

2023

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 41 «Рябинушка»

[КАРТОТЕКА

«Подвижные игры с элементами корригирующих упражнений»

(для детей 2-7 лет)]

Подготовила:

Яковлева Сабина Юрьевна,

учитель (физическая культура)

первой квалификационной категории

г. Сургут

Подвижные игры – один из наиболее любимых видов двигательной деятельности дошкольников, и очень важно обеспечить правильное руководство ими со стороны педагога: вооружение детей достаточным двигательным опытом, сообщение знаний об образах, передаваемых в игре, доступное, лаконичное и эмоциональное объяснение содержания и правил игры.

Чем больше подвижных игр для дошкольников могут предложить взрослые, тем полнее удовлетворяют жизненные потребности малышей. Подвижные игры позволяют полнее узнать мир, поэтому играют важную роль в физическом, психическом и эмоциональном развитии ребенка.

Во время подвижных игр дошкольник учится слушать, выполнять четкие правила, быть внимательным, согласовывать свои движения с движениями других играющих, дружить и находить взаимопонимание со сверстниками.

Условно подвижные игры можно разделить на сюжетные, бессюжетные и игры – забавы. Для обеспечения интереса к ним необходимо время от времени вносить изменения в их содержание: усложнять, дополнять и т.д.

На своих занятиях я использую корригирующие упражнения в подвижные игры и игры – эстафеты. В задачи игр входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечно – сосудистой системы. В процессе проведения подвижных надо добиваться тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбе.

«Ель, елка, елочка»

Цель: воспитание и формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища, конечностей, тренировка внимания.

Методика проведения. Педагог предлагает детям пойти в лес: дети идут по кругу. « В лесу стоят высокие ели, встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь». Дети останавливаются (голова, туловище, ноги прямо) и раздвигаются руки-«ветки» слегка в стороны, ладонями вперед. «Пойдем дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички?». Дети идут за педагогом. Они останавливаются: «Вот и сестрички ели – елки, они пониже, но такие же стройные, красивые». Дети полуприседают, сохраняя правильную осанку. «Пойдем, ребята, поищем еще сестричек елей. Вот и они – совсем маленькие, но удаленькие: красивые и тоже стройные». Педагог просит детей стать маленькими елочками. Дети садятся на корточки, голова прямо, спина выпрямлена, руки слегка разведены в стороны ладонями вперед. Игра повторяется несколько раз.

«Петушок» (4-7 лет)»

Цель: формирование правильной осанки. Улучшение функций дыхания.

Оборудование: предметы высотой не более 10-12 см (метболы, кубы)

Методика проведения: Дети стоят в шеренге, По площадке перед ними расставлены на расстоянии шага предметы высотой не более 10-12 см. Руки-«крылья» опущены, вытянуты, несколько отведены ладонями вперед, лопатки сдвинуты. Высоко поднимая колени, оттягивая носок, дети движутся вперед, перешагивая через предметы, произнося: «Пе-ту-шок», на последнем слоге опуская ногу за предмет. Воспитатель контролирует осанку.

«Зоопарк» (5-7 лет)

Цель: развитие координации и быстроты движения в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки, улучшение функций зрительного и слухового анализаторов, их координации с движениями туловища и конечностей.

Оборудование: обручи

Методика проведения: Дети выбирают себе роль животного. Для младших детей роли назначает воспитатель. Каждый «зверь» садится в свою «клетку»-в обруч. В клетке может быть и несколько зверей - обезьяны, зайцы, гуси и т.д. Не занятые в ролях дети встают за педагогом, садятся в «поезд» и едут на прогулку в «зоопарк». Приехав, прогуливаются по «зоопарку». Воспитатель, подходя к «клетке», спрашивает: «Какой зверь живет в этой клетке?» Сидящие там звери должны показывать движениями, мимикой, звуками, кого они изображают, а приехавшие «экскурсанты» отгадывают зверей. И так от «клетки» к «клетке». Отмечаются дети, которые наиболее удачно изобразили зверей. Затем дети все вместе изображают поезд и «едут домой».

«Поезд» (2-5 лет)

Цель: Формирование правильной осанки. Улучшение функций дыхания.

Методика проведения: Дети изображают поезд. Взяв друг друга за пояс, дети идут по кругу, высоко поднимая колени, и вместе с воспитателем дважды повторяют слова:

Вот поезд наш едет,
Гудит паровоз,
Далеко, далеко
Ребят он повез.
Уу-уу-уу-у-у.
Но вот остановка.

Дети опускают руки и спокойно ходят, «собирают цветы на поляне» (наклоняются, приседают). По сигналу все бегут, чтобы не опоздать на «поезд».

«Перешагни через веревочку» (2-3 года)

Цель: Развитие координации движений, ловкости, формирование правильно осанки, воспитание навыка в перешагивании через препятствие.

Оборудование: Вербочка или планка.

Методика проведения: Протягивается и закрепляется веревочка на расстоянии 10-15 см от пола. Малыши сидят на скамеечке на расстоянии 5 м от нее. Ребенок идет и перешагивает через веревочку. Это упражнение проделывают

все дети. Поощряются те, кто сумел сделать упражнение наиболее четко и красиво.

«Пчелы и медведь» (3-6 лет)

Цель: Общее укрепление мышц туловища и конечностей, развитие навыков в лазании; умение быстро реагировать на сигнал.

Оборудование: Канат, стул, планка.

Методика проведения: Дети-«пчелы» вылезают из «ульев» (пролезают под стул, канат) и «летают»-легко бегают, раскинув руки. При возгласе: «Медведь проснулся», «пчелы» бегут обратно, произнося: «Ж-ж-ж», занимают свои места в «ульях». «Медведь», передвигаясь на четвереньках, старается поймать играющих. Из числа пойманных игроков выбирается новый медведь.

«Пилоты» (3-5 лет)

Цель: Закрепление умения детей слушать воспитателя. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц спины.

Оборудование: Цветные флажки.

Методика проведения: На площадке в разных местах цветными флажками обозначены «аэродромы». Дети выстраиваются в звенья по 3-4 человека у своих «аэродромов», по сигналу воспитателя разбегаются по площадке и останавливаются каждый у своего самолета. Заводят моторы (кружат руками), расправляют крылья (разводят руки в стороны) и летят (разбегаются по залу).

I. По сигналу воспитателя «На посадку!» дети «летят» (бегут) к своему «аэродрому» и выстраиваются в звенья.

II. По сигналу воспитателя дети на бегу выстраиваются в звенья за командирами и летят на свои «аэродромы».

III. Воспитатель меняет цветные флажки местами, и дети должны правильно найти свой «аэродром».

«Цыплята и наседка» (3-4 года)

Цель: Развитие у детей ловкости. Укрепление мышечно-связочного аппарата рук, ног, спины.

Оборудование: Шнур или планка.

Методика проведения: Поперек площадки на высоте 40-45 см натягивается шнур. С одной стороны от шнура - поле, с другой – двор , на котором находятся «цыплята» (дети) и «наседка» (воспитатель). Цыплята прыгают на двух ногах, резвятся. Воспитатель говорит: «Погуляйте, цыплята, в поле, поклюйте зернышки». Дети пролезают под шнуром и бегают по полю, клюют зерна (присаживаются на корточки). Через некоторое время воспитатель созывает цыплят на двор: «Цып, цып, цып». Дети вновь пролезают под шнуром, стараясь не касаться его. Игра повторяется 3-4 раза. Все дети должны быть в движении.

«Зайка серый умывается» (3-7 лет)

Цель: Развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки, тренировка внимания. Улучшение функций зрительного и слухового анализаторов, их

Методы проведения: Один из играющих назначается зайкой. Все остальные становятся в круг. «Зайка» занимает место в середине круга. Дети, стоящие в кругу, говорят вместе с воспитателем:

Зайка ходит в гости к людям,
Мы с ним вместе мыться будем.
Зайка вымыл рот и уши.
Он хороший, он послушный.
Он помоем также лапки,
Оботрет их чистой тряпкой.
Одевается, скок-скок-
В гости мчится со всех ног.

«Зайка» проделывает все движения, дети повторяют за ним. Тот, к кому «зайка пришел в гости», из стоящих в кругу, становится «зайкой». Игра повторяется 5-6 раз.

«Тише едешь - дальше будешь» (3-6 лет)

Цель: Развитие у детей умения принимать правильную осанку – прямо, боком, спиной к водящему, закрепление умения выполнять определенные позы по сигналу воспитателя.

Оборудование: Карточки с правильной осанкой (прямо, боком, спиной)

Методы проведения: Водящий стоит спиной ко всем остальным считает, все должны как можно быстрее двигаться по направлению к нему. Как только водящий поворачивается, все должны остановиться и стоять без всяких движений в заданной позе (по карточкам) – правильная осанка (прямо, боком, спиной к водящему). Затем все начинается сначала, пока кто-нибудь не подойдет близко к водящему и не хлопнет его по спине. Тех, кто вовремя остановки двигается или стоит неправильно, водящий отправляет к исходному пункту.

«Карусель» (3-6 лет)

Цель: Развитие выносливости, умение выполнять действия в соответствии со словами воспитателя. Развитие силовой выносливости мышц туловища и повышение уровня физической работоспособности.

Оборудование: Вербка

Методы проведения: Дети образуют круг, держась одной рукой за веревку. Идут по кругу, сначала медленно, потом быстрее. Движения выполняются с соответствием с текстом:

Еле – еле, еле – еле,
Закружились карусели.
А потом кругом, кругом.
Все бегом, бегом, бегом.
Тише, тише, не спешите!
Карусель остановите!
Раз – два, раз – два.
Вот и кончилась игра!

В конце игры отметить самых внимательных.