подбадривание болельщиков, общий шум — естественное сопровождение подвижной игры. По окончании ее дети также эмоционально принимают свою победу или поражение. Для руководителя очень важно дать всем участникам справедливую оценку.

Необъективность всегда вызывает отрицательные эмоции и даже обиду.

Заканчивать игру нужно своевременно. Ее затягивание может привести к потере интереса у детей. Внезапная остановка также нежелательна. После окончания игры объявляются победители, лучших можно назначить на роль капитана, водящего или судьи-помощника в следующей игре. При этом необходимо отметить индивидуальные успехи и тех, кто проиграл, что стимулирует их к дальнейшему участию в играх.

Одна из важных задач руководителя игры — дозирование нагрузки [13].

Из-за высокой эмоциональной насыщенности игры дети не всегда могут контролировать свое состояние, следствием чего может явиться перевозбуждение или утомление, симптомами которых являются частое нарушение правил играющими, их невнимательность, пассивность, неточность движений, учащенное дыхание. В таких случаях необходимо либо снизить нагрузку, либо вывести ребенка из игры, а при необходимости — оказать первую помощь и обратиться к врачу.

Регулировать нагрузку в процессе игры можно различными способами: сокращением длительности игры, введением перерывов для отдыха, изменением количества играющих, уменьшением поля игровой площадки, изменением правил, сменой ролей играющих, переключением на другую игру.

Таким образом, в организации и методике проведения подвижных игр можно выделить ряд последовательных этапов подготовки.

**Выбор игры.** Он зависит от коррекционных задач и возрастных особенностей детей, степени их подготовленности и количества участников. При выборе игры учитываются также погодные условия, место проведения, наличие помощников и желание самих детей.

**Подготовка места для игры.** В первую очередь необходимо принять меры предосторожности и очистить игровую площадку. Лучше выбирать для игры поляну или лужайку с невысокой травой. Если игры проводятся в лесу, на пересеченной местности или на воде, следует заранее ознакомиться с территорией и наметить границы.

продумать

и заготовить заранее. Флажки, ленты, мячи следует подбирать красочные и заметные. Должны быть своевременно подготовлены какие-либо приспособления, инструменты для подачи звуковых сигналов: колокольчики, свистки, звоночки, озвученные мячи (с помещенным внутрь бубенчиком) и т.п. для слепых и слабовидящих детей. Для проведения игр и эстафет могут быть использованы даже шишки, камушки, желуди, ракушки.

**Разметка площадки.** Многие игры проводятся на спортивных площадках. Если разметка требует много времени, то лучше сделать ее до начала игры. Границы должны быть ярко очерчены, в качестве ограничителей можно использовать цветную бумагу, гирлянды, веревки. Линия границ намечается не ближе трех метров от препятствий: стен, деревьев, пней и т.д.

**Расстановка играющих.** Прежде чем начать игру, необходимо указать играющим исходное положение так, чтобы они хорошо видели и слышали ведущего, который не должен находиться в центре круга, так как в таком случае половина играющих окажутся за его спиной. При объяснении необходимо проследить, чтобы дети не стояли лицом к солнцу — они плохо будут видеть ведущего.

**Объяснение правил и хода игры.** Определение ролей, играющих и их местонахождения, а также содержания и правил игры должно быть образным, понятным, логичным и последовательным. В зависимости от сюжета оно может быть изложено в увлекательной сказочной форме. В играх с детьми, имеющими дефекты зрения, слуха, интеллекта, объяснение сопровождается показом всех передвижений с предварительным пробным проигрыванием, так как недопонимание правил может отрицательно сказаться на восприятии игры.

**Назначение водящих.** Выполнение обязанностей водящего оказывает на ребенка серьезное воспитательное воздействие. Поэтому желательно, чтобы в этой роли побывало как можно больше детей. Назначать водящих можно разными способами: выбрать по желанию детей, по жребию, выявить желающих и др. Перечисленные способы следует чередовать в зависимости

от поставленной задачи, внешних условий, характера игры, количества играющих и их настроения.

**Распределение по командам.** Организация командной игры или эстафеты с элементами соревнования требует деления на команды, примерно равные по силам. Особенно важно это сделать, если в игре участвуют дети с разными двигательными дефектами. Состав команд в каждой игре может меняться, но при этом должно учитываться желание самих детей.

**Судейство.** Объективное и точное судейство имеет особое значение в играх с разделением на команды (эстафетах, переходных к спортивным и спортивным), где ярко проявляется соперничество и каждая команда заинтересована в выигрыше. Судья занимает удобное место, что бы видеть всех участников и при этом не мешать им. При нарушениях правил игры он своевременно вмешивается. От объективности судейства зависят итоги игры.

**Дозировка нагрузки.** В зависимости от возраста, основного дефекта, психофизического состояния детей и задач игры нагрузка в играх может быть незначительной, умеренной, тонизирующей или развивающей (тренирующей). Индивидуальное воздействие игры легко определить по ЧСС, а регулировать нагрузку можно временем игры, снижением или увеличением общей подвижности участников, включением интервалов для отдыха, суммарным количеством игр в одном занятии, их чередованием и т.п.

**Окончание игры.** Игра прекращается, как только у игроков появляются первые признаки утомления и снижается интерес. Ведущий должен постоянно следить за состоянием играющих, чтобы вовремя отреагировать на любые изменения. Продолжительность игры зависит также от ее характера, условий проведения и состава играющих. Так как у играющих утомление наступает неодновременно, для уставших игроков вполне возможно досрочное окончание игры.

**Подведение итогов.** Многие игры и игровые задания не носят соревновательного характера, поэтому подведение итогов представляет собой анализ как игры в целом, так и успехов каждого ребенка. При объявлении результатов игры дается ее краткий разбор, анализ ошибок. К такому анализу привлекаются и дети, это способствует развитию наблюдательности,



уточнению правил игры, приучает к осмыслению действий и сознательной дисциплине.

*Качество организации и проведения игры* — от выбора до ее окончания — зависит от психологической готовности взрослого к этой деятельности, его педагогических знаний, опыта и умения общаться с детьми.

Если руководитель (педагог, вожатый, волонтер) только начинает свою педагогическую деятельность, то содержание и правила организации новой игры ему следует заранее записать на карточку, что позволит лучше запомнить игру и уверенно чувствовать себя при ее проведении, особенно если в игре есть речитативы. Все стихи, считалки, скороговорки, потешки, загадки должны быть хорошо выучены. Но одна из главных задач руководителя - суметь войти в детский коллектив, найти ключ к сердцу каждого ребенка, вжиться в сферу игровых действий. Иногда он может и сам вступать в игру. Это важно в тех случаях, когда необходимо наладить контакт или показать образец умения играть. Такое участие вызывает доверие к педагогу, который может войти в детский мир игры, оставаясь справедливым и авторитетным судьей.

Искренность и доброжелательность, жизнерадостность и открытость, сопереживание и умение помочь, заметить успехи — вот те качества, которые притягивают детей, вызывают их симпатию и уважение к взрослому, а иногда являются главным мотивом участия в игре.

При подготовке к проведению подвижных игр педагог должен учитывать следующие моменты:

- содержание игр (сюжет, правила, двигательные действия, физическая нагрузка) должно быть доступным и соответствовать возрасту, уровню интеллектуальных и двигательных возможностей, эмоциональному состоянию и личностным интересам детей;

- подвижные игры предполагают варианты усложнения, но процесс насыщения моторными действиями должен осуществляться постепенно по мере овладения простыми формами движений;

- содержание игр должно предусматривать комплексный характер воздействия- коррекцию двигательных нарушений,

физических качеств, координационных способностей, укрепление и оздоровление всего организма в целом;

- в процессе игры необходимо стимулировать познавательную деятельность, активизировать психические процессы, творчество и фантазию ребенка.



## **2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИГРЫ**

Психологической основой игры является господство чувства в душе ребёнка, свобода их выражения, искренний смех, слёзы, восторг, то есть естественная эмоциональная сущность ребёнка, которая ищет выражение, как в физической, так и в психической сферах. Если ребёнку предложить представить, что он тонкая берёзка, которая подставляет под лучи солнца свои тонкие веточки и покачивается от лёгкого ветерка, то он сделает плавные наклоны плавнее и выразительнее, чем по показу, так, как соответствующее заданию образы и эмоции позволят ребёнку выполнять движения более точно и правильно. При этом у него формируются:

- умения различать собственные мышечные ощущения (плавность, темп, ритм, амплитуда движений, появляется моторная ловкость).

Благодаря этому развиваются и психические функции:

- умение направлять внимание на собственные эмоциональные ощущения и эмоции окружающих;

- умение управлять своими ощущениями.

Участвуя в играх, дети очень непосредственно бурно переживают все события игры, ведь сколько бы не повторялась игра, она каждый раз проходит по – новому и таит в себе множество неожиданностей. Уже одно предвкушение игры часто вызывает у детей положительные эмоции, приятное волнение, ожидание радости. Сюжет игры (особенно ролевой) способствует эмоциональному самовыражению ребёнка. Дети легко перевоплощаются в цаплю, волка, птичку паровоз и т.д. И превращаясь в героев сказки они не удивляются тому, что паровоз разговаривает со светофором, а лягушка с цаплей. Дети относятся к игре с наивной серьёзностью и оберегают её. Фантазия и реальность сливаются воедино. Играя, ребёнок вживается в различные образы, знакомится с многообразием социальной действительности. Вступая в общение, он познаёт свой внутренний мир и отношения людей, секреты их взаимодействий и переживает радость и неудачи. Сначала он только подражает, затем приходит период осмысления, чтобы в дальнейшем уже самостоятельно определять собственные социально – психологические мотивы, установки. Ориентиры. У детей лучше, чем у взрослых развита интуитивная способность улавливать чужое эмоциональное состояние, поэтому важно не упустить это благодатное время для развития ребёнка эмпатии, сострадания, общительности, доброты. Дети с ОВЗ независимо от степени и глубины патологических нарушений при грамотной организации занятий подвижными играми могут получать удовольствие от общения и добиваться больших успехов в физическом и психомоторном развитии. Единственное требование к подвижным играм – ***они должны быть всегда интересны детям и направлены на совместное движение и контакт с другими детьми.***



### Глава 3. БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИГРЫ

У детей с нарушениями в развитии дефицит движения приводит к выраженным функциональным и морфологическим изменениям. Отмечено, что при гипокинезе (малоподвижности) у детей снижается активность биохимических процессов, ослабевает иммунитет к простудным и инфекционным заболеваниям, сужается диапазон возможностей дыхательной и сердечно – сосудистой систем, ослабляется нервно – мышечный аппарат, формируются различные дефекты осанки, что приводит к мышечной гипотонии, уменьшению подвижности грудной клетки во всех её отделах, общему ослаблению организма и снижению жизненного тонуса. Характерным следствием указанных нарушений является ухудшение физических и психомоторных качеств:

- координации движений;
- точности и быстроты реакции;
- скорости двигательной реакции;
- подвижности в суставах;
- равновесия;
- силы мышц;

- выносливости;
- общей работоспособности.

Другими словами, организм начинает стареет («Тело без движения подобно стоячей воде, которая плесневеет и гниёт» Максимович – Абодика Е.М.). Единственной мерой предупреждения и ликвидации отрицательных последствий гипокенизии, особенно в условиях летнего отдыха, является расширение двигательной активности, закаливание, широкое применение подвижных игр и игр спортивного характера. Известно. Что дети с различными отклонениями в состоянии здоровья, с патологией зрения, слуха, последствиями ДЦП, с проблемами интеллекта имеют разные физические возможности, и эту особенность необходимо учитывать при проведении подвижных игр. Условно, независимо от возраста выделяют три группы детей, характеризующихся большой средней и малой подвижностью [24].

*Дети с большой подвижностью* отличаются высокой реактивностью, неуравновешенностью поведения, они чаще других попадают в конфликтные ситуации. Из-за чрезмерной подвижности такие дети не всегда успевают вникнуть в суть игры, в результате чего у них отмечается невысокая степень осознания своих действий. Как правило. Они хорошо выполняют простые упражнения, но избегают движений, требующих точности. Сосредоточенности. Сдержанности поведения. Движения их резки, быстры, часто бесполезны. Повышенная интенсивность игры вызывает скорее утомление, что сказывается на общем поведении.

*Дети средней подвижности* отличаются наиболее ровным, спокойным поведением, умеренной подвижностью Они эмоциональны, азартны, обычно уверенные, чёткие, целенаправленные.

*Малоподвижные дети* вялы, пассивны, быстро устают, стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую большого пространства. Такие дети не решаются вступать в контакт со сверстниками, поэтому они нуждаются в постоянной помощи взрослых. Этот

недостаток в поведении ребёнка чаще всего объясняется слабым двигательным опытом, обусловленным патологией и сформировавшейся привычке к малоподвижному образу жизни.



#### Глава 4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИГРЫ

Для того, чтобы удачно выбрать подвижную игру, важно учитывать не только интересы детей, но и возрастные особенности, их психическое и физическое развитие так, дети младшего школьного возраста (7 – 9 лет) отличаются особой подвижностью, неустойчивостью внимания, постоянной потребности в движении. Однако, их организм ещё не готов к длительному напряжению, силы таких детей быстро истощаются, но после игры быстро восстанавливаются. Данная группа детей с удовольствием играет в имитационные игры, сюжетные, с пробежками, уворачиванием от водящего, прыжками, ловлей и бросанием разнообразных предметов («День и ночь», «Вызов номеров», «Мяч соседу», «Прыжки по полоскам и др.)

В возрасте 10 – 12 лет заметно лучшее развитие координационных возможностей. Силы, быстроты, что ведёт к лучшему управлению телом и способности к более сложным подвижным играм. Развитие оперативного мышления, устойчивость внимания и заинтересованность характеризуют

психику детей данного возраста. Это особенно важно, поскольку детей этого возраста начинают интересовать игры с элементами соревнования между отдельными участниками (командами). Игры детей 10 – 12 лет отличаются большей длительностью и интенсивностью нагрузки. («Круговая лапта», «Верёвочка под ногами», «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту» и др.). В этом возрасте у детей формируются и укрепляются волевые качества, ярче проявляется самостоятельность смелость, инициатива, решительность. Дети демонстрируют дисциплинированность, активность и выдержку. Но при неправильной нагрузке нередки вспышки резкости. Грубости, нетерпеливости. Поэтому во время игры нельзя допускать излишнего возбуждения и напряжения.

*Подростковый возраст 13 – 15 лет.* Его ещё называют переходным, так как в этот период интенсивно развивается и растёт весь организм. Усиленно растут костная и мышечная системы, сердечно - сосудистая система мгновенно реагирует на физическую нагрузку и сравнительно быстро восстанавливается. Более развито логическое мышление, способность к анализу и обобщению определяют мотивы поведения подростка. Иногда подростки полностью отказываются от занятий, предпочитая другие формы досуга. В таких случаях необходимо проявлять такт, выдержку, терпение, сочетая их с требовательностью, умением избегать конфликтных ситуаций. Подростки с удовольствием играют в волейбол, теннис и другие спортивные игры, среди подвижных игр - эстафеты с бегом, прыжками, метанием («Круговая лапта», «Мяч капитану», игры с преодолением комбинированных препятствий, требующих точности, умения ориентироваться в пространстве, координации движений, быстроты реакции.).

В работе со старшими детьми 16 -18 лет могут быть использованы игры предшествующей возрастной группы. Играя, они сосредотачивают внимание на тактике и результатах игры, проявляя большую самостоятельность. Многие из них берут на себя роль лидера, капитана команды, организовывая согласованные действия играющих.

Целенаправленно подобранные подвижные игры способны развить у детей – инвалидов:

- мелкую моторику;
- координацию движений;
- равновесие;
- точность
- дифференцировку усилий, времени, пространства;
- улучшить качество внимания, звукопроговаривания;

-помогают освоению элементарных математических представлений, то есть стимулируют развитие физических, психомоторных и интеллектуальных способностей детей.





## **5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ РОДИТЕЛЯ И РЕБЕНКА С ОВЗ**

Тёплое семейное окружение, атмосфера любви и взаимопонимания, внимание и терпение родителей – это необходимое условие для полноценного и гармоничного развития личности ребёнка. Ребёнок с ограниченными возможностями здоровья (далее ребёнок с ОВЗ) нуждается в усиленной поддержке и помощи близких людей. Правильно развивать ребёнка, наиболее полно раскрывать его потенциальные возможности, сглаживать негативное влияние заболевания на его состояние поможет создание и поддержание в семье здорового климата, особая организация социума. Родители являются основными участниками помощи ребёнку с ОВЗ, наряду с педагогами, воспитателями и другими специалистами, ведь именно они оказывают самое большое влияние на развитие ребенка [12].

При рассмотрении вопроса о физическом развитии ребёнка с ОВЗ возникает проблема поиска наиболее эффективных условий организации данного процесса в рамках семьи. Чтобы заинтересовать ребёнка, сделать его развитие осознанным, родителям необходимо применять нестандартные подходы,

ориентироваться на инновационные технологии, учитывать индивидуальные особенности своего чада. Информация, приведённая ниже, поможет семье ребёнка с ОВЗ выбрать правильные методы и способы его физического развития, а конкретные упражнения облегчат труд родителей.

Игра, а в особенности подвижная игра – это отличный способ сделать процесс физического развития полезным и приятным для самого ребёнка и членов семьи. Играя с детьми, взрослые начинают лучше понимать своего ребёнка, активно включаются в его сложный мир. Стремление детей к игре естественное и непреодолимое. Игра позволяет ребёнку свободнее выражать свои эмоции и фантазии, наиболее эффективно овладевать социальными и физическими навыками. Во время игры ребёнок не только развлекается, он ещё удовлетворяет своё любопытство, исследует окружающий социум и выплёскивает накопившуюся энергию.

Главная задача взрослого – научить ребёнка играть. Для этого важно, чтобы у ребёнка был свой уголок для игр, в независимости от размеров помещения. Пусть в этом уголке будут игрушки, предметы быта, спортивный инвентарь. Необходимо приучать своего ребёнка относиться к этим предметам бережно, прибирать их на место и содержать в чистоте и порядке.

Физическое развитие ребёнка с ОВЗ способствует формированию произвольной саморегуляции, развитию мелкой моторики, зрительно-моторной координации, графических навыков. Играя в подвижные игры, как можно чаще, вы способствуете уменьшению утомляемости, снятию напряжения психоэмоционального и физического, развиваете ловкость, скоординированность движений.

Подвижные игры необходимо проводить в доброжелательной обстановке, регулярно, а не от случая к случаю. Родителям стоит показать своему ребёнку искреннюю заинтересованность в процессе взаимодействия с ним, указать на то, чему удалось научиться, где это может пригодиться, отметить успехи своего чада. Взрослый, к которому ребёнок эмоционально привязан, с которым ему нравится общаться, сможет оказать большее влияние на его психофизическое развитие.

При проведении подвижных игр с ребёнком с отклонениями в состоянии здоровья учитывайте следующие моменты:

- характер и глубину дефекта,
- двигательные возможности ребёнка на данном этапе развития,
- реакция организма на физическую нагрузку.

Поэтому содержание и дозировку физической нагрузки следует усложнять постепенно. Игры стоит чередовать по направленности, интенсивности и продолжительности, чтобы интерес к игровой деятельности не пропал.

Последовательность всех подвижных игр примерно одинакова:

- сбор на игру,
- создание интереса к игровой деятельности,
- объяснение правил игры,
- проведение игры,
- окончание и подведение итогов игры.

Прежде чем начать игру, важно указать исходное положение. Определение ролей играющих и их местонахождения, а также содержания и правил игры должно быть образным, понятным, логичным и последовательным. Объяснение может быть изложено в увлекательной сказочной форме, должно сопровождаться показом всех передвижений с предварительным пробным проигрыванием, так как недопонимание правил может отрицательно сказаться на восприятии игры. Во время игры нагрузка должна быть оптимальной, правила игры соблюдаться. Ребёнок в ходе игры не всегда может контролировать своё состояние, может перевозбудиться или утомиться, появляется пассивность, неточность движений, поэтому заканчивать игру нужно своевременно.

Игры и игровые задания родителя и ребёнка чаще всего не носят соревновательного характера, поэтому подведение итогов представляет собой анализ игры в целом, а в особенности достижений ребёнка. При объявлении результатов игры дается ее краткий разбор, анализ ошибок. Привлекая ребёнка к такому анализу, родители способствуют развитию его

наблюдательности, приучает к осмыслению действий и саморегуляции.

Правильно подобранная подвижная игра формирует эмоционально-волевую сферу, стимулирует развитие психических, интеллектуальных и физических способностей ребёнка. Поэтому рассмотрим краткое описание видов подвижных игр [13].

### ***Подвижные игры на развитие общей моторики для детей с ОВЗ (большой, средней и малой подвижности)***

Эти игры направлены на точное выполнение ребёнком упражнений для ног, рук, туловища, головы.

### ***Игры на развитие мелкой моторики (пальчиковые игры с произнесением рифмованного текста)***

Для развития мелкой моторики подходят упражнения с мячами разного диаметра, упражнения пальчиковой гимнастики и пальчиковые игры.

### ***Подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве***

Эти игры формируют у детей пространственные представления так, чтобы они уверенно ориентировались в частях своего тела (правая рука, нога и т. д), в пределах помещения, используя соответствующие команды и распоряжения (повернуться направо, разомкнуться влево и др). В игре используются предлоги в, на, за, перед, около и др.

### ***Подвижные игры на развитие выразительных движений***

При проведении подвижных игр на развитие выразительности движений в основном используются приёмы имитации и подражания (покажи, как ходит кошка, прыгает зайчик, ползёт змея, бежит лиса и др.)

### ***Подвижные игры на развитие воображения***

Игры на развитие воображения способствуют проявлению творческого отношения к действительности, развитию логического мышления.

### ***Подвижные игры на развитие внимания***

Подвижные игры способствуют тренировке возможно более быстрой и правильной реакции на различного вида раздражители (команда родителя, удар в бубен, звук свистка).

### ***Подвижные речевые игры для детей.***

Проводятся для закрепления активного словаря ребёнка.

### ***Игры на развитие коммутативных функций***

Игры, направленные на совместные действия, обучают ребёнка навыкам сотрудничества со взрослым, партнёрского общения.

По степени подвижности игры можно подразделить на игры малой, средней и большой подвижности.

***Игры малой подвижности.*** Такие игры хорошо применять для снятия интенсивной физической нагрузки, утомленности, тревоги, напряженности. Это игры со спокойными перемещениями, движения небольшие по амплитуде, в спокойном и умеренном темпе (спокойная ходьба, ходьба с заданиями, движения руками, движения по кругу, повороты туловища и т.п.)

***Игры средней подвижности.*** Двигательная нагрузка в таких играх выражается в ходьбе средней интенсивности, спокойных перебежках, приседаниях, действиях с предметами, имитациях движений животных, общеразвивающих упражнениях.

***Игры большой подвижности.*** В таких играх используется интенсивная ходьба, быстрые перебежки, подпрыгивания, общеразвивающие упражнения, частая и быстрая смена движений, попеременное выполнение нескольких ролей.

Многие подвижные игры формируют и развивают сразу несколько навыков, качеств личности или функций организма ребёнка. Далее приведены примеры различных подвижных игр родителя с ребёнком с ОВЗ, направленных на его всестороннее гармоничное развитие.



## **6. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ**

### **«Зоопарк»**

**Цель:** развитие воображения, раскованности в движениях.

Количество игроков – 4-20 человек.

**Инструкция.** Все участники по очереди показывают движения, характерные для задуманного ими по условиям игры животного. Остальные пытаются отгадать. Затем участники объединяются в подгруппы по 2-3 человека. Ведущий, указывая на любую подгруппу, дает название животного. Участники, не стовариваясь, вместе изображают одно названное животное. Далее подгруппа также может изобразить какое-либо животное, а другие участники отгадывают – какое.

**Методические указания.** Игру можно повторять несколько раз.

### **«Попробуй повторить»**

**Цель:** развитие слуховой памяти, четкости речи.

Количество игроков может быть любым.

**Инструкция.** Ведущий предлагает повторить за ним скороговорки, количество слов в которых постепенно увеличивается:

- Дарья дарит Дине дыню.
- Чащи чаще в нашей пуще, в нашей пуще чащи гуще.

- В ночи не кирпичи лопочут на печи. Лопочут на печи в опаре калачи.
- Кукушка кукушонку купила капюшон, кукушонок в капюшоне был очень смешон.
- Шел Саша по шоссе, нес сушки в мешке. Сушку – Грише, сушку – Мише. Есть сушки – Проше, Васюше и Антоше. Есть две сушки – Нюше и Петруше.

### «Узнай по голосу»

**Цель:** развитие слуха и умения ориентироваться в пространстве. Количество игроков – 5-20 человек.

**Инструкция.** Игра проводится в спортзале или на игровой площадке. Все играющие, взявшись за руки, образуют круг, водящий стоит в центре. Игроки по сигналу водящего начинают двигаться по кругу вправо (влево), приговаривая:

Мы немножко порезвились,  
По местам все разместились.  
Ты загадку отгадай,  
Кто назвал тебя, узнай.

С последними словами все останавливаются, и игрок, до которого во время движения по кругу водящий дотронулся рукой, называет его по имени изменённым голосом, так, чтобы тот его не узнал. Если водящий узнает игрока, они меняются ролями, если же он ошибся, то продолжает водить.

*Вариант: водящий должен узнать голос своей мамы.*

#### **Методические указания.**

- Во время игры следует соблюдать полную тишину.
- Водящий с остатком зрения или нормально видящий должны закрыть глаза или надеть повязку.

### «Догоняй мяч»

**Цель:** развитие внимания, точности и согласованности движений.

Количество игроков – 10-12 детей.

**Инвентарь:** два озвученных мяча.

**Инструкция.** Игра проводится на игровой площадке. Все играющие образуют круг. Двум играющим, стоящим в кругу через 3-4 игрока друг от друга, выдается по мячу. По сигналу

водящего играющие стараются как можно быстрее передавать мячи игроку справа, с тем, чтобы один мяч догнал другой. Когда это произойдет, игра начинается снова.

**Методические указания.**

- Мячи можно только передавать, но не бросать.
- Количество мячей можно увеличивать.
- Передача мяча осуществляется на уровне пояса или груди.

**«Догони колокольчик»**

**Цель:** развитие быстроты, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков – 10-12 человек.

**Инвентарь:** колокольчик.

**Инструкция.** Площадку для игры следует обозначить осязательными ориентирами. Из числа играющих выбирают две пары водящих. Одному из игроков дают в руки колокольчик. Игрок с колокольчиком убегает от водящих, а те стараются окружить его, сомкнув руки. Это может сделать одна или обе пары водящих.

Игрок с колокольчиком в момент опасности имеет право передать (но не бросить) колокольчик кому-либо из участников игры.

Пойманный игрок и тот, от которого он перед этим принял колокольчик, заменяют одну из пар водящих. Колокольчик вручают наиболее ловкому игроку, и игра продолжается.

*Вариант (игра для слабовидящих и зрячих):*

*Вместо колокольчика используется колпак на голову. Ловить можно только того, у кого колпак на голове. Такая игра будет называться «Берегись, Буратино!».*

**Методические указания.**

- Пары следует комплектовать так: незрячий – ребенок с остатком зрения; зрячий – незрячий.
- Играющим нельзя выходить за пределы площадки.
- Всем играющим на площадке можно надеть озвученные браслеты (с колокольчиками и т.п.).
- Если водящие пары разомкнут руки, убегающий игрок считается не пойманным.



### **«Лучший нос»**

**Цель:** развитие обоняния.

Количество игроков может быть любым.

**Инвентарь:** несколько одинаковых пакетиков с разными пахучими веществами: апельсиновыми корками, кусочками яблока, чесноком, сыром, перцем, луком (очищенным), кусочком лимона и т.п.

**Инструкция.** Нужно предложить детям обнюхивать один пакет за другим на небольшом расстоянии. Кто даст больше правильных ответов, тот и победил.

**Методические указания.** Игру можно повторять 2-3 раза.

### **«Где стереть?»**

**Цель:** развитие зрительной памяти, тренировка умения ориентироваться на плоскости.

Количество игроков – 4-10 человек.

**Инвентарь:** бумага, карандаш, стирательные резинки.

**Инструкция.** На листе бумаги участники игры рисуют по «рожице». Затем, закрыв глаза повязкой, игрок должен стирать в той последовательности и только те фрагменты рисунка, которые назовет ведущий (например: сначала левый глаз, затем правое ухо, подбородок, нос, волосы и т.д.). Выигрывает тот, кто точнее выполнит задание.

**Методические указания.** Это игра для слабовидящих и нормально видящих детей.

### **«Запрещенный цвет»**

**Цель:** развитие быстроты двигательной реакции, внимания, навыков счета и произношения слов, умения различать цвет и форму геометрических фигур.

Количество игроков – 6-8 человек.

**Инвентарь:** 30-40 разноцветных геометрических фигур, вырезанных из картона (квадраты, круги, треугольники, прямоугольники).

**Инструкция.** По игровой площадке разбрасываются геометрические фигуры. Ведущий называет цвет (например, красный). По сигналу все играющие должны собрать как можно больше фигур указанного цвета. Выигрывает тот, у кого их больше.

## *Варианты*

- 1. Собрать только круги (цвет не имеет значения).*
- 2. Собрать треугольники красного цвета.*
- 3. Собрать как можно больше любых фигур, кроме зеленых.*

Возможны и другие варианты.

### **Методические указания.**

- Победитель любого варианта игры демонстрирует свой результат, вслух пересчитывая собранные фигуры, а затем вслух (вместе с ведущим) называя их (квадрат, треугольник и т.д.). Также вслух называют и цвет фигур (красный, синий, желтый и т.д.).

- Игровая площадка должна быть достаточно большой, чтобы обеспечить безопасность играющих и не допускать столкновений детей друг с другом при собирании фигур.

### **«Веревочка»**

**Цель:** развитие воображения, фантазии, мелкой моторики, координационных способностей.

Количество игроков – 10-12 человек.

**Инвентарь:** скакалка или веревочка не менее 1,5 метров в длину.

**Инструкция.** Каждому игроку ведущий раздает по веревке и дает команде задание – «нарисовать» определенную фигуру, например: лесенку, змейку, человечка, домик, кораблик, елочку и т.п. Выигрывает команда, наиболее точно изобразившая заданное.

**Методические указания.** Нагрузку можно увеличить, если проводить игру в виде эстафеты с передвижениями от места старта к месту «рисования».

### **«Поймай мяч»**

**Цель:** развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча.

Количество играющих может быть любым.

**Инвентарь:** один мяч среднего размера.

**Инструкция.** Играющие располагаются по кругу. Ведущий находится в центре. Подбрасывая вверх мяч, он называет имя

игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если он поймал его, то возвращается на свое место, если же не поймал, то меняется местом с водящим. Побеждает тот, кто меньше всех бал водящим.

#### **Методические указания.**

- От количества участников, стоящих в кругу, зависит темп игры.
- Если играющие не знакомы, то до начала игры их нужно представить друг другу: каждый по очереди называет свое имя, а вся группа хором его повторяет.
- Играющие могут свободно передвигаться по кругу.

#### **«Что пропало»**

**Цель:** активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти.

Оптимальное количество игроков – 5-10 человек.

**Инвентарь:** несколько предметов (игрушки, кегли, обручи, скакалка и др.).

**Инструкция.** На игровой площадке ведущий раскладывает 4-5 предметов. Дети в течении одной минуты рассматривают предметы, стараясь их запомнить. Затем по команде дети становятся спиной к игровой площадке, а ведущий в это время убирает один из предметов. Дети поворачиваются и называют пропавший предмет. Выигрывает тот, кто ошибется меньшее количество раз.

#### *Варианты*

1. Увеличить количество предметов.
2. Уменьшить время запоминания предметов.
3. Убрать два предмета.

**Методические указания.** Для игры следует подбирать такие предметы, которые хорошо знакомы детям.

#### **«Узнай друга»**

**Цель:** развитие тактильных ощущений, слухового внимания, памяти, умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков – 8-12 человек.

**Инвентарь.** Повязки на глаза.

**Инструкция.** Одной половине детей завязывают глаза и дают им возможность походить по игровой площадке. Далее им предлагается, не снимая повязки, найти и узнать друг друга. Узнавать можно с помощью рук – ощупывая волосы, одежду. Затем, когда друг узнан, игроки меняются ролями.

*Вариант: если игрок не может узнать другого ребенка при помощи ощупывания, можно предложить попытаться узнать его по голосу.*

**Методические указания.** Следует позаботиться о том, чтобы игровая площадка была абсолютно ровной, иначе дети с завязанными глазами будут чувствовать себя неуверенно.

### **«Замок»**

**Цель:** развитие у детей мелких мышц кисти, устной связной речи, памяти, воображения.

**Инструкция.**

**Текст**

**Движения**

На двери висит замок

Ритмичные быстрые соединения пальцев рук в «замок».

Кто открыть его бы мог?

Повторение движений.

Потянули,

Пальцы сцеплены в «замок», руки потянуть в одну, потом в другую сторону.

Постучали,

Движения кистями рук со сцепленными пальцами от себя – к себе.

И – открыли!

Пальцы расцепились, ладони в стороны.

### **«Голуби»**

**Цель:** воспитание у детей навыков метания, развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп, ловкости, глазомера.

Количество игроков – 2-10 человек.

**Инвентарь:** для игры изготавливаются бумажные «голуби» (самолетики и т.д.).

**Инструкция.** Дети соревнуются, у кого голубь полетит дальше.

*Вариант: дети соревнуются со взрослыми.*

**Методические указания.** Игра для детей 5-8 лет, интенсивность малая.

### **«Сидячий футбол»**

**Цель:** развитие координации движений, укрепление мышц ног и туловища, тренировка меткости, быстроты реакции.

Играют две команды по 4-6 человек в каждой.

**Инвентарь:** мяч для футбола, кегли.

**Инструкция.** Дети сидят на полу, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. Одна шеренга располагается лицом к другой на расстоянии 2,5-3 метров.

Игрок движением ног вперед отбрасывает мяч сидящему напротив ребенку, тот ловит его руками, а затем ногами резко откатывает мяч своему партнеру. За неточный бросок мяча команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков.

*Варианты*

- 1. Ловить отбрасываемый мяч ногами.*
- 2. Прокатывать и ловить мяч только одной ногой.*
- 3. Сшибать мячом кегли, которые ставят на равном расстоянии между командами; за каждую сбитую кеглю команда получает призовое очко.*

**Методические указания.** Игра для детей от 3 до 14 лет, нагрузка умеренная.

### **«Ходим в шляпах»**

**Цель:** формирование правильной осанки, укрепление мышечного «корсета» позвоночника, развитие равновесия, ловкости, координации движений.

Количество игроков может быть любым.

**Инвентарь:** «шляпа» для каждого игрока – мешочек с песком массой 200-500 г, дощечка, колесико от пирамиды.

**Инструкция.** 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 при этом он не нарушил осанку.

#### *Варианты*

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

**Методические указания.** Игра для детей 4-14 лет, нагрузка средняя.

#### **«Метание мешочков»**

**Цель:** развитие меткости, координации движений, силы мышц конечностей и туловища.

Количество игроков может быть любым.

**Инвентарь:** мешочки с песком, обруч (веревка).

**Инструкция.** Дети становятся в круг. В центре круга лежит обруч (веревка в форме круга). В руках у детей мешочки. После того как ведущий произносит: «Бросай!», все дети бросают свои мешочки. Ведущий отмечает, чей мешочек упал точно в круг. Задание повторяется 10 раз. Выигрывает тот у кого больше точных попаданий.

*Вариант: каждый из играющих (поочередно) становится на линию, прочерченную на расстоянии 3-4 метров от стула, и бросает на него один за другим три мешочка так, чтобы все они остались лежать на стуле. Затем он передает мешочки следующему, который так же бросает их, и т.д. Выигрывает тот у кого больше точных попаданий.*

**Методические указания.**

- Мешочки можно бросать из любого положения (сидя, стоя), одной или двумя руками.
- Если играют дети разного возраста, то малышей можно поставить ближе к цели, а старших детей дальше от нее.

#### **«Солнышко»**

**Цель:** развитие быстроты и точности движений.

Играют не менее 15 человек.

**Инвентарь:** эстафетные палочки или теннисные мячи.

**Инструкция.** В центре начерчен круг. Все играющие делятся на пять команд и выстраиваются боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч – команда. Игроки, первые от центра круга, держат в руках эстафетные палочки. По сигналу они бегут по кругу и передают эстафету игроку, стоящему теперь первым в своей команде. Прибежавший встает в шеренгу на место ближе к центру. Когда начинавши игру окажется с краю и получит эстафетную палочку, он поднимает ее, показывая, что команда закончила игру.

**Методические указания.**

Во время бега запрещается касаться стоящих игроков, мешать совершающим перебежки. За нарушение правил начисляются штрафные очки.

#### **«Бездомный щенок»**

**Цель:** развитие внимания, быстроты реакции и точности движений.

Количество игроков – 7-9 человек.

**Инвентарь:** 6-8 стульев, на один меньше количества играющих.

**Инструкция.** Стулья ставят по кругу, сиденьями наружу. Участники игры, стоящие по кругу с внешней стороны, по сигналу бегут вправо (влево). По свистку каждый старается занять место, но, поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, а из круга убирают еще один стул. Выигрывает тот, кто остается последним.

**Методические указания.** Игра средней интенсивности, может повторяться несколько раз.

#### **«Мяч по кругу»**

**Цель:** развитие внимания и точности движений.

Количество игроков – 5-15 человек.

**Инвентарь:** волейбольный мяч.

**Инструкция.** Играющие образуют круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера – одна команда, вторые номера – другая. Два рядом стоящих игрока – капитаны, в руках у них по

мячу. По сигналу капитаны передают мяч по кругу игрокам своей команды, то есть через одного. Мяч должен как можно быстрее вернуться к капитану.

**Методические указания.** Можно условиться и передавать мяч три раза по кругу. Если мячи столкнулись, игру продолжают с этого момента.

### **«Эстафета с обручем»**

**Цель:** развитие внимания и точности движений.

Количество игроков – 10 человек.

**Инвентарь:** обручи.

**Инструкция.** Играющие образуют круг по пять человек, они выстраиваются шеренгами друг против друга. Расстояние между игроками в командах 1,2-2 шага. Первому (капитану) в каждой команде дают обруч. По свистку капитаны пропускают обруч сверху вниз через себя, опускают его, а затем передают соседнему игроку. Тот делает то же самое, передает третьему и т.д.

**Методические указания.**

- Игра длится до тех пор, пока обруч не вернется к капитану.
- Выигрывает команда, которая быстрее закончила игру и не совершила ошибок.
- Игра проводится 3-4 раза.

### **«Сбей кеглю»**

**Цель:** обучение дифференцировке усилий, развитие глазомера, точности движений.

Количество игроков может быть любым.

**Инвентарь:** кегли, кубики, игрушки.

**Инструкция.** Перед каждым участником на расстоянии 2-3 метров стоят предметы: кегли, кубики, игрушки. Необходимо сбить предмет, прокатив мяч по полу. Выигрывает тот, кто сбил предметы большее число раз.

**Методические указания.** Игра малой интенсивности, может повторяться неоднократно.

### **«Шишки, желуди, орехи»**



**Цель:** развитие внимания, быстроты реакции, точности движений.

Количество играющих – более шести.

**Инструкция.** Играющие встают по трое, один за другим, лицом к центру, где стоит водящий. Первые в тройках – «шишки», вторые – «желуди», третьи – «орехи». По сигналу водящий произносит любое из трех названий, например «орехи». Все играющие «орехи» должны поменяться местами. Водящий стремится встать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Можно выкрикнуть два названия и даже три. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

**Методические указания.** По желанию детей эту игру можно проводить несколько раз.

### «Самолётики»

**Цель:** воспитание у детей навыков метания, развитие координации движений

крупных и мелких мышечных групп, ловкости, глазомера.

Инвентарь: для игры изготавливаются бумажные самолетики.

Инструкция: родитель и ребёнок (далее участники) соревнуются, у кого самолётик дальше улетит.

Варианты: соревнуются, у кого дольше самолётик пробудет в воздухе или точнее приземлится в заданном месте.

### «Робин Гуд»

**Цель:** развитие меткости, координации движений, силы мышц конечностей и туловища.

Инвентарь: мешочки с песком, обруч (веревка) или мягкий «Дартс».

**Инструкция:** Дети становятся в круг. На некотором расстоянии от участников лежит обруч (веревка в форме круга или круг чертится на земле). В руках у участников мешочки. После того как ведущий произносит:

«Бросай!», оба участника бросают свои мешочки. Вместе определяют, чей мешочек упал точно в круг. Задание повторяется 10 раз. Выигрывает тот, у кого больше

точных попаданий.

Варианты: каждый из играющих (поочередно) становится ведущим и даёт команду к броску, бросать мешочки можно не в круг, а закидывать на стул.

Выигрывает тот, у кого больше мешочков оказалось на стуле. Вместо мешочков можно использовать мягкий (безопасный) «Дартс».

Мешочки или «Дартс» можно бросать из любого положения (сидя, стоя), одной или двумя руками. Можно поставить ребёнка ближе к цели, а взрослый становится дальше от нее.

### **«Если весело живётся, делай так»**

**Цель:** развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп, памяти, внимания.

**Инструкция:** взрослый читает стихотворение и выполняет определённые действия, а ребёнок повторяет.

Если весело живется, делай так  
(два хлопка в ладоши).

Если весело живется, делай так  
(два хлопка в ладоши).

Если весело живется,  
мы друг другу улыбнемся,  
Если весело живется, делай так  
(два хлопка).

В следующих куплетах вместо хлопков: два щелчка пальцами, два хлопка по коленям, два притопа ногами, два прыжка, выкрикиваем слово „хорошо!". А последний куплет звучит так: „Если весело живется, делай все!" И после каждой строчки нужно повторить поочередно все движения из каждого куплета. Варианты: действия во время песни могут быть произвольными: повороты головы, шаг на месте, взмахи руками как крыльями и т.д.

### **«Боулинг»**

**Цель:** обучение дифференцировке усилий, развитие глазомера, точности движений.

Инвентарь: кегли, кубики, игрушки, мяч или игрушечный шар для боулинга.

**Инструкция:** Перед каждым участниками на расстоянии 2-3 метров стоят предметы: кегли, кубики, игрушки. Необходимо сбить предметы, прокатив мяч или шар по полу. Выигрывает тот, кто сбил больше всех предметов за меньшее число раз.

### «Грустные пальчики»

**Цель:** развитие мелкой моторики рук.

**Инструкция:** взрослый задаёт движения пальцами и кистями рук, а ребёнок повторяет за ним.

Наши пальчики грустят, (сжимают и разжимают пальцы рук)

Очень встретиться хотят. (поворачивают кисти рук вправо-влево)

По дорожке побегут, (пальцы обеих рук «бегут» по столу)

В гости все они придут. (соединяют попарно пальцы рук и ритмично надавливают кончиками пальцев друг на друга)

Варианты: движения могут быть изменены.

### «Древние люди»

**Цель:** развитие мелкой моторики рук, координации движений и воображения.

**Инвентарь:** карандаши с ребристой поверхностью, дополнительно можно использовать куски меховой ткани, для перевоплощения в древних людей.

**Инструкция:** взрослый объясняет ребёнку, как добывали огонь древние люди, и предлагает изобразить это. Вместе они берут в руки ребристые карандаши и растирают их в ладонях, как будто разжигают огонь.

Варианты: можно не только нарядиться в древних людей и «разжечь» костёр, но и «порадоваться» прыгая то на одной, то на другой ноге.

### «Соревнования пальчиков»

**Цель:** развитие мелкой моторики рук, ориентация в собственном теле.

**Инструкция:** взрослый предлагает ребёнку устроить соревнования пальчиков и выяснить, чьи пальчики самые сильные. Для начала участники здороваются каждым пальчиком подряд, начиная с указательного. Затем меряются силами,

пытаясь перетянуть друг друга каждым пальчиком. Следующее соревнование для пальцев: одному из участников предлагается ладонью обхватить большой палец другого участника и стараться его удержать. Задача второго – вырвать свой палец. Затем поменяться ролями. В итоге определяется шуточный победитель «Соревнования пальчиков» - самый сильный палец, попрощаться можно мизинчиками.

Варианты: взрослый может поддаваться ребёнку, так как силы не равны.

### **«Замок»**

**Цель:** развитие у ребёнка мелких мышц кисти, устной связной речи, памяти, воображения.

**Инструкция:** взрослый показывает движения и произносит стих, а ребёнок повторяет.

На двери висит замок

Ритмичные быстрые соединения пальцев рук в «замок».

Кто открыть его бы мог? Повторение движений.

Потянули,

Постучали, Пальцы сцеплены в «замок», руки потянуть в одну, потом в другую сторону.

Движения кистями рук со сцепленными пальцами от себя – к себе.

И – открыли! Пальцы расцепились, ладони в стороны

Варианты: можно с каждым повторением увеличивать скорость выполнения движений.

### **«Дорожки широкие и узкие»**

**Цель:** развивать чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве.

Инвентарь: 2 верёвки.

**Инструкция:** на полу на ковре выкладываются двумя верёвками дорожки разной ширины. Взрослый показывает, как выполнять задание, а ребёнок повторяет.

Прыжки через препятствие «ручеек» разной ширины.

Ходьба по широкой, по узкой дорожке с разным положением рук.

Ходьба по верёвке приставным шагом.

Бег по дорожкам.

Прыжки по дорожкам на одной, на двух ногах и через «ручейки».

Варианты: можно сопровождать выполнение заданий рассказом о том, как вы отправились в путешествие по разным дорогам и вам приходится переходить и перепрыгивать через реки разной ширины.

Можно в рассказе про путешествия использовать предлоги в, на, за, перед, около. Одновременно использовать стулья и диваны в качестве гор и холмов.

### **«Повтори, не ошибись»**

**Цель:** развитие внимания, быстроты реакции; накопление количества и уточнение смысла слов, обозначающих действие.

**Инструкция:** ребёнок стоит лицом к взрослому. Ведущий медленно выполняет простые движения руками (вперед, вверх, в стороны, вниз). Ребёнок выполняет те же движения, что и взрослый.

Варианты:

Простые движения можно заменить на более сложные, включить движения ногами и туловищем, асимметричные движения (правая рука вверх, левая вперед) и т. д.

Взрослый проговаривает движение (руки вверх), а выполняет в этот момент другое действие (руки вниз). Ребёнок должен выполнить движение по показу взрослого, не обращая внимания на его сбивающие команды.

На каждое движение взрослый называет слово (например, ручка, самолет, мяч, воробей и т.д.). Ребёнок должен выполнять только те движения, которые сопровождаются названиями летающего предмета (воробей, самолет).

### **«В зоопарке»**

**Цель:** развитие выразительных раскованных движений, мимики, пантомимики.

**Инвентарь:** распечатанные или вырезанные из журналов картинки животных.

**Инструкция:** взрослый и ребёнок по очереди берут карточки с животным и показывают движения, характерные для этого животного. Один показывает, другой отгадывает.

Варианты: можно изобразить как прыгают зайцы, кенгуру, кузнечики, воробьи, лягушки и т.д.

### **«Подарок»**

**Цель:** развитие выразительных раскованных движений, образного мышления, воображения, фантазии.

**Инструкция:** взрослый говорит, что он хотел бы подарить ребёнку подарок и показывает его с помощью жестов, не употребляя слов, а ребёнок пробует отгадать что это. Затем участники меняются ролями.

Варианты: можно с помощью жестов и мимики показывать так же героев сказок и мультиков.

### **«Тематическая зарядка»**

**Цель:** формирование правильной осанки, укрепление мышечного «корсета», развитие координации движений и творческого отношения к действительности.

**Инструкция:** чтобы вызвать у ребёнка интерес к утренней гимнастике, можно её разнообразить. Предложите выполнить зарядку так, как бы это сделал матрос или космонавт.

Варианты: тематические зарядки:

- строительная зарядка,
- зарядка для повара
- зарядка для робота и т.д.

### **«Что поменялось»**

**Цель:** развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп, быстроты реакции, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти.

Инвентарь: несколько предметов (игрушки, кегли, обручи, скакалка и др.).

**Инструкция:** на столе взрослый раскладывает 4-5 предметов.

Ребёнок в течении одной минуты рассматривает предметы, стараясь их запомнить. Затем по команде ребёнок становится спиной к игрушкам, а взрослый в это время убирает один из предметов в корзину с игрушками. Ребёнок поворачивается, называет пропавший предмет, находит его в корзине и ставит на место. Затем ребёнок меняется местами со взрослым. Выигрывает тот, кто ошибётся меньшее количество раз.

Варианты:

Менять предметы местами.

Увеличить количество предметов.

Уменьшить время запоминания предметов.

Убрать два предмета.

### «Кто быстрее»

**Цель:** развитие быстроты двигательной реакции, внимания, навыков счета и

произношения слов, умения различать цвет и форму геометрических фигур.

**Инвентарь:** 30-40 разноцветных геометрических фигур, вырезанных из картона (квадраты, круги, треугольники, прямоугольники).

**Инструкция:** по ковру разбрасываются геометрические фигуры. Взрослый называет цвет (например, синий). По сигналу оба участника должны собрать как можно больше фигур указанного цвета. Выигрывает тот, у кого их больше. Победитель любого варианта игры демонстрирует свой результат, вслух пересчитывая собранные фигуры, а затем вслух (вместе с взрослым) называя их (квадрат, треугольник и т.д.). Также вслух называется и цвет фигур (красный, синий, желтый и т.д.).

**Варианты:**

Собрать только круги (цвет не имеет значения).

Собрать треугольники красного цвета.

Собрать как можно больше любых фигур, кроме зеленых.

Возможны и другие варианты.

### «Дотронься до...»

**Цель:** формирование у ребенка представлений о цвете, форме, размерах и других свойствах предметов, развитие быстроты реакции.

**Инструкция:** все играющие одеты по-разному. Взрослый и ребёнок по очереди выкрикивают: «Дотронься до... красного!» Участники должны мгновенно сориентироваться, обнаружить в комнате или в одежде что-то красное и дотронуться до этого цвета. Цвета каждый раз меняются. Победителем становится самый быстрый и точный.

**Варианты:**

Можно называть не только цвета, но и формы или размеры предметов. Например: «Дотронься до... квадратного», «Дотронься до... огромного!»

Возможно и усложнять команду за счет сочетания цвета и формы и т.д. Например: «Дотронься до... жёлтого круглого!»

### **«Цвет – предмет»**

**Цель:** развитие быстроты реакции, ловкости, развитие внимания, ассоциативных связей, активизация мышления, пополнение активного словаря, преодоление неуверенности в себе.

Инвентарь: мяч.

**Инструкция:** участники становятся друг напротив друга. Взрослый называет цвет и бросает мяч ребёнку. Ребёнок называет любой предмет названного цвета, называет свой цвет и кидает мяч обратно взрослому. В ответ взрослый тоже называет предмет названного цвета. Суть игры в том, чтобы одновременно с мыслительной деятельностью, показать хорошие результаты в ловкости и быстроте реакции при передаче мяча.

Варианты: можно усложнить игру, отойдя друг от друга на большее расстояние, называть 2 предмета названного цвета, а не один.

### **«Общий рисунок»**

**Цель:** развитие мелких мышц кисти, координации движений, создание позитивного настроения, укрепление доброжелательных отношений в семье, развитие навыков взаимодействия со взрослым, умения действовать сообща.

Инвентарь: лист бумаги, желательно большого формата, фломастеры, цветные карандаши.

**Инструкция:** взрослый начинает рисовать рисунок на заданную тему, например, «Сказочное дерево» или «Инопланетный дом», ребёнок добавляет какие-то элементы, затем опять рисует взрослый. Так продолжается пока оба участника не посчитают рисунок законченным. Оценивают работу совместно взрослый и ребёнок.

Варианты: игра может проводиться на время; тем рисунков может быть несколько и из них можно составить выставку;



взрослый может рисовать простой предмет, а перевернув лист ребёнок повторяет рисунок взрослого.

Очень хорошим подспорьем в занятиях со своим ребёнком может послужить фитбол – большой упругий мяч. Игры с применением такого мяча помогают в формировании мышечного корсета, способствуют коррекции деформаций позвоночника, развивают равновесие и координацию движений, положительно влияют на эмоциональную сферу ребёнка.

### **«Веселый мяч»**

**Цель:** формирование вертикальной позы в положении сидя, навыка правильной осанки, пространственного ориентирования, речи.

Инвентарь: фитбол.

**Инструкция:** ребёнок и взрослый садятся на пол друг напротив друга, держа спину прямо, расставив ноги в стороны. Проговаривая стихи про мяч, участники перекатывают фитбол от одного к другому.

Ты катись, веселый мяч, быстро-быстро по рукам, у кого веселый мяч, тот исполнит песню нам. У кого в руках оказался мяч поёт строчку из песни и передаёт мяч другому. Игра повторяется снова.

Варианты: можно использовать и другие стишки, без исполнения песен, перекачивать мяч можно на скорость, обязательно соблюдая правильную осанку.

### **«Длинные ноги, короткие ноги»**

**Цель:** укрепление мышц брюшного пресса, ног, развитие внимания.

Инвентарь: фитбол.

**Инструкция:** ребёнок садится на фитбол. По команде взрослого «Длинные ноги!» ребёнок выпрямляет ноги и поднимает их вверх. По команде «Короткие ноги!» ребёнок поднимает вверх согнутые в коленях ноги. Если ребёнок сидит неустойчиво, то взрослый страхует его от падения.

Варианты: в игру можно играть, выполняя команды одновременно с взрослым, лёжа на спине на полу.

Играть в подвижные игры со своим ребёнком можно не только дома, но и во время прогулок. Игры, которые не требуют особой подготовки и оборудования позволят сделать прогулку увлекательной и полезной.

### «Лучший футболист»

**Цель:** развитие равновесия и точности движений, ощущения пространства при отсутствии зрительного контроля.

**Инвентарь:** футбольный или волейбольный мяч.

**Инструкция:** в нескольких шагах от игрока помещается мяч. Взрослый ребёнку завязывают платком глаза. Затем, после поворота на 360°, ребёнок должен подойти к мячу и ударить по нему ногой. Участники играют по очереди несколько раз. Выигрывает тот, кто большее количество раз попал по мячу. Играть лучше на ровном месте без ям и деревьев.

### «Бабка-Ёжка»

**Цель:** развитие быстроты двигательной реакции, внимания, ловкости, совершенствование навыка ориентировки в пространстве.

**Инвентарь:** метла, собранная из веточек, найденных во время прогулки.

**Инструкция:**

взрослый берёт в руки метлу и произносит стишок:

Бабка-Ёжка костяная ножка,  
С печки упала, ногу сломала.

А потом и говорит:

- “У меня нога болит!”

Пошла на улицу, раздавила курицу.

Пошла на базар, раздавила самовар.

Пошла в магазин, раздавала мандарин.

1, 2, 3 от Яги беги.

Как только стишок заканчивается, взрослый в роли Бабы-Яги в шутку догоняет ребенка. Если Баба-Яга касается ребёнка метлой, то ребёнок примеряет на себя роль Бабы-Яги и догоняет взрослого.

На основе представленных игр можно создавать и свои, особенные игры, подходящие именно для вашего ребёнка с учётом всех его особенностей.

Двигательная активность ребёнка с нарушениями в развитии с помощью подвижной игры становится осмысленной. Правильно подобранная и спланированная игра помогает детям с ОВЗ удовлетворить их естественную потребность в эмоциональном контакте с взрослым, расширяет двигательную возможность ребёнка и его реакцию на физическую нагрузку. Подвижная игра, создавая атмосферу радости, активизирует кровообращение, дыхание и другие процессы в организме. Это благотворно сказывается на общем развитии ребёнка, способствует преодолению негативного влияния заболевания на детский организм. И всегда помните о том, что все ваши усилия, терпение и непомерный труд в воспитании ребенка будут обязательно вознаграждены!

### **«Цветные автомобили»**

**Цель:** учить детей бегать по площадке в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Закрепить знания основных цветов: красный, синий, жёлтый, зелёный. Развивать умение действовать по сигналу, выдержку.

#### **Ход игры.**

1 вариант.

По краям площадки располагаются дети цветными кружками в руках - «рули». Воспитатель в центре с цветными флажками. Он поднимает флажок какого-нибудь цвета, дети имеющие «руль» такого же цвета бегают по площадке в любом направлении. Когда флажок опускается, все дети возвращаются на места. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, бегают другие дети. Можно поднять одновременно два или три флажка.

2 вариант.

По залу расставляются флажки или фишки разного цвета – это гаражи, дети находят свой гараж по цвету. По сигналу воспитателя – солнце встало, автомобили накачивают шины, заправляются бензином и выезжают на работу, дети начинают передвигаться по всему залу, не наталкиваясь друг на друга. В это время воспитатель меняет местами гаражи. По сигналу воспитателя – солнце садится за горизонт, дети должны найти свой гараж.

### **«Мы весёлые ребята»**

**Цель:** учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую сторону по сигналу, стараясь, чтобы Ловишка не осалил. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений.

**Ход игры:**

1 вариант.

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой, на противоположной стороне также обозначается линия. Сбоку от детей примерно на середине между линиями, находится Ловишка. Дети говорят:

«Мы весёлые ребята,  
любим бегать и играть,  
ну попробуй нас догнать.

Раз, два, три, лови!»

После этого дети перебегают на другую сторону, Ловишка салит, дотрагиваясь до бегущих. После 2-3 перебежек подсчитывают пойманных, выбирают нового ловишку. Игра повторяется.

2 вариант.

Перебегая, дети могут бежать с захлестом голени, боковым галопом, прямым галопом.

**«Кто скорее добежит до флажка»**

**Цель:** учить детей бегать с одной стороны площадки на другую, преодолевая препятствия. Развивать умение действовать по сигналу, быстроту движений.

**Ход игры:**

1 вариант.

4-5 детей встают на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 12-15м) на скамейках стульях лежат флажки. По сигналу – «Раз, два, три – беги!» дети бегут к флажкам и поднимают их. Отмечается тот, кто сделал это первым. Затем ребята идут на место, выходят следующие 4-5 детей.

2 вариант.

Бежать, преодолевая препятствие – подлезть под верёвку, пролезть в обруч, пройти по скамейке.

**«Найди себе пару»**

**Цель:** учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, по сигналу находить себе пару. Закрепить разные виды бега. Воспитывать чуткое отношение друг к другу.

**Ход игры:**

1 вариант.

Для игры необходимы флажки двух цветов по количеству детей. Каждый ребенок получает по одному флажку. По сигналу воспитателя – удар в бубен, дети разбегаются по площадке. По другому сигналу – два удара в бубен, дети, имеющие одинаковые флажки, становятся рядом. Ребёнку, оставшемуся без пары, говорят:

«Ты Сережа не зевай себе пару выбирай»

Затем по сигналу дети разбегаются по площадке и игра повторяется.

Во время бега дети должны держать свои флажки поднятыми вверх.

2 вариант.

Играющие ходят по площадке парами, когда начинает звучать музыка дети разбегаются в любом направлении. Когда музыка остановится, дети должны быстро найти себе пару.

Каждый раз пару менять.

3 вариант.

Использовать разные виды бега.

**«Догони голубя»**

**Цель:** учить детей бегать за предметом в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость. Воспитывать выдержку.

**Ход игры:**

1 вариант

У водящего голубь или стрела из бумаги (лист размером 15\*20см), игроки становятся за линию впереди водящего. Он командует: «Марш!» - и бросает стрелу вперед. Дети бегут и стараются поймать её. Бежать, не оглядываясь назад, поймавший стрелу становится водящим.

2 вариант.

Можно использовать два голубя (2 стрелы).

### **«Стань первым»**

**Цель:** учить детей бегать в колонне друг за другом, по сигналу встать первым, найдя кратчайший путь. Развивать умение действовать по сигналу, внимание, ориентировку в пространстве.

#### **Ход игры:**

1 вариант.

Дети бегут в колонне, воспитатель называет одного из детей. Он бежит и встаёт первым, найдя кратчайший путь. Можно пересекать площадку.

2 вариант.

Первый – камешек, последний – шишечка. По сигналу - шишечка колонна идёт за ведущим, по сигналу - камешек колонна поворачивается кругом и идет за последним.

### **«Один - двое»**

**Цель:** учить бегать в колонне по одному и парами, действовать по сигналу. Укреплять мышцы ног. Развивать выносливость, ориентировку в пространстве.

#### **Ход игры:**

1 вариант.

Дети бегут в колонне по одному. По сигналу «двое» перестраиваются парами и продолжают бег, по сигналу «один» снова бегут в колонне по одному, не останавливаясь.

2 вариант.

Перестроения выполнять по сигналу два удара в бубен – бег в парах, один удар – по одному.

### **«Совушка»**

**Цель:** учить детей бегать в рассыпную по площадке, изображая птиц, по сигналу принять статическое положение. Развивать умение действовать по сигналу, воображение. Менять движения.

#### **Ход игры:**

1 вариант.

Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются,

машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. через 15-20 сек. Снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.

2 вариант.

Выбирается две совы. Принимать интересные позы.

### **«У медведя во бору...»**

**Цель:** учить детей бегать на противоположную сторону площадки, не наталкиваясь друг на друга, имитировать движения, соответствующие словам. Развивать воображение, быстроту движений. Воспитывать выдержку.

#### **Ход игры:**

1 вариант.

На одном конце площадки проводится черта. Это опушка леса. За чертой на расстоянии двух-трёх шагов очерчивается место для медведя. На противоположном конце площадки обозначается линией дом детей. Выбирается медведь, остальные игроки – Дети.

Дети направляются к опушке леса, собирая грибы, ягоды, проговаривая слова:

«У медведя во бору  
Грибы ягоды беру,  
А медведь сидит  
И на нас рычит».

Когда игроки произнесут слово «рычит» медведь с рычанием встаёт, а дети бегут домой. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного медведь отводит к себе. Игра повторяется.

2 вариант.

Выбирается два медведя.

### **«Бездомный заяц»**

**Цель:** учить детей быстро бегать, стараясь осалить убегающего. Развивать внимание, быстроту, реакцию.

#### **Ход игры:**

1 вариант.

Из числа играющих выбираются охотник и заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки и каждый встаёт в свой.

Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок, тогда заяц стоявший в кружке, должен сейчас же убежать, потому что теперь он становится бездомным и охотник будет ловить его. Как только охотник осалил зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником.

2 вариант.

Круг образуют взявшиеся за руки 4-5 детей. В каждом таком кружке становится по зайцу. Игра проводится по тем же правилам что и в первом варианте.

### **«Самолёты» (пилоты)**

**Цель:** учить детей находить своё место в колонне, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать внимание память, быстроту действий.

**Ход игры:**

1 вариант.

Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков. Они готовятся к полёту. По сигналу воспитателя: «к полёту готовься!» - дети делают движения руками – заводят мотор. «Летите»- говорит педагог. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную в разных направлениях по площадке. По сигналу воспитателя «На посадку!» - самолёты находят свои места и приземляются: строятся в колонны и опускаются на одно колено.

2 вариант.

Можно изменять виды бега, поменять местами ангары.

### **«Не забегай в круг»**

**Цель:** учить детей бегать, увёртываясь. Закрепить умение бегать боковым галопом с захлёстом голени. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать выдержку, смелость.

**Ход игры:**

1 вариант.

На полу выкладывают или чертят большой круг. Дети располагаются за линией круга на одной стороне, воспитатель



становится в круг. По сигналу дети перебегают на другую сторону, забегая в круг, но быстро стараясь выбежать из него. Воспитатель ловит тех, кто не успел выбежать из круга.

2 вариант.

В центр круга становится ребёнок, можно предложить перебежать прямым галопом, с захлестом голени.

### «Лошадки»

**Цель:** учить детей бегать, высоко поднимая колени в парах, не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения в соответствии с текстом. Развивать координацию движений, умение играть в парах.

#### Ход игры:

1 вариант.

Дети становятся парами: один –наездник, другой – лошадка. Для игры даются вожжи. Дети бегают по залу высоко поднимая колени. Воспитатель проговаривает:

Поехали, поехали  
С орехами, с орехами.  
К дедке по репку,  
По пареньку,  
По сладеньку.

Дети бегают, прищелкивая языком. Когда воспитатель скажет: «Тпру-у-у...» дети останавливаются, меняются ролями.

2 вариант.

По сигналу воспитателя наездники ловят лошадок, запрягают их (надевают вожжи). По указанию воспитателя дети могут ехать тихо, рысью или вскачь. Через некоторое время лошадей распрягают и выпускают на луг, наездники садятся отдыхать. Через 2-3 повторения дети меняются ролями.

### «Ловишки»

**Цель:** учить детей быстро и легко бегать на носках, не наталкиваясь и увёртываясь, соблюдать правила игры. Развивать ловкость, внимание, дыхательную систему.

#### Ход игры:

Дети находятся на площадке. Ловишка, назначенный воспитателем или выбранный по считалке становится на середине площадки. По сигналу: «Раз, два, три лови!» - все дети

разбегаются по площадке, увёртываются от ловишки, который старается запятнать как можно больше ребят. Кого запятнали отходит в сторону. Когда будет запятнано 3-4 играющих, выбирается новый Ловишка.

2 вариант.

Можно выбрать два ловишки. Нельзя ловить тех детей которые успели присесть.

### **«Достань до мяча»**

**Цель:** учить детей подпрыгивать на месте в верх стараясь достать мяч двумя руками, отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на носки полусогнутые колени. Развивать ловкость, глазомер, координацию движений.

### **Ход игры:**

на верёвку или ветку подвешивается мяч в сетке. Дети поочередно, подпрыгивают, вверх стараясь задеть мяч двумя руками. Сначала выполняют дети небольшого роста, затем мяч поднимаю выше и подпрыгивают высокие дети.

Усложнение:

выполнять прыжок вверх с разбега 3-4 шагов.

### **«Не боюсь»**

**Цель:** учить детей подпрыгивать на месте с разными положениями рук: руки вверх, в стороны, вперёд, за голову, к плечам. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений, умение менять движения.

### **Ход игры:**

1 вариант.

Один ребёнок Ловишка, он стоит в середине круга, образованного детьми. играющие прыгают на двух ногах приговаривая: «Не боюсь!, не боюсь!». при этом они то разводят руки в стороны, то закладывают их за спину, Ловишка старается осалить кого -нибудь в тот момент, когда у него разведены руки в стороны.. как только Ловишка отходит от игрока, тот должен развести руки в стороны.

2 вариант.

Прыгать ноги в стороны вместе, осалить можно того, кто находится в стойке ноги врозь.

### **«Кто соберёт больше лент»**

**Цель:** учить детей прыгать вверх на месте, стараясь достать ленточку, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги.

#### **Ход игры:**

На верёвку натянутую выше поднятых рук ребёнка на 15-20см. вешают небольшие ленточки. Дети встают под верёвкой и подпрыгивая на месте стараются снять как можно больше лент.

Снимать во время прыжка только одну ленточку.

Усложнение: подпрыгивать с разбега с 3-4 шагов.

### **«Скок - поскок»**

**Цель:** учить детей прыгать ритмично в соответствии со словами текста. Выполнять разные виды прыжков: ноги врозь вместе, одна нога вперёд, другая назад. Развивать умение действовать согласованно в парах, чувство ритма, внимание.

#### **Ход игры:**

Дети стоят напротив друг друга двумя шеренгами на расстоянии 3-4 метра. Воспитатель произносит потешку:

Скок-скок-поскок,  
Молодой дроздок  
По водичку пошёл,  
Молодичку нашёл.

Одна шеренга прыгает на встречу к другой. Встав парами, дети прыгают ноги врозь вместе, или одна нога вперёд другая назад.

Молодиченька - невеличенька,  
Сама с вершок,  
Голова с горшок.

Останавливаются. Приседают, поднимают руки в стороны.

Те, кто прыгал, отходят назад начинают прыгать дети другой шеренги.

### **«Зайцы»**

**Цель:** учить детей перепрыгивать через полосы шириной 20-30см. на двух ногах, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Убегать быстро в норки по сигналу. Развивать ловкость, быстроту и точность движений.

#### **Ход игры:**

Дети зайцы располагаются в норках- кружочках, на противоположной стороне –будка собаки, перед ней огород с

грядками (черточки или палочки на расстоянии 20-30см одна от другой). Зайцы бегут в огород, прыгают через грядки. На сигнал: «Собака бежит» убегают в норки, собака ловит зайцев. Игра повторяется, когда собака поймает 2-3 зайца. Перепрыгивать через грядки на двух ногах, пойманные зайцы идут в будку к собаке, в норках зайцев ловить нельзя.

Усложнение: грядки могут быть высокими.

### «Лягушки»

**Цель:** учить детей прыгать, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги, правильно выполнять команду. Развивать внимание, умение действовать по сигналу.

#### **Ход игры:**

На земле чертят небольшой квадрат – дом. Вокруг него четыре картонных – листика, четыре кочки вперемежку – пруд. Игруют 4-6 ребят. Один лягушка, остальные лягушата. Лягушка учит лягушат прыгать. Она стоит справа от пруда, лягушата слева. Каждый лягушонок становится в дом и внимательно слушая команды, прыгает отталкиваясь обеими ногами и приземляясь на обе ноги. Лягушка четко подаёт команду: кочка, листик, листик, дом, листик, кочка, кочка!

Прыгает один лягушонок, остальные следят за тем, правильно ли он делает. Если лягушонок прыгал правильно, не перепутал ни одной команды, он встаёт рядом с лягушкой, а если ошибся, то возвращается к лягушатам.

### «Птички и кошка»

**Цель:** учить детей спрыгивать со скамеек на носки на полусогнутые ноги, бегать по площадке в рассыпную, по сигналу взбираться на скамейки, не держась друг за друга. Развивать умение действовать по сигналу, быстроту движений.

#### **Ход игры:**

1 вариант.

3-4 ребёнка изображают птиц, остальные – птенчики, один ребенок - кошка. Перед началом игры птицы и птенчики находятся на деревьях – залезают на возвышение, вылетают, (спрыгивают на обе ноги), только по зову, птицы и бегают в пределах площадки. По сигналу воспитателя птенчики летят на возвышения, а кошка старается поймать птичек. Кошка не

может ловить того, кто стоит на возвышении. кошка пытается поймать птиц.

2 вариант.

Чертится большой круг или выкладывается из шнура. Дети – птички встают по кругу с внешней стороны. Одного ребёнка назначают кошкой, он становится в центре круга. Кошка засыпает, а птички впрыгивают в круг и летают там, присаживаются, клюют зёрна. Кошка просыпается и начинает ловить птиц, а они убегают за круг. Пойманных птичек кошка ведёт в центр круга.

### **«Вороны»**

**Цель:** учить детей выполнять движения в соответствии с текстом. Прыгать легко на двух ногах с продвижением вперёд, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, влезать на скамейки самостоятельно. Развивать внимание.

**Ход игры:**

1 вариант.

Все дети вороны. Воспитатель говорит:

«Вот под ёлкой запущенной  
Скачут по снегу вороны.  
Кар-кар! Кар-кар!

Дети прыгают на двух ногах вокруг ёлки, пенька.

Из-за корочки подрались,  
Во всё горло раскричались  
Кар-кар! Кар-кар!

Бегают в разных направлениях, помахивая руками

Только ночка наступает,  
Все вороны засыпают.  
Кар-кар! Кар-кар!».

Влезают на ствол дерева, бревно, пеньки, скамейки.

### **«Прыгни - повернись»**

**Цель:** учить детей подпрыгивать на месте, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги на носки с поворотом на 90 градусов влево вправо. Развивать внимание, ориентировку в пространстве.

**Ход игры:**

1 вариант.

Дети свободно располагаются на площадке, прыгают на месте под счёт «один, два, три», на счёт четыре поворачиваются на право на 45 градусов, снова делают три прыжка на месте на четвертый поворачиваются направо. Вернувшись в исходное положение, дети выполняют прыжки в левую сторону. Между повторениями делать перерыв – походить по площадке.

2 вариант.

Пытаться повернуться на 90 градусов.

### **«Лиса в курятнике»**

**Цель:** учить детей спрыгивать с возвышения на обе ноги, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Бегать врассыпную не наталкиваясь. Развивать воображение, ловкость. умение подражать повадкам курочек, действовать по сигналу.

#### **Ход игры:**

На одной стороне площадки очерчивается курятник. В курятнике на насесте (скамейках) сидят куры. На противоположной стороне площадки находится нора лисы. Всё остальное место двор.

Один из игроков назначается лисой, остальные куры. По сигналу воспитателя куры спрыгивают с насеста, ходя и бегают по двору, клюют зёрна, хлопают крыльями. По сигналу «лиса!» - куры убегают в курятник и взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую спастись, и уводит в свою нору. Игра повторяется.

2 вариант

Можно выбрать две лисы, приготовить разной высоты насесты.

### **«Зайка серый умывается»**

**Цель:** учить детей выполнять движения в соответствии с текстом, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Укреплять мышцы ног. Развивать внимание, координацию движений. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

#### **Ход игры:**

1 вариант.

Все играющие образуют круг. Выбранный зайкой становится в середину. Дети произносят:

«Зайка серый умывается,  
видно в гости собирается.  
Вымыл носик,  
Вымыл ротик,  
Вымыл ухо,  
Вытер сухо!»

Зайка проделывает движения в соответствии с текстом. Затем он скачет на двух ногах к кому-нибудь из детей. Тот, к кому подойдёт зайка, прыжками отправляется на середину круга. Игра повторяется.

2 вариант.

В кругу могут находиться и несколько заек -4-5. они одновременно выполняют игровое задание.

### «Огуречик, Огуречик...»

**Цель:** закрепить умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд на двух ногах, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту движений. Умение бегать не наталкиваясь.

#### **Ход игры:**

На одном конце площадки – воспитатель (мышка), на другом дети (огурчики). Дети (огурчики) приближаются к воспитателю (мышке) прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:

«Огуречик, Огуречик,  
не ходи на тот кончик:  
там мышка живёт,  
тебе хвостик отгрызёт».

При последних словах дети убегают на свои места, а воспитатель их догоняет.

2 вариант.

Дети прыгают на месте, вокруг себя. Мышкой выбирается ребёнок.

### «Зайцы и волк»

**Цель:** закрепить умение детей прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Приземляясь на носки полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту движения, внимание.

#### **Ход игры:**

На одной стороне площадке дети-зайцы устаивают себе домики (кружочки). Выбирается волк – он находится на другом конце площадки (в овраге). воспитатель говорит:

«Зайки скачут, скок, скок, скок,  
на зеленый, на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают – не идёт ли волк».

Зайцы выпрыгивают из домиков и прыгают по площадке на двух ногах, то присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идёт ли волк. Когда воспитатель произнесет последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их запятнать. Зайцы убегают каждый в свой дом. Пойманных зайцев волк уводит в овраг. Игра повторяется.

2 вариант.

У зайцев может быть общий дом.

### **«Позвони в колокольчик»**

**Цель:** учить детей прыгать вверх с места, или слегка разбежавшись с силой отталкиваясь, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Развивать ловкость, выносливость. Укреплять своды стопы.

#### **Ход игры:**

Воспитатель берёт маленький колокольчик на небольшом шнурке и держит его в руке или подвешивает на натянутый шнур, так чтобы он находился несколько выше вытянутых вверх рук ребенка. Дети, подпрыгивая вверх, стараются дотронуться до колокольчика.

2 вариант

Дети подпрыгивают вверх, с небольшого разбега делая 3-4 шага. Колокольчиков можно повесить несколько на разной высоте.

### **«Воробушки и автомобиль»**

**Цель:** учить детей спрыгивать с возвышения на носки полусогнутые ноги, бегать, не наталкиваясь друг на друга. Развивать быстроту движений, умение действовать по сигналу. Укреплять мышцы ног.

#### **Ход игры:**

На одном конце площадки размещаются на стульях или скамейках дети-воробушки. На другом конце обозначается



место для автомобиля. По сигналу воспитателя дети воробушки спрыгивают со скамеек и летают по площадке, в разных направлениях, когда раздаётся гудок автомобиля, воробушки улетают на свои места. Автомобиль возвращается в гараж. Игра повторяется.

### **«Перепрыгни через ручеёк»**

**Цель:** учить детей перепрыгивать через «ручеёк» шириной от 10-40см. делая сильный размах, руками отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на обе ноги.

#### **Ход игры:**

Выкладываются «ручейки» разной ширины. Детям предлагается перепрыгнуть через ручеёк, сначала там, где он узкий, затем там, где он шире и т.д. Отмечается тот, сумел перепрыгнуть в самом широком месте.

### **«Пастух и стадо»**

**Цель:** учить детей ползать на четвереньках, прогибая спину. Действовать по сигналу. Развивать внимание.

#### **Ход игры:**

Дети изображают стадо- коров, телят. Выбирают пастуха. Ему вручают пастушью шапку, хлыст и рожок. Стадо собирается на скотном дворе. Пастух стоит в отдалении. Воспитатель говорит:

«Ранним - рано поутру,  
пастушок Ту-ру-ру-ру-у!  
а коровки в лад ему  
затянули: Му-Му-Му-Му!»

на слова Ту-ру-ру-ру-у, пастушок играет в рожок, после слов Му-му-му, коровки мычат. Затем дети становятся на четвереньки и стадо идёт на зов пастуха. Он гонит их в поле –на другую сторону площадки. Там стадо пасётся некоторое время, затем пастух гонит их обратно в хлев. Выбирают нового пастуха, игра повторяется.

### **«Перелёт птиц»**

**Цель:** учить детей лазить по гимнастической стенке, при спуске не спрыгивая с неё, не пропуская рейки. Бегать врассыпную, не наталкиваясь. Развивать ловкость, смелость, внимание, умение действовать по сигналу.

### **Ход игры:**

1 вариант.

Стая птиц собирается на одном краю площадки- дети стоят врассыпную, напротив гимнастической стенки. По сигналу воспитателя «полетели», птицы разлетаются по площадке, расправив крылья. По сигналу «буря», птицы летят к деревьям – влезают на стенку. Когда воспитатель говорит – буря прошла, птицы спокойно спускаются с деревьев, продолжают летать.

2 вариант.

птицы могут летать, используя разные виды бега. Вместо лестницы можно использовать скамейки, кубы.

### **«Котята и щенята»**

**Цель:** учить детей влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек и спускаться с неё. Развивать мышцы плечевого пояса, быстроту движений, умение действовать по сигналу.

### **Ход игры:**

Играющих делят на две группы. Дети одной группы изображают –котят, другой – щенят. Котята находятся около гимнастической стенки, щенята на другой стороне комнаты – в будках за скамейками, за лесенкой, поставленной на ребро. Воспитатель предлагает котят побегать легко, мягко. На сигнал «щенята!» - вторая группа детей перелезает через скамейки и на четвереньках бегут за котят и лают - «ав-ав-ав». Котята, мяукая, быстро влезают на гимнастическую стенку, после 2-3 повторений дети меняются ролями.

2 вариант.

Часть играющих изображают котят, часть –их хозяев. Котята сидят на 2 перекладине гимнастической стенки. Ребята зовут котят – кис-кис-кис, котята слезают с забора и бегут к ребятам пить молоко. Дети в это время приговаривают:

«Мохнатенький усатенький  
как есть начнёт,  
сразу песенки поёт»

На последнее слово котята убегают и снова влезают на забор. Ребята их ловят. Тот, кто поймает котёнка до того, как он влезет на забор, меняется с ним ролью.

### **«Обезьянки»**

**Цель:** учить детей взбираться на гимнастическую стенку, не пропуская реек, переходя с пролёта на пролет. Укреплять мышцы плечевого пояса, своды стоп. Развивать смелость, внимание.

**Ход игры:**

Воспитатель говорит детям, что они должны взбираться на дерево – гимнастическую стенку, как обезьянки, которые срывают фрукты с деревьев. Они по двое подходят к стенке, встают к ней и взбираются до 3-4 рейки. Остальные смотрят, как обезьянки взбираются на деревья. Затем дети меняются.

2 вариант.

Дети перебираются с пролёта на пролёт – с дерева на дерево.

**«Лови - бросай»**

**Цель:** учить детей ловить мяч, брошенный воспитателем двумя руками, не прижимая к груди. Бросать обратно двумя руками снизу, от груди точно в руки. Развивать силу, координацию движений, точность броска.

**Ход игры:**

Дети стоят по кругу, воспитатель в центре. Он бросает детям мяч и ловит от них говоря «Лови, бросай, упасть не давай!» текст произносится не спеша чтобы успеть поймать и бросить мяч. Мяч не прижимать к груди, ловить двумя руками.

2 вариант.

Расстояние увеличить с 1 метра до 2 метров.

**«Докати обруч до флажка»**

**Цель:** учить детей катать обручи до зрительного ориентира рукой, не давая ему упасть. Развивать ловкость, моторику рук, координацию движений.

**Ход игры:**

Дети с обручами стоят у линии, по сигналу воспитателя катят обручи, подгоняя рукой к флажку на подставке. Кто докати свой обруч до флажка ни разу не уронив получает значок из картона. Когда все соберутся у флажка, обручи катят к другому месту, куда переставят флажок. В конце игры подсчитываются значки.

2 вариант.

Катать обруч друг другу в парах.

### **«Брось - догони»**

**Цель:** учить детей бросать мяч двумя руками через верёвку, расположенную на высоте 20см от пола, из исходного положения, лёжа на животе, догонять мяч. Развивать силу броска, быстроту движений.

#### **Ход игры:**

Натянуть верёвку на высоте 20-30см от пола. Перед ней на расстоянии 2-3м обозначить линию. Игроки ложатся на живот, берут обеими руками мячи. По сигналу бросают мячи через верёвку, догоняют их и поднимают вверх. Выигрывает поднявший мяч вверх первым.

2 вариант.

Догнав мяч, вернуться, обратно перепрыгнув верёвку и прибежать на исходную линию.

### **«Подбрось повыше»**

**Цель:** учить детей бросать мяч вверх двумя руками, ловить, не прижимая к груди. Развивать мелкую моторику рук, глазомер, силу броска.

#### **Ход игры:**

Несколько детей берут по мячу и встают на любое место площадки. Бросают мяч над головой двумя руками как можно выше и стараются поймать слёта или от скока от земли.

### **«Скользкая цель»**

**Цель:** учить детей бросать мешочки в горизонтальную цель снизу с расстояния 2-2,5м, принимая правильное исходное положение. Развивать глазомер, силу, точность броска.

#### **Ход игры:**

На площадке ставят невысокий стол или используют широкий пень с ровной поверхностью. Игроки встают вокруг на расстоянии 2-2,5м. по очереди бросают мешочки с песком, так чтобы они не упали, а остались лежать на нём.

2 вариант.

За удачные броски выдаётся фант.

### **«Брось дальше»**

**Цель:** учить детей бросать большие мячи двумя руками, маленькие одной рукой, стараясь бросить как можно дальше. Укреплять мышцы плечевого пояса.

**Ход игры:**

Несколько детей встают у линии, им предлагается бросить мяч как можно дальше. Если даны большие мячи, дети бросают их двумя руками из-за головы или от груди. Маленькие мячи бросают поочередно правой и левой рукой.

2 вариант.

Там, где мяч упадёт воспитатель делает отметку и предлагает бросить ещё дальше, отмечается тот кто смог бросить дальше.

**«Шарики и столбики»**

**Цель:** учить детей катать шарики руками, выполняя задания, прокатить в Воротики, через тоннель, как можно дальше. Развивать глазомер, мелкую моторику рук.

**Ход игры.**

На одной линии ставят несколько брёвнышек или цилиндров из крупного строительного материала с расстоянием 20-30см. Выходят по очереди 3-4 детей, становятся у обозначенного места примерно в 1,5-2м от предметов. Катят шарики, выполняя задания: прокатить через ворота, попасть в столбик, прокатить как можно дальше через тоннель.

2 вариант.

Можно устроить соревнование.

**«Кто дальше»**

**Цель:** учить детей катать обручи, стараясь с силой оттолкнуть от линии, догонять обруч, не давая ему упасть. Развивать силу толчка, ловкость.

**Ход игры:**

Дети распределяются на три равные подгруппы. Каждая становится шеренгой в полуметре одна от другой. Первая подгруппа подходит к черте и получает по обручу. По сигналу одним толчком руки катят обручи вперёд. Подбежав к своему обручу, каждый помечает место до которого докатился обруч. Затем обручи передают другой подгруппе, пока не поиграют все желающие. Рассмотрев отметины, дети определяют, кто всех дальше прокатил обруч.

2 вариант.

Толкнуть обруч так чтобы он докатился до ориентира.

### **«Подбрось - поймай»**

**Цель:** учить детей подбрасывать мяч вверх, и ловить его двумя руками, не прижимая к груди. Развивать координацию движений, глазомер.

#### **Ход игры:**

Воспитатель предлагает подбросить мяч вверх и поймать его. Мяч не прижимать к груди.

2 вариант.

Подбросить мяч вверх, подождать пока он ударится о землю, и только тогда его поймать, затем ударить мяч о землю и сразу поймать.

### **«Сбей булаву»**

**Цель:** учить детей прокатывать мяч по направлению к булаве, стараясь сбить её. Развивать глазомер, точность броска.

#### **Ход игры:**

Игроки становятся за линию, в 2-3м от которой напротив каждого поставлены булавы. В руках у детей мячи. По сигналу игроки прокатывают мячи по направлению к булавам, стараясь сбить их. По следующему сигналу дети идут за мячами и поднимают упавшие булавы. Игра повторяется, каждый запоминает, сколько раз булава была им сбита.

2 вариант.

Прокатывать мяч правой, левой рукой, двумя руками, ногой.

### **«Мяч через сетку»**

**Цель:** учить детей бросать мяч через сетку друг другу, двумя руками снизу, или из-за головы. Развивать точность броска, координацию движений, глазомер.

#### **Ход игры:**

Дети становятся на линию на расстоянии не менее 1,5 м от натянутой сетки, берут большие мячи, двумя руками из-за головы бросают через сетку, затем бегут за ними, догоняют и снова бросают через сетку.

2 вариант

Две группы игроков встают по обе стороны сетки, натянутой на 15см выше поднятой руки ребенка. Дети перебрасывают мяч друг другу из-за головы или от груди или

1 ребенок перебрасывает мяч через сетку на другую сторону, поймавший перебрасывает его одному из соседей, а тот возвращает мяч за сетку, воспитатель подсчитывает на какой стороне мяч меньше, раз упал на землю.

### **«Кегли»**

**Цель:** учить детей прокатывать мяч, в кегли стараясь сбить как можно больше кеглей. Развивать глазомер, точность броска.

#### **Ход игры:**

Кегли ставят за линией в определённом порядке: в один ряд в плотную к друг к другу, высокая кегля в середине; в один ряд одна от другой на небольшом расстоянии -5-10см; в небольшой кружок, большая кегля в центре; в два ряда большая кегля между рядами; квадратом, большая в центре и т. Д. на расстоянии 2-3 метра от линии, на которой расположены кегли, чертят 2-3 линии, с которых игроки сбивают кегли. Дети, соблюдая очерёдность, начинают прокатывать шары с самой ближней линии. Выигрывает тот, кто больше всех собьёт кеглей с ближней линии. Он начинает прокатывать мячи со второй линии. И т.д.

### **«Школа мяча»**

**Цель:** закрепить умения детей владеть мячом, выполняя ряд заданий. Развивать координацию движений, глазомер, умение играть в парах.

#### **Ход игры:**

Игроки выполняют ряд заданий:

Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками,

Ударить мячом о землю и поймать двумя руками,

Ударить о землю, сделать хлопок и поймать двумя руками,

Ударить мячом о стену и поймать двумя руками,

Ударить о стену сделать хлопок и поймать двумя руками.

### **«Кольцебросы»**

**Цель:** учить детей набрасывать кольца правой, левой рукой на палочки.

Развивать ловкость, глазомер.

**Ход игры:**

Дети с заданного расстояния набрасывают кольца на палочки, укрепленные на подставке. Задача состоит в том, чтобы как можно больше забросить колец.

2 вариант

Кольца использовать разного цвета, каждый ребёнок действует с кольцами одного цвета, и бросают их одновременно.

**«Подарки»**

**Цель:** учить детей выполнять прямой галоп, бегать друг за другом по кругу, не наталкиваясь друг на друга. Танцевать на месте, кружиться. Закреплять умение выполнять движения в соответствии с текстом. Воспитывать умение выполнять движения согласованно.

**Ход игры:**

Взявшись за руки, дети образуют круг, один ребёнок в центре. Игроки идут по кругу и говорят:

«Принесли мы вам подарки,  
кто захочет тот возьмёт –  
вот вам кукла с лентой яркой,  
конь, волчок, и самолёт».

С окончанием слов останавливаются, стоящий в центре круга называет, какой из перечисленных подарков он хочет получить. Если назовет коня – дети скачут, если куклу – пляшут, волчок – кружатся. Дети выполняют движения под слова:

«Скачет конь наш чок, чок, чок  
Слышен топот быстрых ног»

- дети бегут по кругу друг, за другом поднимая высоко ноги, руки вытянуты вперёд.

«Кукла, кукла попляши,  
красной лентой помаши»

– пляшут на месте, повернувшись вкруг.

«Вот как кружится волчок,  
прожужжал и на пол лёг»

– кружатся на месте и присаживаются.

«Самолёт летит, летит



лётчик смелый в нём сидит»  
– подняв руки в стороны, бегут друг за другом по кругу.

### **«Слушай сигнал»**

**Цель:** учить детей ходить на носках, пятках, внешней стороне стопы. Развивать внимание, умение действовать по сигналу, быстроту реакции. Укреплять стопы ног.

#### **Ход игры:**

Дети идут в колонне обычной ходьбой, чередуя её по сигналу с ходьбой на пятках, внешней стороне стопы и т.д.

2 вариант.

Изменять технику ходьбы по музыкальному сигналу.

### **«Колпачок и палочка»**

**Цель:** учить детей двигаться по кругу по часовой и против часовой стрелки, узнавать детей по голосу, выполнять все сигналы, соблюдать тишину. Развивать умение действовать по сигналу, слуху. Воспитывать интерес к подвижным играм.

#### **Ход игры:**

Один из детей выходит в центр круга с палкой в руках, надевает на голову колпачок так, чтобы он спускался до самого носа, прикрывая глаза. Остальные дети держаться за руки, образуя круг. Идут по кругу и говорят: «Раз, два, три, четыре, пять – Будет палочка стучать»

Ребёнок в колпачке стучит палочкой, с окончанием слов все останавливаются, поворачиваются в середину. Ребёнок в колпачке протягивает палку, тот на кого она указывает, берётся за конец палки, называет имя стоящего в кругу. Ребёнок в центре должен угадать, кто его позвал, если угадал тот идет в середину.

2 вариант.

Стоящие в кругу говорят:

«Раз, 2, 3, 4, 5,

Будет палочка стучать,

А как скажет – скок, скок, скок,

угадай, чей голосок»

Ведущий стучит палочкой, показывает на одного из детей, тот говорит последние слова.

### **«Вернись на своё место»**

**Цель:** учить детей ходить приставными шагами, влево, вправо, вперед, назад. Развивать умения выполнять задания в соответствии со счётом, закреплять умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать интерес к подвижным играм.

#### **Ход игры:**

Дети стоят в две шеренги, между каждым играющим расстояние не менее 1м., место каждого обозначено камешком (шишкой, листиком). Под счёт воспитателя дети делают 3-4 приставных шага вправо, затем влево, стараясь прийти на своё место.

2 вариант.

Делать приставные шаги вперёд, назад.

3 вариант.

Выполнять задания с закрытыми глазами.

### **«Ворота»**

**Цель:** учить детей ходить парами по залу, площадке, делать ворота, поднимая руки вверх, действовать согласованно. Воспитывать дружеские взаимоотношения. Развивать внимание.

#### **Ход игры:**

Дети идут по площадке парами, держась за руки. На сигнал воспитателя «ворота», останавливаются и поднимают руки вверх. Последняя пара проходит под воротами и останавливается впереди. Ходьба продолжается.

2 вариант.

Дети идут парами, не держась за руки.

### **«Великаны - карлики»**

**Цель:** учить детей ходить широкими, мелкими шагами, слушать внимательно звуковой сигнал. Развивать быстроту реакции.

#### **Ход игры:**

Дети идут в колонне то широкими шагами на сигнал – «великаны», то мелкими на сигнал – «карлики».

### **«Стань первым»**

**Цель:** учить детей ходить в колонне друг за другом, по сигналу идти названному ребёнку в начало колонны кратчайшим путём. Развивать умение действовать по сигналу, ориентировку в пространстве.

**Ход игры:**

Дети идут в колонне за ведущим. Воспитатель называет имя одного из детей, все останавливаются, а названный ребенок обгоняет колонну, становится первым, ходьба продолжается.

2 вариант

Идти в начало колонны кратчайшим путём.

**«Шире шаг»**

**Цель:** учить детей перешагивать несколько линий, делая широкие шаги, сохраняя равновесие. Развивать ловкость, равновесие.

**Ход игры:**

Воспитатель чертит несколько линий или кружков на расстоянии 35-40см. дети перешагивают через линии или из кружка в кружок.

2 вариант.

Дети бегут, перешагивая через линии.

**«Нади, где спрятано»**

**Цель:** учить детей ходить по всему залу, ища спрятанный предмет. Развивать внимание выдержку.

**Ход игры:**

Дети поворачиваются лицом к стенке, воспитатель прячет флажок и говорит: «Пора», дети ищут спрятанный флажок. Тот, кто найдёт первым, прячет его при повторении игры.

2 вариант.

Воспитатель говорит холодно если дети далеко от спрятанного предмета, горячо- если рядом.

**«Найди и промолчи»**

**Цель:** учить детей искать спрятанный предмет, при нахождении его не показывать вида что нашёл, а сказать на ухо об этом воспитателю. Развивать выдержку, внимание.

**Ход игры.**

По сигналу воспитателя дети отворачиваются лицом к стене. Воспитатель прячет платок. Затем дети идут искать платок. Нашедший не показывая вида, подходит к педагогу, и говорит, где он обнаружил платок и становится на своё место в шеренге,

или садится на скамейку. Игра продолжается пока большинство детей не найдут платок. Игра повторяется.

### **«Кто ушёл»**

**Цель:** учить детей угадывать тех детей, которые уходят. Развивать память, внимание.

### **Ход игры.**

Дети стоят по кругу или полукругом. Один из игроков, запоминает играющих, а затем выходит из комнаты. Один из детей прячется. Педагог говорит: «Угадай, кто ушёл?» если ребёнок угадал, то выбирает кого-нибудь вместо себя, если ошибается, то снова уходит, прячется другой ребёнок.

### **«Прятки»**

**Цель:** учить детей искать своих товарищей называть их по имени. развивать ориентировку в пространстве, внимание.

### **Ход игры:**

По считалке выбирается водящий. Тот становится возле педагога и закрывает глаза, остальные дети прячутся. Водящий говорит: раз, 2, 3, 4, 5, я иду искать! Обнаружив ребёнка, он называет его по имени, ребёнок выходит из укрытия и подходит к воспитателю. Когда водящий найдёт 4-5 детей, на роль ведущего назначается другой.

### **«Кони»**

**Цель:** учить детей выполнять прямой галоп, используя всю площадку, не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения в соответствии с текстом. Развивать умение играть не убегая за пределы площадки, координацию движений.

### **Ход игры:**

Дети изображают коней, воспитатель – пастуха. Он имитирует игру на дудочке, говоря:

«Тары, тары, та-Ра-Ра  
ушли кони со двора.  
Со двора то на село,  
А село то далеко,  
На зелёный лужок,  
Да во тёмный во лесок».

Дети ходят по площадке, постукивают носком ноги, бьют копытами, машут головой.

«Долго тех коне ловили,  
долго по лесу бродили,  
а ловили то уздой,  
а поймали, привязали,  
чтоб опять не убежали»

дети скачут галопом по всей площадке, с окончанием слов пастух гонит коней к селу.

### «Хохлатка»

**Цель:** учить действовать в соответствии с текстом, развивать творчество. Воспитывать интерес к народным играм.

#### **Ход игры:**

На роль хохлатки воспитатель заранее назначает ребёнка, а остальные дети –цыплята. Одному из играющих воспитатель даёт свистульку. Все действия исполняются согласно тексту песни. В конце хохлатка помогает цыпленку слезть с пенёка, забирает у него свистульку и отдаёт её другому цыплёнку.

Песню исполняет сам воспитатель:

«Вот хохлатка в сад вывела цыплят,  
Влез цыплёнок на пенёчек,  
И свистит он в свой свисточек  
Целый час подряд,  
Мать из далека все зовёт сынка:

- куд-куда, куд-куда!

Он свистит одно и то же, что никак он слезть не может

С этого пенёка».

### «Жмурки с колокольчиком»

**Цель:** учить детей ходить на звуковой сигнал, развивать ориентировку в пространстве.

#### **Ход игры:**

Одному из детей дают колокольчик, двое других жмурки им завязывают глаза. Ребенок с колокольчиком убегает, а жмурки его догоняют, тот кто поймает ребёнка с колокольчиком, меняется с ним местами. Для этой игры нужно ограничивать пространство.

2 вариант.

Жмурок может быть больше.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Рассмотрев адаптивную физическую культуру как средство реабилитации детей-инвалидов, мы пришли к выводу, что это интегративная область знаний, базирующаяся на теории физической культуры, медико-биологических и психолого-педагогических дисциплинах, выступает как социокультурный феномен и педагогическая система для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями и направлена на удовлетворение их потребностей в двигательной активности, оздоровлении, коррекции, компенсации и профилактики двигательных нарушений, развитие потенциальных возможностей организма и личности. Способствует улучшению качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Применение подвижных игр чрезвычайно разнообразны они могут быть систематическими (уроки физической культуры, утренняя гимнастика), эпизодическими (загородная прогулка, катание на санках), индивидуальными (в условиях стационара или дома), массовыми (фестивали, праздники), соревновательными (от групповых до международных), игровыми (в семье, оздоровительном лагере). Одни формы занятий организуются и проводятся специалистами адаптивной физической культуры, другие – общественными и

государственными организациями, третьи – родителями детей-инвалидов, волонтерами, студентами, четвертые – самостоятельно [13].

Цель всех форм проведения подвижных игр с детьми-инвалидами – расширение двигательной активности детей, приобщение их к доступной спортивной деятельности, интересному досугу, развитие собственной активности и творчества, формирование здорового образа жизни, физкультурное и спортивное воспитание.

Использование подвижных игр с детьми-инвалидами требует активного участия самого ребенка в процессе занятий, начиная с сосредоточения его внимания при выполнении пассивных движений, вплоть до самостоятельного выполнения сложных движений, действий и проявления инициативы.

Огромные возможности для гармоничного формирования и коррекции интеллектуального, физического и психического потенциала детей с ограниченными возможностями здоровья имеет игровая деятельность. Через игровую деятельность, игры-тренировки, различные игровые упражнения можно успешно и целенаправленно воздействовать на гармоничное развитие растущих людей, социально адаптировать их к жизнедеятельности в обществе.

Игровая деятельность, как средство обучения и совершенствования двигательной подготовленности детей с ограниченными возможностями здоровья является наиболее продуктивным направлением коррекционного процесса в современной методике адаптивной физической культуры. Подвижная игра – это универсальный метод, так как может включать в себя все основные виды движений: ходьбу, бег, прыжки, метание, лазанье, равновесие, преодоление препятствий. Подвижные игры способствуют развитию ловкости, быстроты, силы, воспитанию дружбы и товарищества, а также проявлению активности и инициативы. Подвижные игры, будучи эффективным средством физической культуры, располагают большими возможностями для воспитания характера человека. Во время игр дети учатся объединяться в

игровой коллектив, соблюдать определенные правила игры, искать выход из разнообразных по сложности двигательных заданий. Образовательное, воспитательное и оздоровительное воздействие подвижных игр на детей с ограниченными возможностями здоровья от игры будет эффективным только тогда, когда игру будет проводить педагог, профессионально готовый к реализации их огромного двигательного и социокультурного потенциала [12].

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. – Москва : Владос, 2014. – 400 с.
2. Алмазова, С.Л. Психологическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом [Текст] / С.Л. Алмазова, И.Н. Пушкарева // Педагогическое образование в России. – 2015. – №8. С.52-57.- [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>.
3. Беличенко, О.И. Адаптивная физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни лиц с ограниченными возможностями / О.И. Беличенко, А.А. Бабаева, А.В. Смоленский // Вестник новых медицинских технологий, электронный журнал. – 2017. – №4. – С.274-278. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.medtsu.tula.ru>.
4. Варфоломеева, З. С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учебное пособие: моногр. / З.С. Варфоломеева. – Москва: Флинта, 2015. - 47 с.



5. Демирчоглян, Г.Г.: Специальная физическая культура для слабовидящих школьников / Г.Г. Демирчоглян. – Москва: Советский спорт, 2000.
6. Дмитриев, В.С. Адаптивная физическая реабилитация / В.С. Дмитриев // Оздоровление населения. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>
7. Евсеев, П.С. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие [Текст] / П.С. Евсеев, Л.В. Шапкина. – Москва: Советский спорт, 2000. – 312с.
8. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в России - становление, развитие, перспективы / С.П. Евсеев // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2016. – №6. – С.15-25.- [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>.
9. Изаак, С.И. Развитие адаптивной физической культуры и спорта в современной ситуации общественного развития / С.И. Изаак // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – С.104- 110. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>.
10. Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие для СПО / Э.Б. Кайнова. – Москва: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА- М, 2014. – 208с.
11. Ковалец, И.В. Организация и проведение уроков по адаптивной физической культуре в 1-4 классах / И.В. Ковалец. – Москва, 2001.
12. Коняхина Г.П., Захарова Н.А. Лечебная физкультура для детей с ограниченными возможностями здоровья: Учебно-методическое пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 81 с.
13. Коняхина Г.П. Личностно-ориентированное комплексное физическое воспитание школьников» [Текст] Монография - Типография «НИЗКИХ ЦЕН», ИП Купреев Е.А. 454000, г. Челябинск, ул. Гагарина, 51. 2022.- 60 с.

14. Лисовский В.А. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов / В.А. Лисовский, С.П. Евсеев, В.Ю. Голофеевский, А.Н. Мироненко; Под ред. С.П. Евсеева; Рец.: О.С. Насонкин, Е.Н. Ткаченко. С.П. Евсеев, В.Ю. Голофеевский, А.Н. Мироненко; Под ред. С.П. Евсеева; Рец.: О.С. Насонкин, Е.Н. Ткаченко – Москва : Советский спорт, 2004.
15. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психологопедагогическая характеристика детей с нарушением в развитии [Текст]: уч. пособие / Н.Л. Литош. – Москва: СпортАкадемПресс, 2002. – 210с.
16. Матвеева Н.Ю. Ценностный потенциал адаптивной физической культуры / Н.Ю. Матвеева // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2014. – Том 20. - С.165-168. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>.
17. Попов Г.Н. Организационно-методические формы адаптивного физического воспитания детей-инвалидов / Г.Н. Попов // Вестник ТГПУ. Серия: ПЕДАГОГИКА. – 2015. – Выпуск 2. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>.
18. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития [Текст] / Л.Н. Ростомашвили. – Москва: Советский спорт, 2010. – 145с.
19. Семенова, Е.В. Реабилитация детей с ДЦП: обзор современных подходов в помощь реабилитационным центрам [Текст] / Е.В. Семёнова, Е.В. Ключкова, А.Е. Коршикова-Морозова, А.В. Трухачёва, Е.О. Заблоцкис. – Москва: Лепта Книга, 2018. – 584с.
20. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – Москва : Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.
21. Строгова Н.А. Адаптивная физическая культура в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов / Н.А. Строгова // Теория и практика общественного развития.

Педагогические науки. – 2015. - №2. - С.169-171. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>.

22. Токарская Л.В. Физическая культура. Методика преподавания

детям и подросткам с умственной отсталостью [Текст]. Учебное пособие для вузов / Л.В.Токарская, Н. А. Дубровина, Н. Н. Бабийчук. – Москва: Юрайт, Издательство Уральского Университета. – 2017. - 192с

23. Чурилов Ю.С. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях реабилитационного центра / Ю.С. // Педагогическое образование России. - 2016. – №1. – С.1-3. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>.

24. Шакамалов Г.М. Здоровьесберегающие технологии юных гимнастов в учебно-тренировочном процессе: Учебно-методическое пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 120 с.

25. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст]: Учебное пособие. – Москва: Советский спорт, 2003. - 464с.

26. Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения

для детей с нарушениями в развитии / Л.В. Шапкова. – Москва: Советский спорт, 2002.

27. Шипова, Н.С. Психологическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья при занятиях адаптивной физической культурой / Н.С. Шипова // Коррекционная психология и педагогика. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Коррекционно-развивающие подвижные игры для детей с ОВЗ.....	11
1.1. Подготовка к проведению подвижных игр .....	12
2. Психологические аспекты игры .....	18
3. Биологические аспекты игры.....	20
4. Педагогические аспекты игры.....	22
5. Подвижные игры родителя и ребенка с ОВЗ .....	25
6. Практический материал использования подвижных игр для детей с ОВЗ .....	30
Заключение .....	78
Список литературы .....	80

Содержание.....84

---

**Захарова Н.А., Коняхина Г.П.**  
**ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ С**  
**ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**Учебно-методическое пособие**

Издание опубликовано в авторской редакции

Дизайн и компьютерная верстка А.В. Коняхина

Подписано в печать 28.10.2022

Формат 60x84 1/16. Усл.п.л. 5,3. Тираж 50 экз. Заказ 2356588  
Отпечатано в типографии «НИЗКИХ ЦЕН», ИП Купреев Е.А.  
454000, г. Челябинск, ул. Гагарина, 51