

Департамент образования Администрации города Омска

Бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска

«Средняя общеобразовательная школа № 37»

**Коррекционно-развивающие подвижные игры для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

(Методические рекомендации)

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры являются сокровищницей человеческой культуры. Огромно их разнообразие. Они отражают все области материального и духовного творчества людей. Естественно, что изучением игр занимались и занимаются многие отрасли знаний: история, этнография, антропология, педагогика, теория и методика физического воспитания и др.

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение.

Целенаправленная эмоциональная игровая нагрузка оказывает стимулирующее воздействие на организм умственно отсталого ребенка и больше, чем другие средства, соответствует удовлетворению естественной потребности в движении. Подвижная игра не только противодействует гипокинезии, но и способствует восстановлению утраченного здоровья, укреплению всех функций организма, развитию физических способностей.

В подвижных играх используются знакомые и доступные виды естественных движений: ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом, в них не - сложной техники и тактики, а правила всегда можно изменить соответственно физическим и интеллектуальным возможностям ребенка. Желание играть — главный стимул, побуждающий ребенка к игровой деятельности. Замечено, что во время игры дети охотно и с интересом выполняют то, что вне игры кажется неинтересным и трудным, поэтому в игре легче преодолеваются психические и эмоциональные проблемы.

Особая ценность подвижных игр для детей 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.

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.

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.

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. 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.

**Подготовка инвентаря.** Инвентарь необходимо 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, 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 жребью, 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 одновременно, 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.

## **Игробанк**

### **«Повтори, не ошибись»**

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

Количество игроков может быть любым.

**Инструкция.** Дети стоят полукругом. Ведущий медленно выполняет простые движения руками (вперед, вверх, в стороны, вниз). Дети должны выполнять те же движения, что и ведущий. Допустивший ошибку выбывает. Выигрывает оставшийся последним.

### ***Варианты***

1. Простые движения можно заменить на более сложные, включить движения ногами и туловищем, асимметричные движения (правая рука вверх, левая вперед) и т. д.
2. Ведущий одновременно с показом движения называет имя одного из играющих, который и должен это движение повторить, а остальные игроки наблюдают. Ведущий проговаривает движение (руки вверх), а выполняет в этот момент другое действие (руки вниз). Дети должны выполнять движение по показу ведущего, не обращая внимания на его сбивающие команды.
3. На каждое движение ведущий называет слово (например, ручка, самолет, мяч, воробей и т.д.). Дети должны выполнять только те движения, которые сопровождаются названиями летающего предмета (воробей, самолет).

Методические указания. Во время игры ведущему необходимо следить за тем, чтобы все дети видели его одинаково хорошо.

### **«Что пропало»**

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

Оптимальное количество игроков — 5—10.

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

**Инструкция.** На игровой площадке ведущий раскладывает 4—5 предметов. Дети в течение 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.

**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.

### «Зоопарк»

**Цель:** активизация речевой деятельности, расширение словаря и понятий по теме «животные», развитие умений в имитации звуков и движений.

Количество игроков — 8—15.

**Инвентарь:** обруч или мел.

**Инструкция.** Дети выбирают себе роль какого-либо животного. Для самых младших детей роли назначает воспитатель. Каждый «зверь» садится в свою «клетку» — в обруч или круг, нарисованный на полу (земле). В клетке может быть и несколько зверей — обезьяны, зайцы, гуси и т.д.

Незанятые дети встают за воспитателем, кладут руки на пояс впереди стоящего, то есть садятся в «поезд», и «едут на прогулку в зоопарк». Подходя к «клетке», воспитатель спрашивает: «Какой зверь живет в этой клетке?» Сидящие там «звери» должны показать движениями, мимикой, звуками, кого они изображают, а приехавшие экскурсанты угадывают зверей. И так — от клетки к клетке. Поощряются дети, наиболее удачно изобразившие зверей. Затем экскурсанты и бывшие «звери» вместе с воспитателем, взяв друг друга за пояс и высоко поднимая колени, изображают поезд и едут домой.

***Вариант:** по дороге домой дети поют песенку:*

*Вот поезд наш едет, гудит паровоз. Далеко, далеко ребят он повез. Уу-уу-уу-уу-уу.*

*Но вот остановка, дети останавливаются, произнося «ш-ш-ш», опускают руки и спокойно ходят (бегают) во время остановки поезда, собирают цветы на поляне (наклоняются, приседают). По сигналу все бегут, чтобы не опоздать на поезд, и становятся в колонну, вновь изображая вагоны: ходят, высоко поднимая колени, и поют куплет.*

**Методические указания.** Эту игру можно повторить 2—3 раза.

### **«Лохматый пес»**

**Цель:** активизация речевой деятельности, развитие памяти и быстроты реакции, формирование способности имитировать животных (собаку).

**Инструкция.** Из числа играющих выбирают «пса». Он сидит в стороне. Другие дети медленно идут к нему, приговаривая:

*Вот сидит лохматый пес, в лапки свой уткнувши нос. Тихо, мирно он сидит, не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим и посмотрим, что же будет?*

Дети тихонько подходят и хлопают в ладоши. «Пес» вскакивает, рычит, лает и ловит детей. Пойманный игрок становится водящим «псом».

**Методические указания.** Эта игра отличается большой интенсивностью, поэтому необходимо следить за тем, чтобы дети не перевозбудились.

### **«Дотронься до...»**

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

Количество игроков может быть любым.

**Инструкция.** Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: «Дотронься до... синего!» Игроки должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников игры в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета каждый раз меняются, кто не успел вовремя среагировать, становится ведущим.

### ***Варианты***

1. *Можно называть не только цвета, но и формы или размеры предметов. Например, «Дотронься до... круглого», «Дотронься до... маленького!»*
2. *Возможно и усложнять команду за счет сочетания цвета и формы и т.д., например, «Дотронься до... красного квадратного!»*
3. *Дети могут «искать ответы» не только в одежде, но и среди игрушек, инвентаря.*

**Методические указания.** Ведущему следует давать детям только те задания, которые реально осуществимы, то есть предметы должны находиться в поле зрения играющих.

### **«Строим цифры»**

**Цель:** развитие элементарных математических представлений, умения ориентироваться в пространстве, организованности.

Количество игроков может быть любым.

**Инструкция.** Играющие свободно передвигаются по поляне или игровой площадке. Ведущий объясняет: «Я буду считать до 10, а вы за это время должны выстроиться все вместе в цифру 1 (2, 3, 4 и т.д.)». Дети выполняют задание.

### **Варианты**

1. Дети располагаются по заранее нарисованным на полу цифрам.
2. Если дети быстро справляются с заданием, можно считать быстрее, таким образом сокращая время построения.
3. Ведущий усложняет задание: «Пока я буду считать до 10, вы произведете в уме сложение (вычитание) и все вместе выстроите цифру — ответ. Например:  $1+1, 2-1$ ». Дети должны построить цифры 2, 1.

**Методические указания.** Первую игру нужно сделать пробной, объяснив и подробно показав все действия.

### **«Найди букву»**

**Цель:** разучивание букв, слогов, слов; развитие у детей быстроты реакции, памяти.

Количество игроков 8—10.

**Инвентарь:** два стенда с крючками, карточки с петлями с изображением букв алфавита.

**Инструкция.** Дети делятся на две команды. По сигналу ведущего первые игроки каждой команды подбегают к стенду, в нижней части которого расположены «буквы». Выбирают первую букву алфавита — А — и вывешивают ее на стенде. Затем бегом возвращаются к своей команде. Вторые игроки делают то же самое, но вывешивают уже вторую букву алфавита — Б — и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и совершившая меньше ошибок.

### **Варианты**

1. Вместо бега можно выполнять какие-либо другие задания.
2. В начале эстафеты каждой команде выдают по набору букв (например, д, а, ш, я). Дети, посоветовавшись, вместе должны составить из полученных букв слово, распределить буквы между собой и построиться. Когда обе команды будут готовы, начинается эстафета. Каждая команда должна вывесить свое слово на стенде.

**Методические указания**

- Каждый из предложенных вариантов игры должен быть сориентирован на тот возраст, для которого игра доступна.
- В первом варианте, при игре с выстраиванием алфавита, возможна помощь детей и ведущего. Все вслух хором проговаривают очередную букву, а игрок должен ее найти.

### **«Кот и воробушки»**

**Цель:** развитие быстроты реакции, равновесия, способности детей к звукоподражанию. Количество игроков 6-14.

**Инвентарь:** подвижная опора (бревно), обруч.

Количество игроков 10—15.

**Инструкция.** Двое игроков — «рыбаки» — берут друг друга за руки, образуя «невод». Все остальные — «рыбки». «Рыбаки» ловят «неводом» «рыбок». Пойманные дети берутся с «рыбаками» за руки, увеличивая «невод». Игра продолжается до тех пор, пока не останутся две непоиманные «рыбки». Они — победители.

**Инструкция.** На одной стороне площадки на бревне стоят дети. Это «воробушки» на «жердочках». В стороне сидит игрок — «кот». Он спит. Ведущий говорит: «Воробушки, полетели!» Воробушки спрыгивают с жердочек и, расправляя крылья и чирикавая (чив-чив-чив), разлетаются во все стороны. По сигналу «Кот идет!» «кот», мяукая, ловит «воробушков». Спаситься от «кота» можно, только запрыгнув на свою жердочку. Выигрывает тот «воробушек», который ни разу не попался в лапы «кота».

### ***Варианты***

1. *Вместо бревна можно использовать обруч, встав в него на одну ногу.*
2. *«Воробушки» могут не просто летать по площадке, а «купаться» или «клевать крошки» в заранее отмеченных местах, расположенных очень близко к спящему «коту».*

### **Методические указания**

- Игру следует повторять несколько раз. «Котом» (водящим) становится самый ловкий и быстрый «воробушек».
- Эту игру особенно любят дошкольники и дети младших классов.

### **«Невод»**

**Цель:** улучшение координации движений, формирование способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений

**Вариант:** та же игра, но с речитативом, который произносят «рыбаки», до того, как начнут ловить «рыбок»:

*Рыбка плавает в водице, Рыбке весело играть. Рыбка-рыбка, озорница, Мы хотим тебя поймать.*

*Во время речитатива «рыбки» плавают, выполняя различные плавные движения руками. После слов «Мы хотим тебя поймать» «рыбки» разбегаются по поляне, а «рыбаки» ловят их.*

Методические указания

- Нельзя ловить «разорванным неводом», то есть расцеплять руки.
- «Рыбаки» не должны хватать «рыбок» за руки или за одежду.

## ***Подвижные игры для детей старшего возраста.***

### **«Горячий камень»**

**Цель:** развитие у детей внимания, способности ориентироваться в пространстве, дифференциации мышечных усилий, взаимодействия двигательного и зрительного анализаторов, формирование навыков коллективного взаимодействия.

В игре принимают участие не менее трех игроков.

**Инвентарь:** судейский свисток, мячи разного диаметра.

**Инструкция.** Все игроки образуют круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга, стоя лицом внутрь круга. Каждому игроку выдается мяч. По сигналу ведущего играющие точным пасом двумя руками начинают передавать мячи в руки стоящего справа соседа и ловить мячи, которые им передают игроки, стоящие слева, вплоть до остановки игры ведущим. Игра останавливается, если:

- игрок роняет мяч;
- у кого-то из игроков оказывается в руках более одного мяча;
- игрок неточно передает мяч соседу, и тот не может его поймать.

Участник, допустивший ошибку, забирает с собой один мяч и покидает игровой круг. Из игры выбывает тот, кто допускает ошибку первым. В случае если ошибку одновременно допускают несколько играющих, все они покидают игру. Игра останавливается по свистку ведущего, и он принимает решение о том, кто выбывает из игры. Два последних участника выходят в финал. Они встают лицом друг к другу на расстоянии 3—4 метров. По сигналу ведущего игрок передает мяч партнеру пасом двумя руками от груди по дугообразной траектории, другой — пасом двумя руками снизу. Проигрывает тот, кто первым совершит ошибку. Если игра возобновляется, то победивший в предыдущей игре имеет право один раз ошибиться и остаться в игре.

***Варианты***

1. *Игроки могут находиться в положении сидя.*
2. *Могут быть использованы набивные мячи.*
3. *Можно использовать комбинации мячей, различных по весу и диаметру.*

### **Методические указания**

#### 1. При разучивании игры:

- рекомендуется использовать одинаковые мячи;
- в начале игры мяч должен находиться у каждого второго участника.

#### 2. В момент игры:

- ведущему следует обращать внимание участников на необходимость точного паса соседу;
- необходимо рекомендовать участникам внимательно наблюдать за действиями того соседа, который должен отдавать им мяч, передавать же его не глядя;
- в ожидании паса следует держать руки перед грудью.

### **«Кегельбан»**

**Цель:** развитие глазомера, точности, дифференциации мышечных усилий, формирование навыков коллективного взаимодействия, воспитание чувства ответственности за результат общей деятельности, настойчивости в достижении цели.

Количество игроков 10—12.

**Инвентарь:** судейский свисток, кегли, баскетбольные мячи, мел.

**Инструкция.** На площадке с твердой, ровной поверхностью проводятся две параллельные линии на расстоянии 6 метров одна от другой. Все участники делятся на команды, по 5—6 человек в каждой. Команды выстраиваются в колонны по одному на первой линии, лицом ко второй линии. Расстояние между командами 3—4 метра. Участник команды, стоящий первым, берет мяч. Игрок, занимающий эту позицию, называется «бросающий». На второй линии напротив каждой команды устанавливается кегля. Один член команды встает за второй линией напротив кегли лицом к своей команде. Игрок, занимающий эту позицию, называется «подающий». По сигналу судьи «бросающий» направляет мяч в сторону кегли, стараясь сбить ее. В случае если бросающий промахивается, «подающий» ловит мяч и кидает его «бросающему». «Подающий» в момент паса должен находиться за линией, на которой стоит кегля. «Бросающий» повторяет попытки сбить кеглю до тех пор, пока она не будет сбита. До этого момента он не имеет права заступать за линию, на которой стоит.

В случае если кегля сбита, «подающий» ловит мяч, устанавливает его на линии кегли, бежит к своей команде и становится в колонну последним. «Бросающий» бежит к сбитой кегле, устанавливает ее, берет мяч, бросает его первому стоящему в колонне и становится «подающим».

Игра останавливается, когда в одной из команд последний участник (первый «подающий») собьет кеглю, установит ее на место, передаст мяч первому «бросающему» и вернется в колонну. Последний «подающий» должен также занять свое место в колонне. Как только все члены команды займут свое место в колонне, игрок, стоящий первым, поднимает мяч вверх.

**Методические указания.** Необходимо следить за соблюдением строя в командах. Целесообразно рекомендовать участникам не бросать, а катить мяч по площадке, бросок же выполнять двумя руками.

### **«Круговое вышибало»**

**Цель:** развитие точности движений, ловкости, быстроты двигательной реакции, формирование навыков коллективного взаимодействия.

Количество игроков не ограничено.

**Инвентарь:** судейский свисток, волейбольный мяч.

**Инструкция.** Все участники игры образуют круг, стоя лицом к центру. В центр круга встают два игрока. Один из них — «мишень», другой — «защитник». Задача играющих — передавая мяч друг другу, запятнать «мишень». Задача «защитника» — защищать «мишень», отбивая все мячи, которые бросают участники. Задача «мишени» — прятаться за «защитником», избегать попадания. Игрок, которому удастся попасть в «мишень», занимает место «защитника». Предыдущий «защитник» становится «мишенью», а «сбитая мишень» занимает место среди участников.

**Вариант:** при большом количестве участников в игре могут быть использованы два мяча и два «защитника», три мяча и три «защитника» и т. д.

**Методические указания.** Следует рекомендовать передавать мяч игроку, стоящему за спиной «мишени», так, чтобы «защитник» не смог его отбить. Мяч необходимо передавать максимально быстро, чтобы «защитник» не успел занять выгодное для защиты положение.

### **«Пятнашки-повторяшки»**

**Цель:** развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты принятия решения.

Количество игроков не ограничено.

**Инвентарь:** судейский свисток.

**Инструкция.** Все участники равномерно распределяются по площадке, ограниченной линиями. Из их числа выбирается водящий. По сигналу ведущего «водящий» старается запятнать одного из участников игры. Убегая от «водящего», игрок может выполнять любые движения (стойки, прыжки, вращения и т.д.). Прежде чем запятнать участника, «водящий» обязан повторить все его действия. Если убегающий не успевает выполнить новое движение, то его можно запятнать. Этот участник становится «водящим», но он не может запятнать предыдущего «водящего».

**Методические указания.** На всем протяжении игры играющие не имеют права покидать пределы игровой площадки.

### **Подвижные игры с фитболом**

**Фитбол** — это большой упругий мяч, выдерживающий вес до 300 килограммов. Игры с фитболом способствуют формированию мышечного корсета, коррекции деформаций позвоночника, расслаблению (за счет вибрации) спастичных мышц, развитию равновесия и координации движений, формируют двигательные навыки, положительно влияют на эмоционально-волевую сферу.

#### **«Горячий мяч»**

**Цель:** формирование вертикальной позы в положении сидя, развитие равновесия, координации движений, внимания.

**Инвентарь:** фитбол.

**Инструкция.** Дети сидят в кругу и по команде начинают передавать фитбол из рук в руки по часовой стрелке. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каком-либо играющем, который выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один ребенок — победитель.

#### **Варианты**

1. По команде ведущего меняется направление передачи фитбола.
2. При большом количестве играющих в игре используются два фитбола.

Методические указания. Ведущему следует напоминать детям об осанке.

#### **«Два барана»**

**Цель:** развитие равновесия, координации движений, формирование мышечного корсета.

**Инвентарь:** фитбол.

**Инструкция.** Играют по два человека. Педагог обозначает чертой «мост», на котором происходит битва «двух баранов». Два ребенка сидят на фитболах и

пытаются столкнуть партнера с мяча или с «моста». Выигрывает сильнейший, а на «мост» приглашаются следующие участники.

**Методические указания.** Ведущий стоит рядом с играющими, страхуя их от падения с фитбола.

### **«Веселый мяч»**

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

**Инвентарь:** фитбол.

**Инструкция.** Играют 5—6 человек в исходном положении сидя по-турецки в кругу. Дети, проговаривая стихи про мяч, перекатывают фитбол от одного к другому в произвольном направлении:

*Ты катись, веселый мяч, быстро-быстро по рукам, У кого веселый мяч, Тот исполнит песню нам.*

**Методические указания.** Ведущий должен следить за правильной осанкой детей.

### **«Длинные ноги, короткие ноги»**

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

**Инвентарь:** фитбол.

**Инструкция.** Сидя на полу, в упоре руками сзади (или на фитболе). По команде педагога «Длинные ноги!» дети выпрямляют ноги и поднимают их вверх. По команде «Короткие ноги!» дети поднимают вверх согнутые в коленях ноги.

### ***Варианты***

1. Если ребенок недостаточно устойчиво сидит, можно выполнять задание, лежа на спине на полу.
2. Можно выполнять задание на фитболе.

**Методические указания.** Ведущий стоит рядом с играющими, страхуя их от падения с фитбола.

### **«Запрещенное движение»**

**Цель:** развитие внимания, координации движений и пространственного ориентирования.

**Инвентарь:** фитбол.

**Инструкция.** Игра выполняется в исходном положении лежа. Педагог обозначает «Запрещенное движение», так, например, фитбол в руках, опущенных вниз. Дети повторяют все движения преподавателя, кроме «запрещенного». Выбывают из игры тот, кто ошибся, остается один выигравший ребенок.

*Вариант: игра может выполняться в исходном положении сидя или стоя, в зависимости от двигательных возможностей ребенка.*

**Методические указания.** Выбывшие из игры дети сидят на гимнастической скамейке с правильной осанкой.

### «Охотник и утки»

**Цель:** укрепление мышц туловища, плечевого и тазового пояса, развитие координации движений рук и ног.

**Инвентарь:** фитбол.

**Инструкция.** Двумя полосками на полу обозначаются с одной стороны зала «озеро», с другой — «камышы». В «камышях» сидит охотник. Дети — «утки» в положении на четвереньках толкают фитбол головой от «озера» до «камышей». Педагог при этом говорит следующие слова:

*Ну-ка утки, кто быстрее доплывет до камышей, Самой ловкой за победу Сладкое дадут к обеду.*

Побеждает та «утка», которая быстрее доберется от «озера» до «камышей».

**Методические указания.** Ведущий награждает победителя.

### «Ладушки»

**Цель:** развитие мелкой моторики, равновесия, координации движений, внимания.

**Инвентарь:** фитбол.

**Инструкция.** Дети сидят на фитболах парами, напротив друг друга. По команде педагога то одновременно, то попеременно соприкасаются с ладонями партнера.

**Методические указания.** Ведущему следует напоминать детям о правильной осанке.

### «Дракон кусает хвост»

**Цель:** формирование вертикальной позы в положении стоя и при ходьбе, развитие пространственного ориентирования и внимания.

Количество игроков 5—6.

**Инвентарь:** фитбол.

**Инструкция.** Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего. В руках первого ребенка фитбол — «голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать «хвост», дотронувшись до него мячом.

**Методические указания.** «Голова» должна поймать «хвост», дотронувшись до него мячом так, чтобы не разорвалось «тело дракона».

### «Хоп, стоп»

**Цель:** развитие концентрации внимания, координации движений, навыка ходьбы.

**Инвентарь:** фитбол.

**Инструкция.** Дети идут по кругу, отбивая мяч от пола. По сигналу «Стоп!» останавливаются, по сигналу «Хоп!» — двигаются вперед. Из игры выбывает тот, кто ошибется. Самый внимательный становится победителем.

**Вариант:** игра может выполняться как по часовой стрелке, так и против часовой стрелки.

**Методические указания.** Ведущий должен следить за осанкой детей.

### «Эстафета с фитболами»

**Цель:** развитие быстроты реакции, быстроты передвижения, внимания, координации движений, дифференцировки усилий.

**Инвентарь:** фитболы, стойка.

**Инструкция.** Игра проводится в виде эстафеты. У стартовой линии все играющие строятся в две колонны. По команде первые начинают передвигаться вперед, отбивая от пола фитбол. Добегают до стены (стойки), ловят мяч, возвращаются назад, передают его следующему в команде. Выигрывает команда, финишировавшая первой.

### **Варианты**

1. Ведение футбола осуществляется правой рукой, на обратном пути — левой.

2. В каждой команде стартуют по два человека и во время передвижения передают футбол (мяч) друг другу.
3. Передвижение осуществляется в одну сторону лицом вперед, обратно — спиной вперед.

**Методические указания.** При передвижении спиной вперед осуществлять страховку.

### **Игры, формирующие умение запоминать порядок количество предметов**

Эта группа игр не только формирует двигательные навыки, но и способствует развитию логического мышления и воображения, помогает приспособляться к жизненным ситуациям. Такие игры основаны на использовании круговой тренировки, где все упражнения выполняются по «станциям» с определенным количеством повторений. Для детей с ДЦП метод круговой тренировки упрощен и представлен в виде комплекса сюжетно-ролевых игр, включающих упражнения с манипуляцией предметами, ненавязчивым выполнением движений, которые в обычных условиях осваиваются с большим трудом. Такие игры можно придумать и самим в зависимости от площади помещения и наличия инвентаря. Обычное занятие с детьми всегда можно превратить в сказку.

### **«Путешествие»**

**Цель:** развитие воображения, фантазии, закрепление двигательных умений.

**Инструкция.** Заранее подготавливается зал, каждый предмет в нем получает определенное название, которое применяется в путешествии.

- Гимнастическая стенка — «Корабль». Ребенок имеет право перемещаться по ней любым способом, но вставать на пол нельзя.
- Обручи — «Острова». Если острова близко друг от друга — ребенок делает прыжок, если расстояние большое — прыжок на остров с ноги на ногу.
- Баскетбольное кольцо — «Ключ к открыванию дверей». Чтобы продолжить путешествие, нужно попасть мячом в кольцо.
- Канат — «Лианы». Нужно встать из положения сидя, взявшись за канат и перебирая руками.
- Мишени для метания на стенках — «Хищные звери». Нужно теннисным мячом попасть в мишень, при промашке попытка повторяется.
- Наклонная скамейка, поставленная на гимнастическую стенку (третья рейка снизу), — «Мостики на корабль». Нужно, подтянувшись, забраться на корабль.
- Три скамейки вместе — «Переправа через реку». Ребенок должен проползти на четвереньках спиной вперед.
- Ворота между двумя гимнастическими скамейками — «Провести разведку». Нужно проползти, стараясь не задеть ворота.

Играющие начинают путешествие с любой «станции». Побеждает не тот, кто первым закончит дистанцию, а тот, кто успешнее справится с препятствиями.

### **Методические указания**

- По окончании игры дети обязательно должны обменяться впечатлениями, а ведущий определяет самого лучшего путешественника и назначает его на следующее занятие капитаном. Такой подход формирует у ребенка стремление к качественному выполнению каждого указания, что и приводит к незаметному, безболезненному освоению двигательных умений.
- Можно использовать не только станции двигательных действий, но и станции загадок, поговорок, рисунков, кроссвордов, отгадываемых вместе с родителями.
- 

### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ПРОГУЛКАХ**

Прогулки в лес или в парк особенно полезны. Во время прогулки можно совместить ходьбу с подвижными играми и развлечениями, купанием, воздушными и солнечными ваннами.

Чтобы прогулка была веселой и интересной, можно организовать игры, которые не требуют особого оборудования, специальной площадки. Имея с собой только волейбольный или теннисные мячи, можно провести множество разнообразных игр и эстафет.

#### **«Пятнашки мячом»**

**Цель:** развитие ловкости, умения ориентироваться в пространстве, точности и быстроты движений. Количество игроков может быть любым.

**Инвентарь:** мяч.

**Инструкция.** Все играющие произвольно располагаются на лужайке или поляне, в центре — водящий с мячом в руке. По сигналу начинается игра: водящий должен запятнать мячом любого игрока, который после этого сам становится водящим. Играют 6—8 минут.

**Методические указания.** Если у детей сохраняется интерес к этой игре, ее можно повторить после небольшого перерыва.

#### **«Круговая лапта»**

**Цель:** развитие ловкости, чувства дистанции, точности и быстроты движений.

Количество игроков 6—15.

**Инвентарь:** мяч.

**Инструкция.** Двое водящих находятся за границами условной площадки на расстоянии 10—12 метров, все остальные — в центре площадки. Водящие, перебрасывая мяч друг другу, стараются запятнать тех, кто находится на

площадке. Те, в кого попали мячом, выбывают из игры, но их могут выручить те играющие, которые поймали мяч. Выигрывает тот, кто последним останется на площадке. Водящими становятся двое, первыми выбывшие из игры.

**Методические указания.** Играют 3—4 раза, с небольшими перерывами для отдыха.

### **«Змейка»**

**Цель:** развитие координации коллективных действий, умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков 6—7.

**Инструкция.** 5—6 участников, взявшись друг за друга, выстраиваются в колонну — «змейку». Водящий становится перед «змейкой» и старается запятнать последнего. Стоящий в «шейке» первым — капитан — преграждает путь водящему:

широко расставляет руки, ставит заслоны, выполняет различные движения туловищем. «Змейка» следует за капитаном и помогает преградить путь водящему. Если водящий запятнал игрока, замыкающего колонну, он становится капитаном, а запятнанный игрок — водящим.

**Методические указания.** Игру можно повторять несколько раз, с небольшими перерывами на отдых.

### **«Ногой по мячу»**

**Цель:** развитие равновесия и точности движений, ощущения пространства при отсутствии зрительного контроля. Количество игроков может быть любым.

**Инвентарь:** волейбольный мяч.

**Инструкция.** В шести шагах от игрока помещается волейбольный мяч. Водящему завязывают платком глаза. Затем, после поворота на 360°, он должен подойти к мячу и ударить по нему ногой. Играют по очереди несколько раз. Выигрывает тот, кто большее количество раз попал по мячу.

**Методические указания.** Место для игры следует подобрать ровное, без канав, кустарника или пней.

### **«Шишки, желуди, орехи»**

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

Количество игроков — 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.

### **«Рыбы, птицы, звери»**

**Цель:** развитие быстроты реакции, внимания, обогащение словарного запаса.

Количество игроков может быть любым.

**Инвентарь:** волейбольный или теннисный мяч.

**Инструкция.** Все играющие становятся полукругом на расстоянии 4—5 метров от водящего, который держит в руках волейбольный или теннисный мяч. Водящий, бросая кому-либо из играющих мяч, произносит одно из трех слов: «рыбы», «птицы», «звери». Если названо, например, слово «рыбы», играющий должен поймать мяч, сделать шаг вперед и тут же вернуть его водящему, быстро назвав любую рыбу, например, сказать: «Щука». Тот, кто не успевает дать нужный ответ или повторяет его, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто не сделал ни одной ошибки. Победитель становится водящим.

**Методические указания.** Игра повторяется 2—3 раза.

### **«Волейбол в кругу»**

**Цель:** освоение элементарных умений передачи мяча, раз-питие точности движений.

Количество игроков может быть любым.

**Инвентарь:** волейбольный мяч.

**Инструкция.** Играющие становятся в круг и начинают передавать мяч друг другу любым способом, как в волейболе. Тот, кто не смог принять или передать мяч, получает штрафное очко. Выигрывает тот, кто получил меньше штрафных очков.

**Методические указания.** По желанию участников игру можно повторить 2—3 раза.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Афопькина Е.Ю., Афонькина А.С.* Игры с веревочкой. СПб., 1997.
2. *Бедарев Г.* Игры и развлечения. М., 1985.
3. *Бердыхова Я.* Мама, папа, занимайтесь со мной. М., 1990.

4. *Бесова М.А.* В школе и на отдыхе. Познавательные игры для детей от 6 до 10. Ярославль, 1997.
5. *Богуславская З.М., Смирнова Е.О.* Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста. М., 1991.
6. *Былеева Л.В., Яковлев В.Г.* Подвижные игры. М., 1974.
7. *Вавилова Е.Н.* Учителю бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.
8. *Васильков Г.А., Васильков В.Г.* От игры — к спорту. М., 1985.
9. *Васин Ю.Г.* Физические упражнения — основа профилактики ожирения. Киев, 1989.
10. *Волкова Г.А.* Игровая деятельность в устранении заикания у дошкольников. М., 1983.
11. *Выгодская И.Г., Пеллингер Е.Л., Успенская Л.И.* Устранение у дошкольников заикания в игре. М., 1984.
12. *Гаврица С.Е., Кутявина Н.Л.* и др. Развиваем руки — чтоб учиться и писать, и красиво рисовать. Ярославль, 1997.
13. *Геллер Е.М., Короткое И.М.* Веселые старты. М., 1978.
14. *Гибсон Р., Тайлер Д.* Веселые игры (пер. с англ.) М., 1994.
15. *Грабенко Т.Н., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д.* Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры. Спб., 2002.
16. *Гришина Г.Н.* Любимые детские игры. М., 1997.
17. *Детские подвижные игры народов СССР/Сост. А.В. Кенеман.* М., 1991.
18. *Карабапова О.А.* Игра и коррекция психического развития ребенка. М., 1997.
19. *Короткое И.И.* Подвижные игры детей. М., 1987.