

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 скоропреходящей моды, это феномен, отличающийся особым постоянством, объединяющим время, эпохи, поколения. Игра не поддается определению с помощью однозначной дефиниции, однако само понятие «игра» 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.

Настоящее пособие раскрывает некоторые психологические, биологические и педагогические аспекты игры, формулирует требования, предъявляемые к игровой деятельности, определяет функции организатора игр, а также предлагает конкретные подвижные игры для повышения двигательной активности во время лет-

него отдыха детей, имеющих отклонения в умственном и физическом развитии. Методическое пособие составлено совместными усилиями педагогов, аспирантов и студентов кафедры адаптивной физической культуры СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, изучающих данную проблему. Оно предназначено для вожатых, учителей, родителей и других людей, имеющих отношение к воспитательной работе с детьми-инвалидами и детьми с ограниченными функциональными возможностями.

Глава 1 ИГРА В ЖИЗНИ РЕБЕНКА

Игра как форма активности занимает значительное место и жизни ребенка. Загадка и ценность игры имеют глубокие внутренние корни, так как стремление человека играть, зарождаясь еще в раннем детском возрасте, сопровождает его всю жизнь до глубокой старости: от погремушки и куклы до азартных игр. Тайна этого феномена лежит в психофизиологической сфере человека. Действительно, если ребенок долго сидит в одной и той же позе, то он чувствует потребность в движении. Энергия ищет выхода, и ребенок совершает движения без всякой цели: бегают, прыгает, толкается. Бесспорно, некоторые игры основываются на избавлении от скопившейся энергии, на переключении деятельности.

Другая точка зрения заключается в том, что игра сама по себе является не столько тратой сил, сколько их источником. Найдется немало примеров из жизни, когда человека, не имеющего никакой «лишней» энергии, игра все равно привлекала к себе, становясь источником новых сил и новой психофизической энергии.

Однако оба этих взгляда не раскрывают истинной связи игры с внутренним миром человека. Поэтому естественно возникает вопрос о смысле и сущности игры в детстве, так как этот вид деятельности занимает доминирующее место в жизни ребенка как здорового, так и имеющего отклонения в развитии.

НАГРУЗКА В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ

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 детский организм. Так, например, слабовидящим детям противопоказаны резкие, сотрясающие тело прыжки, силовые упражнения, заставляющие натуживаться, кувырки, висы вниз головой, так как подобные упражнения могут ослабить остаточное зрение. 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.

Для того чтобы определить величину нагрузки, в практике часто используется простой и достаточно точный показатель — подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС). Известно, что у ребенка, находящегося в состоянии покоя (после сна), она составляет 60—80 ударов в минуту (уд/мин). Любая физическая нагрузка сопровождается усилением сердцебиения, таким образом, чем больше нагрузки, тем выше ЧСС. Спокойные малоподвижные игры не вызывают повышения ЧСС, однако бывает так, что только они и оказываются доступны больному ребенку. В играх с большим количеством разнообразных движений, быстрых перемещений, с сильным эмоциональным напряжением ЧСС может увеличиваться даже в 2 раза (по сравне-

нию с состоянием покоя). Такие игры развивают легкие, укрепляют систему кровообращения и тем самым усиливают оздоровительный эффект от занятия. Однако подвижные игры большой интенсивности доступны не всем детям (это зависит от состояния их здоровья). Чтобы не ошибиться в выборе игры, необходимо для каждого ребенка определить доступный режим физической и эмоциональной нагрузок. Существует несколько так называемых зон интенсивности (напряженности) для игр с разной степенью подвижности.

1. ЧСС до 100 уд/мин — зона самой низкой интенсивности. Игры проводятся преимущественно лежа или сидя с локальным воздействием на мелкую моторику («пальчиковые игры»), активизацию дыхания, координацию и точность движений. Амплитуда небольшая, продолжительность игрового занятия 10—15 минут, включая паузы для отдыха. В течение дня эти игры можно предлагать неоднократно детям любой группы заболеваний. Редко, когда такая нагрузка является предельно доступной по состоянию функциональных возможностей. По медицинским показаниям малоподвижные игры рекомендованы всем детям с ограниченными возможностями, и в первую очередь детям, не способным к самостоятельному передвижению, с поражением спинного мозга, миопатией, тяжелыми формами детского церебрального паралича и др., так как развитие мелкой моторики связано с развитием психических процессов, речевой деятельности, интеллекта.

2. ЧСС 100—120 уд/мин — зона умеренной интенсивности. Характерна для таких подвижных игр, как «Запрещенное движение», «Совушка», «Поезд» и др. Эти игры служат не только для развлечения, они развивают внимание, четкость и слаженность движений, быстроту реакции, координацию движений (особенно мелких и средних мышечных групп). Способ организации — малогрупповой, по 4—8 человек. Продолжительность одной игры 3—5 минут. Игра повторяется 3—4 раза, в зависимости от желания играющих. Но лучше включить несколько подвижных игр, рассчитанных на развитие разных групп мышц, так как разнообразие движений, вариативность

сюжета, смена ролей, включение игровых речитативов усиливают воздействие игры на организм и личность ребенка. Суммарная продолжительность подвижных игр составляет 15—20 минут. Нагрузка при ЧСС 100—120 уд/мин не вызывает перенапряжения организма и развивает общую выносливость.

3. ЧСС 120—140 уд/мин — зона тонизирующей нагрузки. Характерные игры: «Охотники и утки», «Круговая лапта», «Лохматый пес» и др. Двигательная активность в этой зоне является наиболее типичной для многих подвижных игр, частота пульса отражает степень физической и психической напряженности. Продолжительность одной игры 2—3 минуты, но повторяются такие игры многократно. Как правило, в одно игровое занятие включаются 2—3 хорошо освоенные игры и 1—2 новые. Тренирующее воздействие достигается за счет суммарной величины нагрузки. В процессе каждой подвижной игры организм приспособляется к небольшому утомлению и восстанавливается во время отдыха между играми. Подвижные игры и эстафеты включают самые разнообразные движения: бег, прыжки, метание, лазанье, упражнения с предметами, имитацию движений животных, упражнения на воде и т.п. Подвижные игры с тонизирующей нагрузкой оказывают широкое оздоравливающее действие на все функции организма и в зависимости от их содержания требуют внимания, ловкости, быстроты реакции, равновесия, умения ориентироваться в пространстве. Форма организации — малогрупповая, от 6 до 10 человек. Многие игры и эстафеты проводятся в виде соревнований. Общая продолжительность игрового занятия — 30—40 минут. Индивидуальное участие зависит от медицинских показаний, физического состояния, личного интереса детей.

4. ЧСС 140—160 уд/мин — зона тренирующего воздействия. Характерными для этой зоны являются «Пятнашки», «Космонавты», «Кто быстрее», «12 палочек» и другие подвижные игры, переходные к спортивным: «Мяч капитану», «Челночный бег», «Живая корзина», «Встречная эстафета», а также спортивные игры по упрощенным правилам: мини-футбол, волейбол в круге, баскетбол, хоккей на полу, бадминтон, настольный теннис.

Подвижные игры в зоне тренирующего воздействия характеризуются тем, что многократные усилия (ускорения в беге, прыжки через скакалку, ведение мяча и т.п.) в течение 10—15 секунд сменяются снижением интенсивности игры или отдыхом, а затем снова и снова повторяются. На такую нагрузку организм отвечает повышенной реактивностью со стороны всех систем и функций. Участие в подобных играх требует предварительной подготовки.

Подвижные игры — переходные к спортивным и спортивные — сопряжены с соревновательной деятельностью и требуют длительного поддержания работоспособности. Но даже та интенсивность, на которую способны дети и подростки с ограниченными физическими возможностями в соревновательных играх, ведет к повышению ЧСС до 150—160 уд/мин, а иногда и выше. Такая реакция вызывается не только физической нагрузкой, но и эмоциональным напряжением, потому что состязания — это всегда соперничество, желание одержать победу, они связаны с азартом, принятием самостоятельных решений, выдумкой, комбинаторикой, фантазией, поиском наиболее рациональной техники и тактики.

Сопереживание, радость, гордость за проявленное упорство переполняют не только играющих, но и болельщиков, у которых ЧСС также достигает больших величин, что естественным образом отражается на положительных реакциях организма.

Было бы ошибочным считать, что каждый из предложенных режимов физической нагрузки годится только для какой-то одной, строго определенной категории детей. Это, несомненно, сузило бы представления о роли игры в жизни детей и подростков. Совершенно очевидно, что каждый руководитель (учитель, волонтер, вожатый) должен знать, как влияют те или иные подвижные игры на организм ребенка, для того чтобы подбирать их содержание и нагрузку соответственно возрасту, двигательному опыту, уровню физического и умственного развития ослабленных детей, их индивидуальным особенностям и состоянию сохраненных функций.

Разумеется, любые из перечисленных режимов физической нагрузки могут быть использованы как в одной игре, так и в целом комплексе на специально организованном игровом занятии (на спортивной площадке, прогулке в лес, походе на озеро) как для отдельной группы детей со сходными нарушениями в развитии, так и для интегрированных групп, где участниками подвижных игр являются дети с разными дефектами, а также здоровые дети, а возможно, и родители. При этом важна организация подвижной игры, соблюдение правил и ограничений, суть которых сводится к тому, чтобы не навредить здоровью ребенка. Так, например, известно, что эмоциональная активность мобилизует резервные возможности организма. Однако перенасыщенность подвижной игры эмоциями или слишком большая продолжительность игры могут оказаться чрезмерными и превысить физиологические возможности ребенка, что проявляется в неадекватных поведенческих реакциях, излишнем возбуждении, плохом самочувствии, беспокойном сне и т.п.

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

IV. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИГРЫ

Специально организованную игровую деятельность, включающую подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, игровые задания и игровые композиции относят к игровому методу. Создается условная ситуация, в которой взаимодействие детей друг с другом осуществляется по правилам. Игровыми средствами являются основные движения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание, переноска груза, упражнения, сопровождаемые речитативами, с предметами и без них, выполняемые в помещении или на свежем воздухе: на поляне, игровой площадке, в лесу, на пляже, в

воде и т.п. Игры доступны и тем детям, которые передвигаются в коляске.

Игровой метод широко используется в физическом воспитании детей всех возрастных групп. Но когда игра предлагается в летнем оздоровительном лагере детям-инвалидам и детям с ограниченными функциональными возможностями, то ее главной целью становятся развлечение, общение, эмоциональный досуг, оздоровление и закаливание организма. При этом подвижные игры имеют столь широкий диапазон воздействия на организм и личность ребенка, что создаются неограниченные возможности влияния на все сферы жизнедеятельности детей и подростков. Целенаправленно подобранные подвижные игры развивают у детей-инвалидов мелкую моторику, равновесие, координацию и точность движений, улучшают качество внимания, звукопроговаривание, помогают освоению элементарных математических представлений о величине, расстоянии, скорости, весе, объеме, то есть стимулируют развитие физических, психомоторных и интеллектуальных способностей детей.

Естественно, что в группах с разными видами заболеваний содержание игровой деятельности неодинаково (по направленности, сложности, продолжительности) и лимитируется моторной мобильностью, двигательным опытом, физической подготовленностью, возрастом и другими факторами. Тем не менее все дети, независимо от характера нарушений, предпочитают игру другим формам двигательной активности, так как она удовлетворяет естественную потребность в эмоциях, движении и является прекрасным средством самовыражения.

Кроме того, игры создают благоприятные условия для приобщения детей с ограниченными функциональными возможностями к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является важнейшим фактором интеграции детей в общество здоровых сверстников.

По количественному составу участников подвижные игры могут быть индивидуальными, парными и коллективными. В индивидуальных играх каждый ребенок сам устанавливает для себя правила и изменяет их по своему желанию.

Иногда дети дошкольного возраста играют в ролевые игры, выполняя при этом все роли участников. В парных играх участвуют двое, напарником могут быть другие дети, родственники, волонтеры, воспитатели. В коллективных играх одновременно могут участвовать и множество детей, и всего несколько человек. Коллективные игры проводятся либо одной группой, либо с разделением на две-три команды.

Для того чтобы удачно подобрать подвижную игру, важно учитывать не только интересы детей, но и возрастные особенности их физического и психического развития. Так, дети младшего школьного возраста (7—9 лет) отличаются особой подвижностью, неустойчивостью внимания, постоянной потребностью в движении. Однако их организм еще не готов к длительному напряжению, силы таких детей быстро истощаются, но после игры довольно быстро восстанавливаются. Детей этого возраста больше всего привлекают игры имитационные, сюжетные, с пробежками, увертыванием от водящего, прыжками, ловлей и бросанием разнообразных предметов («День и ночь», «Салки», «Вызов номеров», «Мяч соседу», «Прыжки по полоскам» и др.).

Младший школьный возраст — это и период совершенствования речевого аппарата. Многие дети с нарушениями в развитии — глухие и слабослышащие, с последствиями ДЦП, задержкой психического и умственного развития, а также с сочетанием нескольких патологий — имеют серьезные речевые нарушения: неверные звукопроизношение и фонематическое восприятие, малый словарный запас, неумение передавать свои мысли, что приводит к затруднению в общении, снижению интеллектуальных возможностей. Поэтому включение в подвижные игры речитативов, песен, стихотворений, скороговорок, считалок, загадок, потешек, имитации звуков, характерных для насекомых, птиц, зверей и т.п., полезно для коррекции речи.

В возрасте 10—12 лет у детей наблюдается заметное развитие координационных возможностей, силы, быстроты, что ведет к лучшему управлению своим телом и способности к более сложным подвижным играм. Развитие оперативного

мышления, устойчивость внимания и заинтересованность характеризуют психику детей этого возраста. Это особенно важно, поскольку детей этого возраста начинают интересовать игры с элементами соревнования между отдельными участниками (командами).

Игры мальчиков и девочек существенно не различаются. Но мальчики все же более склонны к играм с признаками соперничества, взаимовыручки, борьбы за мяч. Девочки предпочитают спокойные игры с ритмичными и точными движениями с предметами (с мячом, скакалкой и пр.). Игры детей 10—12 лет отличаются большей длительностью и интенсивностью нагрузки (примером могут служить игры «Круговая лапта», «Веревочка под ногами», «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту» и др.). Сюжеты подвижных игр символически, и дети понимают их условность, но действуют по правилам и с полной отдачей сил. В этом возрасте формируются и укрепляются волевые качества, ярче проявляются самостоятельность, смелость, инициатива, решительность. Дети демонстрируют дисциплинированность, активность и выдержку. Однако при чрезмерной физической нагрузке, не соответствующей возрасту, нередко вспышки резкости, нетерпеливости, грубости. Поэтому при организации игровых занятий нельзя допускать излишнего возбуждения и напряжения.

Подростковый возраст (13—15 лет) называют переходным потому, что это период интенсивного развития и перестройки всего организма. Усиленно растут костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая система теперь мгновенно реагирует на физическую нагрузку и сравнительно быстро восстанавливается. Более развитое логическое мышление, способность к анализу и обобщению определяют мотивы поведения подростка.

Функциональные перестройки в подростковом возрасте могут сказываться и на психической деятельности, что нередко выражается в неуравновешенности, обострении самолюбия, концентрации внимания на себе. Иногда подростки полностью отказываются от занятий физическими упражнениями, предпо-

читая другие формы досуга. Педагогам или вожатым при проведении подвижных игр с подростками-инвалидами следует проявлять такт, выдержку, терпение, сочетая их с требовательностью, умением избегать конфликтных ситуаций.

Подростки с увлечением играют в баскетбол, настольный теннис, волейбол и другие спортивные игры по упрощенным правилам. Среди подвижных игр — эстафеты с бегом, прыжками, метанием, «Круговая лапта», «Мяч капитану», игры с преодолением комбинированных препятствий, требующие точности, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, координации движений, быстроты реакции.

В работе с девушками и юношами 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 с удовольствием берут на себя роль лидера, капитана команды, организовывая согласованные действия играющих.

Юношей больше интересуют игры, где есть возможность проявить силу, ловкость. Большим успехом пользуются всевозможные эстафеты, игры с сопротивлением, с переноской тяжести, сложными заданиями на координацию, быстроту действий. Девушки предпочитают подвижные игры спортивного характера, упражнения, развивающие гибкость, выразительность и пластичность движений, — аэробику, шейпинг, занятия с элементами художественной гимнастики, танцы.

При проведении игр с юношами и девушками следует помнить, что процессы формирования организма у них еще не закончены. Поэтому особенно важно регулировать нагрузку так, чтобы сформировать устойчивый интерес к занятиям и уверенность в своих силах.

Для детей-инвалидов любого возраста игровой метод представляется наиболее целесообразным. Отсутствие нормальных контактов со сверстниками, вызванное дефектом, незрелость эмоциональной и волевой сфер, недостаточная самостоятельность, неумение преодолевать трудности и ориентироваться в жизненных ситуациях, нереализованная потреб-

ность в признании и самоутверждении — все это отчетливые признаки социально-психической дезадаптации. Целенаправленно подобранные подвижные игры способны развивать у детей-инвалидов мелкую моторику, координацию движений, равновесие, точность, дифференцировку усилий, времени и пространства, улучшать качество внимания, звукопроговаривания, они помогают также освоению элементарных математических представлений и т.п., то есть стимулируют развитие физических, психомоторных и интеллектуальных способностей детей.

Летний отдых на природе, естественные факторы закаливания, двигательная активность в виде специально подобранных подвижных игр могут существенно изменить психологический статус ребенка. В игре приобретаются навыки общения как со взрослыми, так и с детьми, появляются новые друзья и единомышленники, дети осваивают новые интересные игры, которые улучшают настроение, поднимают жизненный тонус, дают возможность научиться лучше ориентироваться в пространстве, улучшить свое физическое состояние, скорректировать телосложение, ошибки в движениях и т.п.

Организация подвижных игр детей с нарушениями в развитии в условиях летнего оздоровительного лагеря имеет свои особенности, которые прежде всего обусловлены составом отдыхающих, характеризующимся:

- большим возрастным диапазоном;
- разными формами патологии и, следовательно, разными медицинскими показаниями и противопоказаниями к тем или иным физическим упражнениям;
- разным состоянием сохранных функций;
- разным уровнем двигательного опыта, развития физических и психомоторных качеств;
- разным отношением к двигательной активности, в том числе к подвижным играм;
- наличием здоровых детей, родителей, помощников.

Указанные особенности должны быть учтены руководителем при организации и проведении подвижных игр.

V. ПОДГОТОВКА, ОРГАНИЗАЦИЯ И РУКОВОДСТВО ИГРОЙ

Из педагогической практики известно, что хороший организатор и педагог должен обладать способностью до предела сокращать расстояние между собой и детьми. Игра является тем инструментом, который позволяет взрослому раскрыть свои педагогические способности, а также развивать духовный мир ребят, направляя их инициативу и творческую активность в нужное русло. От умения взрослого «подать» игру, задать нужный тон и настроение, предоставить каждому участнику возможность проявить свои лучшие качества зависит конечный результат игры.

В организации игры проявляется мастерство педагога. В руководство игрой входят наблюдение за каждым играющим и игрой в целом, регулирование нагрузки, коррекция неправильных действий, стимулирование и эмоциональная поддержка играющих, предотвращение конфликтных ситуаций.

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* для младших школьников 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 и 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, следстви-

ем 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 внутри 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 побыло 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, чтобы 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.

VI. ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА УСТАНОВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНТАКТА МЕЖДУ ИГРАЮЩИМИ

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.

Можно подобрать или адаптировать известные игры, придумать новые, прекрасно усвоить методику их проведения в

различных нозологических группах, и все же игра не будет проходить успешно, если ведущий эмоционально скован, зажат, слишком серьезен. Поэтому взрослому тоже следует уметь играть — для развития навыков общения, эмпатии и понимания других людей, активизации познавательной деятельности и развития личностных качеств, необходимых в работе с проблемными детьми. Уметь играть — значит быть непосредственным, уметь вжиться в любой, в том числе и отрицательный, образ, не бояться быть смешным и непонятным. Такие качества не появятся сами по себе. Поэтому, прежде чем начинать занятия с детьми, надо поработать над собой. Ниже приводятся несколько игр, которые могут помочь взрослым лучше узнать себя и раскрыть свои способности.

1. «Пойми меня»

Цель: развитие у детей способности принимать общие решения в затруднительных условиях общения.

Количество игроков может быть любым.

Инструкция. Участники объединяются в подгруппы по три человека. Ведущий дает задание: каждая подгруппа должна выработать общее решение, договориться о каком-либо действии. Например, выйти из комнаты в коридор или встретиться в следующее воскресенье в два часа на Дворцовой площади. Но при этом у каждого участника (конечно, условно) есть серьезные проблемы, которые затрудняют для него общение с остальными. Первый не видит (ему завязывают глаза), но слышит и говорит. Второй все видит и слышит, но не может говорить и двигаться (сидит на стуле). Третий абсолютно не слышит (затыкает уши), зато может видеть и двигаться. Участники договариваются о распределении ролей. После этого ведущий сообщает задание каждой тройке.

Методические указания. По окончании упражнения дается время на обсуждение. Выясняется, сколько времени понадобилось участникам на выработку общего решения, какую страте-

гию они избрали в достижении цели, какие чувства испытывает человек с какой-либо проблемой и как можно помочь таким людям.

2. «Запомни имя»

Цель: развитие воображения, двигательной памяти.

Количество игроков — 6—10.

Инструкция. Участники группы встают в круг. Один из них делает шаг вперед, называет свое имя, любимый вид спорта и показывает движения, характерные для этого вида спорта. Следующий участник повторяет его имя и показанные движения. Затем называет свое имя и «демонстрирует» свой любимый вид спорта. И так далее по кругу. В конце упражнения выясняется, что все участники знают друг друга по именам и даже помнят, каким видом спорта увлекается каждый.

Методические указания. Эту игру не следует проводить со слепыми или слабовидящими детьми.

3. «Разноцветные движения»

Цель: развитие воображения, творческих способностей.

Количество игроков — 6—10.

Инструкция. Из числа играющих выбирается водящий, которому предлагается на несколько минут выйти из аудитории. За это время участники придумывают, как можно движением изобразить цвет. Сначала загадывается какой-либо из простых цветов (красный, синий, желтый, зеленый). Когда все готовы, приглашают водящего и сообщают ему, что группа выбрала один из четырех цветов. Изображают его движением, каждый по-своему.

Успешное проведение игры во многом зависит от того, удастся ли группе преодолеть своеобразный психологический барьер. Взрослому руководителю необходимо помочь группе

добиться первого успеха. Первую попытку следует предоставить наиболее изобретательному участнику игры, а водящим назначить того, кто способен фантазировать и не растеряется в этой роли.

Вариант: если будут отгадываться почти все задуманные цвета, задание можно усложнить или немного изменить: вместо цвета задумать и показать вкусовые ощущения (горький, сладкий, кислый, соленый), звуки музыкальных инструментов и т.п. Можно изменять и «язык», на котором выражается задуманное понятие, — это могут быть позы, прикосновения, мимика, взгляд, изменение голосовой интонации и др.

Методические указания. В условия этого упражнения включается правило: прямых подсказок быть не должно. Например, нельзя изображать предмет, окрашенный в задуманный цвет, или жестом указывать на него. В движениях нужно попытаться изобразить характер, ощущение этого цвета. Так, большинство людей красный цвет ощущают как резкий, сильный, возбуждающий. Это может быть выражено энергичными, резкими движениями. Синий цвет, напротив, чаще связывают с движениями мягкими, плавными, замедленными.

Обычно после объявления этого задания участники говорят, что не знают, как это сделать, что это просто невозможно. Если ни один человек не решается попробовать первым, следует для начала сделать попытку всей группой. Когда задуманный цвет наконец впервые угадан, участники с увлечением начинают придумывать «разноцветные движения».

4. «Зоопарк»

Цель: развитие воображения, раскованности в движениях.

Количество игроков — 4—20.

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 сговариваясь, 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.

5. «Видеотелефон»

Цель: развитие воображения, творческих способностей.

Инструкция. Участники выстраиваются в одну колонну. Ведущий тихо называет последнему в колонне какое-либо слово (либо показывает карточку со словом). Игрок придумывает, как это слово можно передать невербально (с помощью движений, жестов, мимики), затем касается плеча впереди стоящего. Тот поворачивается и наблюдает за действиями «передающего». Когда у второго игрока возникает своя версия, он таким же образом передает ее дальше, придумывая уже свои движения.

Методические указания. По окончании передачи следует обсуждение и анализ работы всей группы. Выясняется, верно ли было передано слово или же где-то произошел сбой.

6. «Покажи сказку»

Цель: развитие творческих способностей, раскованности в движениях.

Количество игроков — 4—20.

Инструкция. Участники объединяются в две подгруппы — команды. В каждой команде игроки договариваются, сюжет какой известной сказки будет ими продемонстрирован. Затем они распределяют роли и показывают свое представление другой подгруппе. Зрители полностью просматривают подготовленный спектакль-пантомиму, после чего пытаются угадать название сказки. Затем актеры и зрители меняются местами.

Методические указания. После просмотра второй сказки участники обсуждают свои спектакли, отмечают наиболее удачные сценки и предлагают свои версии пантомимы.

7. «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.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В УСЛОВИЯХ ЛЕТНЕГО ОТДЫХА ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ В РАЗВИТИИ

I. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ СЛЕПЫХ И СЛАБОВИДЯЩИХ

Подвижные игры являются сильнейшим средством всестороннего развития и воспитания слепых и слабовидящих детей. Слепой ребенок любит играть и совершенно так же, как и зрячий, может играть почти в любую игру, только слепого нужно сперва научить играть, помочь ему овладеть игрой (Л.Б. Сам-бикин, 1960).

Игры должны быть адаптированы к индивидуальным особенностям слепого ребенка. Важным условием организации игр со слепыми и слабовидящими детьми является четкое взаимодействие родителей, педагогов, вожатых и врачей. С помощью медицинской диагностики слепых и слабовидящих детей следует установить, какие игры противопоказаны каждому конкретному ребенку, а какие нет. Вожатым и педагогам необходимо знать содержание каждой игры и степень ее влияния на функциональное состояние организма детей. При этом следует учитывать и специфические отклонения в физическом развитии слепого ребенка.

Потеря зрения на основе органических нарушений замедляет физическое формирование ребенка, затрудняет подража-

ние и овладение пространственными представлениями. У ребенка со зрительной патологией из-за страха пространства ограничена двигательная и познавательная деятельность, нарушена координация движений. Порой у дошкольников и даже младших школьников отсутствуют простейшие навыки ходьбы и бега, пространственной ориентации и элементарного самообслуживания (Д.М. Маллаев).

Поэтому для организации игровой деятельности необходимо учитывать состояние остроты зрения ребенка, его предыдущий опыт, особенности осязательно-слухового восприятия, наличие остаточного зрения, уровень физической подготовленности, возрастные и индивидуальные возможности ребенка, место и время проведения игры, интересы всех играющих детей, а иногда и их настроение. Если есть необходимость увлечь детей, заинтересовать их игрой, выбирается увлекательная, знакомая детям игра, в которой все они могут принять активное участие. И наоборот, если дети чрезмерно возбуждены, игра должна быть более спокойной.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ИГРЫ

Игра должна соответствовать физическому развитию детей и тем навыкам, которыми они владеют. Выбирая инвентарь для игры, взрослый должен: для слепых — использовать озвученную атрибутику (озвученный мяч, свисток, бубен, колокольчик, метроном, погремушки и др.); для детей с остаточным зрением и слабовидящих — подобрать яркий и красочный инвентарь, учитывая контрастность предметов (как правило, используются красный, желтый, зеленый, оранжевый цвета).

При использовании мяча в игре со слепыми детьми рекомендуется мяч подбирать очень ровный (круглый), при этом он должен быть несколько тяжелее волейбольного. Тяжелый мяч лучше ощущается слепыми, и они скорее овладе-

вают игрой с ним. Можно пользоваться и волейбольным мячом, предварительно проложив между камерой и покрышкой утяжеляющий материал. Выбор цвета мяча зависит от освещения. Если во дворе или в помещении не слишком светло, необходимо пользоваться мячом светлых тонов, если же освещение сильное, рекомендуется выбирать более темный мяч. Желательно использовать озвученный мяч, который дает возможность слепому ребенку не только свободно играть с мячом, точно бросать, легко ловить, но и самостоятельно находить его. **Весь используемый инвентарь должен быть безопасным!**

Большое внимание уделяется выбору и подготовке места, где будет проводиться игра. Необходимо убедиться в безопасности игровой площадки, определить ее размеры, установить ограничительные ориентиры (канавки, засыпанные песком чуть выше уровня всей площадки, линия из гравия или травяного покрова, асфальтированная дорожка, резиновые коврики, шнур, натянутый по периметру площадки, и другие рельефные, осязательные обозначения). Такое оборудование игрового пространства дает возможность играющим определять границы площадки, легко ориентироваться на ней, что помогает им избавиться от страха перед препятствиями. На площадке не должно быть пней, ям, кустарника, поверхность площадки должна быть однородной, так как даже незначительные неровности почвы являются ощутимой помехой для слепого ребенка. Для слабовидящих ориентировочные линии можно обозначить цветными мелками или полосками яркой ткани. С размерами игровой площадки и со всеми возможными ориентирами (осязательными, слуховыми) играющих необходимо ознакомить заранее, следует дать им самостоятельно походить, побегать, ощупать руками все предметы и инвентарь для безбоязненного передвижения по площадке.

Ведущий тем или иным сигналом (например, два длинных свистка означают прекращение игры) должен ориентировать играющих, задавать нужное направление и предупреждать об опасности. Звук используется как условный сиг-

нал, заменяющий зрительное восприятие. **Звук лучше всего улавливается ребенком, если его источник установлен на уровне лица.**

В связи с тем что слепой ребенок воспринимает всю игру на слух, у него может возникнуть перенапряжение органов слуха и нервной системы, что вызывает общее переутомление. Поэтому большое внимание уделяется дозировке физической нагрузки при играх. Эти меры безопасности дают возможность легко вводить ребенка в игру, помогают ему избавиться от комплекса неполноценности, обеспечивают самореализацию и раскрытие творческого потенциала ребенка, создают положительный эмоциональный фон.

Проведение совместных подвижных игр слепых и слабовидящих, детей с другой нозологией и детей без патологии представляется на первый взгляд затруднительным. Однако существуют варианты проведения и таких подвижных игр. Они нестандартны, поэтому в каждом отдельном случае приходится искать новые приемы, вносить в правила игры небольшие изменения, адаптируя игру для существующей группы. Например, если игра ведется парами, то их можно составить так: зрячий — незрячий; незрячий — слабовидящий; мама — незрячий ребенок и т.д. Вместо простого можно использовать озвученный мяч, научить незрячих пользоваться осязательными и звуковыми ориентирами. В ряде игр нужно ограничивать поле деятельности зрячих игроков и игроков с остатками зрения, предварительно объявив об этом всем играющим. Если незрячих игроков равномерно распределить по командам, то команды уравниваются по общему состоянию зрения.

В играх-догонялках слабовидящие ловят только слабовидящих, слепые же ловят всех, а в играх «Жмурки», «Ночной часовой» следует завязывать глаза только зрячим детям. Нельзя допускать, чтобы дети с остатком зрения или зрячие применяли в игре обманные действия, это обижает незрячих детей, и у них может появиться чувство недоверия к окружающим. Так как во время игр незрячие ориентируются на звук, на площад-

ке необходимо соблюдать полную тишину. Перед игрой с бегом желательно, чтобы дети сначала показывали рукой направление, куда они собираются бежать. Необходимо научить незрячих детей бегу за лидером, ориентируясь при этом на звук шагов бегущего впереди. Ведущий всегда должен находиться там, куда бегут играющие, являясь для них ориентиром. Некоторые дети страдают светобоязнью, таких детей следует поставить так, чтобы солнце не светило им в глаза. Не следует забывать и о том, что поднятие тяжести способствует увеличению внутриглазного давления, а при кратковременном беге максимальной интенсивности продолжительностью 5 секунд наблюдается снижение внутриглазного давления. Эти данные следует учитывать при определении физической нагрузки для детей, страдающих глаукомой.

При проведении игр на местности с активным использованием слуха («Чем играем?», «Узнай по голосу» и др.) необходимо учитывать силу и направление ветра. Ветер способен отнести звуки в другую сторону, отчего игроки могут сбиться с пути.

В процессе игры (эстафеты) взрослый ведет постоянное наблюдение за самочувствием детей. Чтобы избежать переутомления, ведущему необходимо знать основные данные о физическом и психическом развитии каждого ребенка, а именно:

- рекомендации врачей: офтальмолога, ортопеда, педиатра, психоневролога;
- общее состояние здоровья ребенка (перенесенные инфекционные и др. заболевания);
- состояние опорно-двигательного аппарата и его нарушения;
- наличие сопутствующих заболеваний;
- состояние зрительного дефекта (устойчивая или неустойчивая ремиссия);
- способность ребенка ориентироваться в пространстве;
- наличие предыдущего сенсорного опыта;
- состояние и возможности сохранных анализаторов;
- состояние нервной системы.

При организации и проведении занятий со слепыми и слабовидящими детьми противопоказаны все виды игр, сопряженные с опасностью глазного травматизма, а также резкие наклоны, прыжки, упражнения с отягощением, упражнения, связанные с сотрясанием тела и наклонным положением головы.

*Подвижные игры для детей
дошкольного возраста*

8. «Узнай фигуру»

Цель: развитие тактильной чувствительности, обучение навыкам узнавания формы и названия геометрических фигур.

Игра проводится вдвоем: взрослый (вожатый, педагог, мама) и ребенок.

Инвентарь: плоские геометрические фигуры (круг, овал, квадрат, треугольник и т.п.) двух размеров (диаметром 25—30 и 3—4 сантиметра).

Инструкция. Большие фигуры выкладываются на полу, маленькие выдаются по одной в руки ребенку или надеваются ему на запястье в виде часиков. Сначала ребенок рассматривает и ощупывает маленькую фигуру на руке, затем идет искать такую же большую фигуру среди лежащих на полу. Найдя нужную, встает на нее и произносит название фигуры. Игра продолжается до тех пор, пока ребенок не найдет все фигуры.

Методические указания

- Фигуры вырезаются из картона или коврового покрытия с шероховатой поверхностью.
- «Часики» вырезаются из картона, в них проделываются два отверстия, через которые продевается резинка-«браслет».
- В игре могут принимать участие и здоровые дети, в таком случае им завязывают глаза. Игра проводится на время: кто соберет больше фигур и правильно их назовет. Могут быть предложены и варианты усложнения.

9. «Найди мячик»

Цель: развитие способности ориентироваться на локализованный звук без посторонней помощи.

Игра проводится вдвоем: взрослый и ребенок.

Инвентарь: озвученный мяч (с бубенчиком внутри).

Инструкция. Ведущий прячет мяч или прячется вместе с мячом. После того как мячик спрятан, ребенок отправляется на его поиски.

Методические указания

- Мяч может быть фабричного производства со вшитым внутрь бубенчиком либо изготовлен своими руками из ткани и бубенчика.
- Пока мячик прячут, ребенок стоит, закрыв уши, чтобы не слышать звука мяча и шагов ведущего, потом ведущий открывает ребенку уши.
- Игра проводится до четырех раз: при локализации звука справа, слева, спереди и сзади.
- Во время поисков у ребенка на пути не должно быть препятствий.

10. «Паровозик»

Цель: развитие внимания, координации движений, умения обращаться с предметом, освоение симметричных и асимметричных движений.

Игра проводится с группой детей из 5—6 человек.

Инвентарь: две гимнастические палки или гладкие рейки.

Инструкция. Все участники выстраиваются в колонну, хватом сверху берут рейки в правую и левую руки. Впереди и/или сзади встает ведущий. По команде начинаются синхронные движения руками вверх-вниз, вперед-назад, обеими руками или порознь. Во время движений дети имитируют звук паровоза «чух-чух-чух».

Методические указания

- Игра может проводиться в положении сидя на гимнастической скамейке.

- Если игра проводится в положении стоя, продвигаться следует вперед или назад.
- Смена движений происходит по команде ведущего.

11. «Попади в мишень»

Цель: развитие слуховой памяти и меткости.

Игра проводится с группой из четырех и более детей.

Инвентарь: мишень, издающая при попадании характерный звук, корзина с мячами.

Инструкция. Дети выстраиваются в колонну. На линии старта стоит корзина с мячами небольшого размера. Перед броском каждого игрока водящий издает кратковременные звуковые сигналы мишенью (или постукиванием рядом с ней). Затем ребенок бросает мяч в цель по памяти. При попадании в цель раздается звук, а ребенок получает один балл. Если бросок был неудачным, следует подвести ребенка к самой мишени и дать потрогать ее. После этого право броска переходит к следующему игроку. Побеждает тот, кто быстрее всех наберет 5 баллов.

Методические указания

- Мишень можно изготовить, выпилив круг из куска фанеры и прикрепив бубен с тыльной стороны при помощи гвоздя или других подручных материалов (липкой ленты, пластыря).
- Высота, на которой помещается мишень, должна соответствовать уровню глаз ребенка.

12. «Догони меня»

Цель: развитие умения ориентироваться в пространстве на движущийся звук.

Игра проводится вдвоем: взрослый и ребенок.

Инвентарь: площадка без препятствий размером 5х5 метров, колокольчик.

Инструкция. Взрослый берет на себя роль ведущего. С помощью колокольчика, озвученного мяча или бубна он издает постоянный звук и убегает от ребенка, а тот в свою очередь догоняет ведущего, ориентируясь на звук.

Методические указания

- Темп игры медленный, ведущий скорее уходит, чем убегает от ребенка.
- Можно помогать ребенку указаниями, например: «немного правее, левее» и т.д.

13. «Горячий мяч»

Цель: развитие внимания, быстроты, двигательной реакции и ловкости рук.

Игра проводится с группой детей (около 10 человек) как с патологией зрения, так и без зрительных нарушений.

Инвентарь: озвученный мяч.

Инструкция. Дети встают в круг на расстоянии 10 сантиметров друг от друга. Озвученный мяч находится в руках одного из игроков. По команде ведущего мяч с максимальной скоростью передается из рук в руки.

Методические указания

- Если в игре принимают участие слабовидящие или здоровые дети, при построении игроков в круг незрячего ребенка следует поставить рядом со слабовидящим или здоровым, объяснив им, что незрячему участнику игры мяч нужно давать прямо в руки.
- Незрячему ребенку необходимо объяснять, как держать руки наготове (ладонями вверх, мизинцы касаются друг друга, ладони раскрыты, локти прижаты к туловищу).
- Уронивший мяч выбывает из игры. Игра длится до тех пор, пока не останутся двое, которые и становятся победителями.

*Подвижные игры для детей
старшего дошкольного возраста*

14. «Чем играем?»

Цель: развитие слухового восприятия, умения различать звуки.

В игре участвуют от 4 до 15 человек.

Инвентарь: предметы, издающие различные звуки: колокольчик, бубен, метроном, погремушка, свисток, деревянные или металлические ложки, озвученные мячи, другие озвученные игрушки, бумага и т.д.

Инструкция. Игра проводится на поляне или игровой площадке. Из числа играющих выбирают водящего, который становится спиной к игрокам на расстоянии 2—3 метров. Несколько игроков (3—4) по сигналу водящего подходят к нему поближе и со словами «Чем играем?» начинают производить звуки (звенеть колокольчиком, шелестеть бумагой, бить в бубен и т.д.). Водящий должен определить, каким предметом издается звук (колокольчиком, бумагой, бубном). Если он угадал верно, то может перейти в группу играющих, а игроки выбирают нового водящего. Если же нет, то он продолжает водить до тех пор, пока не даст верный ответ.

Если водящий не может определить, чем вызван звук с трех попыток, играющие меняют предметы до тех пор, пока водящий не определит правильно.

Методические указания

- Водящие с остатком зрения или нормально видящие должны закрыть глаза.
- Звуки необходимо периодически менять, включая новые предметы.
- Начинать следует с самых простых звуков, хорошо знакомых игрокам, а заканчивать более сложными по силе и характеру.
- С незнакомым звуком играющих необходимо ознакомить предварительно.

15. «Узнай по голосу»

Цель: развитие слуха и умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков — 5—20.

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 измененным 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 должен закрыть глаза или надеть повязку.

Игры с мячом

16. «Догоняй мяч»

Цель: развитие внимания, точности и согласованности движений.

Количество игроков — 10—12.

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.

17. «Между двух огней»

Цель: совершенствование техники метания мяча, повышение мобильности, ловкости, улучшение координации движений.

Количество игроков — 12—15.

Инвентарь: два волейбольных, два озвученных мяча и браслеты (для $\frac{1}{3}$ играющих).

Инструкция. Все играющие делятся на три команды по 4—5 человек. Поперек площадки натягиваются две волейбольные сетки на расстоянии 5—6 метров одна от другой (на высоте 50—60 сантиметров от земли). Игроки одной команды надевают на руку браслеты и становятся между сеток (коридор); вторая и третья команды, получив мячи, становятся на противоположных сторонах площадки.

По сигналу водящего игроки, находящиеся вне коридора, начинают перекатывать мячи под сетками друг другу, стараясь попасть в ноги игроков, стоящих в коридоре, которые подпрыгивают, спасаясь от мячей. Если мяч попадает в ноги, игрок выбывает из игры (до смены команд ролями), а команде, игрок которой попал в него, начисляется очко выигрыша. После этого в коридор становится вторая команда, а первая занимает ее место. Когда все три команды побывают в коридоре, подсчитывается общее количество очков и выявляется команда, занявшая первое место.

Методические указания

- Игроки, находящиеся в коридоре, имеют право свободно передвигаться в нем.
- Игроки, находящиеся вне коридора, могут передвигаться в пределах своей площадки и катить мяч с любого места.
- Мячи можно только перекатывать, бросать их нельзя.
- Мячи должны быть хорошо накачаны и озвучены.
- Если мяч застрял в коридоре, водящий или его помощник берет его и передает любой команде.
- Судья объявляет счет после каждого попадания.

18. «Удочка»

Цель: развитие слуха, ловкости, быстроты реакции.

Количество игроков — 5—20.

Инвентарь: веревка, на конце которой прикреплен мешочек с песком, металлическая цепочка (для озвучивания) или озвученный мяч среднего размера — «удочка».

Инструкция. Все играющие — «рыбы» — выстраиваются в круг, ведущий — «рыбак» — становится в центре круга с веревкой в руках. Он крутит веревку так, чтобы мешочек проходил под ногами стоящих в кругу; играющие, стараясь не задеть «удочку», подпрыгивают, когда она приближается к их ногам, ориентируясь на звук. Задевшие «удочку» получают штрафное очко. Выигрывают те игроки, которые не «попадутся на удочку».

Варианты

1. Когда играющие научились своевременно прыгать, не задевая «удочку», Можно крутить веревку, то замедляя, то ускоряя.

2. Игру МОЭІСНО проводить и с противополоэ/сной задачей: игроки должны прыгнуть так, чтобы попасть ногами «на удочку». В этом варианте игры к веревке нужно привязать что-либо мягкое (старая волейбольная покрышка или т.п.).

Методические указания

- Веревку следует брать такой длины, чтобы цепочка проходила не точно под ногами игроков, а за ними, не ударяя по ногам.
- Начало игры нужно обозначить словами: «Приготовились... начали!»
- Необходимо следить, чтобы играющие прыгали на носках, тихо и не слишком высоко.
- Время от времени следует менять направление движения веревки, тем самым создавая паузу для отдыха.

Игры с бегом 19. «Догони

колокольчик»

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

Количество игроков — 10—12.

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 разомкнули руки, убегающий игрок считается непойманным.

20. «Коршун и наседка»

Цель: развитие быстроты, координации движений и умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков — не более 10—12.

Инвентарь: два озвученных браслета или колокольчика, веревка или канат.

Инструкция. Из играющих назначаются «коршун» и «наседка», все остальные — «цыплята». «Цыплята» становятся в колонну в полушаге друг от друга и берутся одной рукой за общую веревку или за пояс впереди стоящего игрока. «Наседка» становится первой, «коршун» надевает на руку браслет (колокольчик) и встает лицом к «наседке» на расстоянии 1,5—2 метра.

По сигналу взрослого «коршун» старается обежать колонну игроков и поймать последнего «цыпленка». «Наседка» мешает «коршуну», преграждая ему путь. Последний «цыпленок» считается пойманным, если «коршун» коснулся его рукой. Независимо от того, удалось «коршуну» поймать «цыпленка» или нет, через 40—50 секунд игра останавливается, и назначаются новые «коршун» и «наседка».

Методические указания

- «Цыплятам» нельзя отнимать руку от каната.
- По заранее оговоренному сигналу игроки прекращают игру.
- «Наседка» не имеет права хватать «коршуна» за руки.

- Следует напоминать игрокам, чтобы они крепко держались за канат или за пояс впереди стоящего игрока и соблюдали тишину.
- Игра отличается большой интенсивностью, поэтому она не должна быть продолжительной.

21. «Золотая рыбка»

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

Количество игроков — 5—20.

Инвентарь: два браслета или другие звучащие предметы.

Инструкция. Игровую площадку следует обозначить осязательными ориентирами. Назначается водящий — «рыбак» (он надевает на руку браслет). «Рыбак» начинает ловить «рыб». Первая пойманная «рыбка» присоединяется к «рыбаку», взяв его за руку. Образуется «невод», и они продолжают ловить «рыб» уже вдвоем. Если «рыбакам» удастся догнать «рыбку» и схватить ее свободными руками так, чтобы она оказалась в неводе, «рыбка» считается пойманной. Каждый пойманный игрок присоединяется к «неводу». Последний пойманный игрок — «золотая рыбка».

Методические указания

- Нельзя ловить «разорванным неводом», то есть расцеплять руки.
- «Рыбаки» не должны хватать «рыбок» за руки или за одежду.
- «Рыбки», спасаясь от «рыбаков», могут обегать «невод» или подлезать под руки «рыбаков».
- Разорвавший «невод» считается пойманным.
- Наиболее сильные игроки стоят в неводе крайними (с браслетом на руке), более слабых игроков следует ставить в середине невода.
- Игра характеризуется большой интенсивностью, поэтому непродолжительна.

Игры на развитие сенсорных систем

22. «На ощупь»

Цель: развитие мелкой моторики рук, осязания, тактильной чувствительности.

Количество игроков — 5—10.

Инвентарь: мешок из плотной ткани, 8—10 небольших предметов разной формы.

Инструкция. В темный мешок из ткани складывается 8—10 небольших предметов: ножницы, авторучка, пробка от бутылки, наперсток, катушка ниток, ложка, теннисный шарик и т.п. Ребенок должен на ощупь через ткань мешка отгадать, что в нем лежит. Выигрывает тот, кто за 20—30 секунд определит больше предметов.

Методические указания

- Ткань мешка не должна быть слишком грубой или слишком тонкой.
- Игроков следует заранее ознакомить с предметами, помещенными в мешок.

23. «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.

24. «Рука все помнит»

Цель: развитие сенсорной памяти. Количество игроков может быть любым.

Инструкция. Ведущий раскладывает на столе 8—10 различных предметов, которые детям нужно запомнить за 20—30 секунд. Затем одному из играющих завязывают глаза, ведущий называет два предмета и предлагает игроку поменять их местами, запомнив новое место их расположения. При этом игрок должен безошибочно положить руки на те предметы, которые называет ведущий. При первой же ошибке он выбывает из игры. Если игрок справился с заданием, ему предлагают поменять местами следующие два предмета и т.д. Победит тот, кто переложит большее количество предметов.

Методические указания. Это игра только для слабовидящих и для детей без патологии зрения.

25. «Где стереть?»

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

Количество игроков — 4—10.

Инвентарь: бумага, карандаши, старательные 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.

Игры-эстафеты.

«Секретное донесение»

Цель: развитие ловкости, быстроты, точности движений, умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков — 20.

Инвентарь: десять обручей, два пакета, две стойки.

Инструкция. Играют две команды по 10 человек. Пять игроков встают в шеренгу на одной линии и вертикально держат обручи, поставив их на землю и образовав таким образом «тоннель». Остальные пять участников команды становятся перед «тоннелем» в колонну по одному. У первого игрока в руках «пакет с секретным донесением».

По сигналу ведущего первый игрок с пакетом пролезает через «тоннель», бежит к стойке, огибает ее и возвращается назад к своей команде, минуя «тоннель». Он передает пакет следующему игроку своей команды, а сам становится в конец колонны. Очередной игрок проделывает то же самое. Замыкающий колонну, получив пакет, преодолевает «тоннель» и передает пакет ведущему. Выигрывает команда, раньше выполнившая задание.

Вариант: игра может проводиться в два тура. Сначала обручи держат незрячие, а задание выполняют игроки с остаточным зрением, затем они меняются ролями. Зачет результатов раздельный.

Методические указания

- Незрячие игроки вначале ориентируются по обручам, затем помощники ведущего подают звуковой сигнал, сопровождая незрячего до стойки и обратно.
- Замыкающим колонны нужно ставить ребенка с остаточным зрением.

27. «Посадка и сбор картофеля»

Цель: развитие быстроты, умения ориентироваться в пространстве, точности движений.

Количество игроков — 20, по 10 в каждой команде.

Инвентарь: десять малых гимнастических обручей, десять теннисных мячей, две корзины или два мешка.

Инструкция. Стартовая линия обозначается осязательными ориентирами. Играющие строятся командами на расстоянии 3—4 метров друг от друга. Перед каждой командой, на расстоянии 5 метров, раскладываются пять обручей. Первый игрок команды держит в руках корзину (мешок) с пятью теннисными мячами.

По команде ведущего первый игрок каждой команды бежит к первому обручу, кладет в него один теннисный мяч и, возвращаясь обратно, передает корзину следующему игроку, тот повторяет то же самое. Пятый игрок возвращается с пустой корзиной. Следующие участники собирают мячи по одному из каждого обруча. Таким образом, первые пять игроков «сажают картофель», а следующие пять — «собирают».

Выигрывает команда, игроки которой быстрее посадят и соберут картофель.

Вариант: в корзине находится больше мячей, чем игроков в команде. Мячи различаются как по цвету, так и по материалу (пластмассовые, резиновые, теннисные). Незрячие кладут в обруч теннисные мячи, а игроки с остатком зрения — мячи только определенного цвета. При этом варианте игры незрячие развивают осязание, а дети с остатком зрения — цветовое восприятие.

Методические указания

- Место расположения обручей необходимо обозначить звуковым сигналом.
- Корзину или мешок следует передавать точно в руки.
- Каждый игрок должен точно знать, в какой по счету обруч он должен класть мяч.

28. «Паук»

Цель: развитие ловкости, способности к коллективным действиям, чувства сплоченности команды.

Играют две команды, по 10—15 человек в каждой.

Инвентарь: две веревки.

Инструкция. Игра проводится на площадке, на которой прочерчиваются два круга диаметром 1,5—2 метра на линии старта и два — на линии финиша. Команды становятся в стартовый круг. Каждую команду нужно обвязать веревкой, чтобы получилось два «паука». По команде «Марш!» оба «паука» начинают наперегонки перебираться к финишным кругам. «Паук», первым достигший финиша, выигрывает.

Методические указания

- «Пауки» не бегут, а еле ползут, чтобы не упасть.
- Все играющие должны быть в тапочках.
- Желательно, чтобы в каждой команде был кто-то из взрослых.

29. «Знатоки спорта»

Цель: развитие быстроты движений и мышления, проверка теоретических знаний о спорте.

В игре участвует две-три команды, по 6—8 человек в каждой.

Инструкция. Команды выстраиваются в колонны по одному на расстоянии 2—3 метров одна от другой. В 10—15 метрах от стартовой линии расставляются табуретки, на каждую из которых кладется листок с вопросами на спортивную тематику (количество вопросов соответствует количеству игроков в команде). По сигналу первые игроки с карандашами в руках (это эстафетные палочки) подбегают к табуретке, записывают ответ на первый вопрос, бегут обратно к команде и передают эстафету (карандаш) вторым номерам. Вторые отвечают на следующий вопрос и так далее. Команда, закончившая эстафету первой, получает 1 очко; команда, закончившая второй, — 2 очка и т.д. Окончательные места определяются после проверки правильности ответов. За неправильный ответ команда получает 1 штрафное очко. Выигрывает та команда, которая набирает наименьшее количество очков.

Методические указания

- Вопросы должны быть такими, чтобы на них можно было ответить коротко, одним-двумя словами.
- Незрячих игроков следует распределить по командам равномерно.
- Незрячим игрокам нужно подавать звуковой сигнал.
- Вопрос незрячему читает помощник ведущего, получает устный ответ и записывает его в соответствующую строку.

Подвижные игры в воде для детей с нарушением зрения

30. Игра в парах «Ваньки-встаньки»

Цель: обучение погружению в воду с помощью партнера; воспитание смелости.

Инвентарь: резиновые кольца, невсплывающие игрушки и другие предметы: плоские, объемные, круглые, квадратные и пр.

Инструкция. Дети стоят парами лицом друг к другу и держатся за руки. По очереди приседая, они погружаются с головой в воду. Как только один встает из воды, другой приседает и погружается в воду.

Возможные варианты: партнеры поочередно приседают, выполняя задание на 4 счета; приседают одновременно и выполняют выдох под водой на 4 счета; приседает под воду «первый» и задерживает дыхание, а второй считает, на какое время «первый» задержал дыхание, затем меняются ролями.

Методические указания

- Сориентировать занимающихся относительно места проведения игры в воде.
- Возможные варианты формирования пар: незрячий — слабовидящий; незрячий — незрячий.
- Перед погружением в воду сделать глубокий вдох, выдох делать так, чтобы над головой появились пузыри.

- Присесть под воду с погружением головы в воду.
- При погружении в воду голову держать вертикально, чтобы не столкнуться с партнером.
- С целью развития познавательной деятельности при погружении в воду поднять со дна бассейна различные предметы: резиновые кольца, невсплывающие игрушки, другие предметы (плоские, объемные, круглые, квадратные и др.).

31. «Слушай сигнал»

Цель: обучение самостоятельному погружению в воду, овладение задержкой дыхания на вдохе, развитие дифференцировки звуков под водой.

Инвентарь: различные металлические, пластмассовые предметы, погремушки, пенопласт, свисток и др.

Инструкция. Держась правой рукой за поручень у стенки бассейна, сделать вдох, задержать дыхание и присесть под воду (можно наклониться и погрузить голову в воду). Встать можно только после определения звука под водой. Это же задание можно выполнить в положении «поплавок» в двух шагах от поручня.

Методические указания

- С незнакомым звуковым сигналом детей ознакомить до погружения в воду.
- Для развития слухового анализатора и дифференцировки слухового восприятия можно использовать различные звуки (стук по поручню: металлическим, пластмассовым предметом, погремушкой, пенопластом и пр.).
- Задание выполняется по сигналу преподавателя.
- После того как дети ознакомились с несколькими звуковыми сигналами, можно предложить им погружение в воду с последующим определением звукового сигнала, включая новые сигналы.
- Можно использовать два разных звуковых сигнала с интервалом в 5 секунд. Дети должны определить, какой сигнал был первым, а какой вторым.

32. «Морской бой»

Цель: помочь освоиться с сопротивлением воды, преодоление водобоязни и страха.

Инструкция.

1-й вариант: дети стоят спиной к бортику бассейна, на расстоянии вытянутых рук в стороны. Сделать два шага вперед и повернуться кругом (лицом к бортику), ладошками поочередно отталкивая воду в сторону бортика бассейна. Игра продолжается 1—2 минуты.

2-й вариант: дети стоят парами лицом друг к другу на расстоянии одного шага и ладошками поочередно отталкивают воду в сторону своего «противника». Игрок, повернувшийся спиной к своему «противнику», считается проигравшим.

Методические указания

- Игра начинается и заканчивается по сигналу преподавателя.
- Незрячему ребенку следует объяснить и показать правильное положение ладоней (ладони вперед пальцами вверх) во время выполнения задания, а также указать степень усилий отталкивания воды.
- При объяснении акцентировать внимание детей на мышечно-двигательные ощущения, на степень усилий рук в сопротивлении с водой.
- При проведении первого варианта по сигналу (например, два коротких свистка) преподавателя можно увеличить или уменьшить усилия отталкивания воды в сторону бортика бассейна.

33. «Тоннель»

Цель: обучение эффективному отталкиванию ногами от стенки бассейна, развитие навыка пространственной ориентировки под водой.

Инвентарь: гимнастические обручи, предметы, издающие разные звуки, свисток.

Инструкция. Помощник преподавателя (один из учеников) держит гимнастический обруч («тоннель»), опущенный в воду перпендикулярно поручню. Ученик, оттолкнувшись от стенки бассейна в положении «торпеда», должен проплыть через обруч, ориентируясь на звуковой сигнал, который подает преподаватель. После того как ученик оттолкнулся от стенки бассейна, учитель стучит по поручню, каким-либо предметом, тем самым определяя место нахождения обруча. Игру повторить 3 раза, выигрывает тот, кто 3 раза проплыл через обруч.

Варианты

1. Можно использовать два обруча;
2. По мере освоения толчка от бортика расстояние между бортиком и обручем можно увеличить;
3. Через первый обруч проплыть на груди, затем повернуться на спину и через второй обруч проплыть на спине. На начальном этапе обучения предложить ученикам пройти по дну бассейна и перешагнуть через обруч с использованием осязательных способов ориентирования;
4. Подныривание под плавающий на поверхности воды предмет (пенопласт, надувная игрушка и др.).

Методические указания

- Перед игрой ознакомить незрячих (с помощью осязания) с предполагаемым местом нахождения обруча, его размером.
- С целью развития слухового восприятия и дифференцировки звуков использовать различные звуковые сигналы.
- Детей ознакомить с расстоянием между обручем и местом отталкивания от бортика.

34. «Озвученная мишень»

Цель: закрепление навыка погружения в воду с головой, развитие быстроты, точности движений, определение звуковых ориентиров.

Инвентарь: легкие поролоновые мячи, предметы, издающие различные звуки: мяч, погремушка, бубен, колокольчик и пр.

Инструкция. У всех игроков надувные или поролоновые мячи. У водящего озвученный предмет, которым он подает сигнал игрокам, а дети, ориентируясь на звуковой сигнал, метают мяч в сторону водящего. Водящий, уклоняясь от мячей, ныряет под воду. Если водящий не успел спрятаться под воду от мяча, он меняется ролью с тем, кто его «запятнал».

Методические указания

- Перед началом игры обязательно ознакомить детей с ориентирами в воде (бортик, поручень, трап, дорожка, ориентиры, определяемые с помощью подошвенного ощупывания дна бассейна, и др.), а также с условными звуковыми сигналами, которые подает преподаватель в ходе игры.
- Звуковой сигнал необходимо периодически менять, используя новые звучащие предметы.

35. «Пятнашки с поплавком»

Цель: закрепление навыка правильного выполнения «поплавка», развитие быстроты, слухового восприятия.

Инвентарь: предметы, издающие различные звуки (погремушки, бубен, звучащие мячи, свисток и др.).

Инструкция. Водящий («пятнашка») старается догнать и дотронуться до кого-либо из игроков. Спасаясь от него, игроки принимают положение «поплавка». Если водящий дотронется до играющего раньше, чем он принял положение «поплавок», то игрок становится «пятнашкой».

Методические указания

- Водящий во время передвижения подает звуковой сигнал.
- В качестве звуковых ориентиров можно использовать озвученные предметы.
- Перед началом игры обязательно напомнить занимающимся об основных ориентирах в воде (бортик, поручень,

трап, дорожка, ориентиры, определяемые с помощью подошвенного ощупывания дна бассейна и др.).

- Водящий может пятнать игрока, если он выполнил положение «поплавка» не верно.
- Занимающиеся должны передвигаться в одном направлении (например, вдоль стенки бассейна).

II. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ГЛУХИХ И СЛАБОСЛЫШАЩИХ

Отсутствие слуховых ощущений, нарушение функции вестибулярного аппарата, недостаточное речевое развитие затрудняют восприятие мира для глухого или слабослышащего ребенка и ограничивают возможности его общения с окружающими, что отражается на его здоровье, психомоторном и физическом развитии. Дети с нарушениями слуха часто имеют сопутствующие заболевания и вторичные отклонения. Это может проявляться в частых простудных заболеваниях, общей ослабленности организма, низкой работоспособности, быстрой утомляемости, нарушении осанки, отставании развития основных физических качеств: мышечной силы, быстроты, гибкости, выносливости. В отличие от здоровых детей, глухие и слабослышащие из-за недостаточности развития речи труднее и дольше осваивают новые движения, испытывая трудности в точности и согласованности действий, сохранении статического и динамического равновесия, воспроизведении заданного ритма движений. Кроме того, они хуже ориентируются в пространстве. Неустойчивость внимания, замедленное и непрочное запоминание, ограниченная речь, малый запас слов, неспособность к адекватному восприятию и воображению, свойственные этим детям, требуют особого подхода при подборе, организации и проведении подвижных игр для них.

Так как компенсация нарушения слуха идет, как правило, за счет зрения, важно постараться использовать эту особенность при организации игровых занятий с глухими и слабослышащи-

ми детьми. Ребенок должен видеть то, что ему предстоит делать, поэтому показ движений (направление, темп, скорость, последовательность действий, маршруты перемещения и т.п.) должен быть особенно точным и обязательно сопровождаться словесной инструкцией (объяснением, указанием, командой и т.п.). При этом особое внимание следует обращать на два момента:

- Дети должны хорошо видеть движения губ, мимику, жесты говорящего.
- При показе дети должны повторять задание вслух.

Ведущий (вожатый, инструктор, педагог, методист или родитель) должен быть абсолютно уверен, что каждый участник игры понял ее правила.

Продуманная, хорошо организованная подвижная игра создает благоприятные условия для речевого общения детей, расширяет диапазон двигательных возможностей, обогащает словарный запас, развивает психические качества, приучает ребенка к осознанному поведению, стимулирует инициативу и самостоятельность, корректирует нарушения психомоторики.

36. «Три стихии. Земля. Вода. Воздух»

Цель: развитие внимания.

Количество игроков может быть любым.

Инструкция. Играющие размещаются по кругу, ведущий называет слово:

«Земля» — играющие принимают положение: руки в стороны;

«Воздух» — играющие выполняют круговые движения руками назад;

«Вода» — выполняются движения, имитирующие волны.

Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто остается в кругу последним.

Методические указания. Интенсивность игры регулируется темпом произнесения ведущим слов-заданий.

Вариант

Цель: развитие быстроты реакции, внимания и сообразительности.

Инструкция. Площадка делится на три зоны — «Вода», «Земля», «Воздух». Ведущий называет предмет (например, самолет), играющие бегут в зону, обозначающую «Воздух».

Слово «пароход» — играющие бегут в зону «Вода».

Слово «дерево» — играющие бегут в зону «Земля».

Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры или получает штрафное очко. Выигрывает последний оставшийся участник (либо набравший меньше всего очков).

Методические указания. Нагрузка регулируется сменой способов передвижения: ходьба, бег, прыжки и др.

37. «Печатающая машинка»

Цель: развитие словарного запаса.

Количество игроков может быть любым.

Инструкция. Игрокам или командам предлагается слово (например, «соревнование»), участники игры должны составить новые слова из букв данного слова. Побеждает тот, кто «напечатает» больше слов.

Методические указания. Игру рекомендуется проводить в вечернее время или в плохую погоду.

38. «Запрещенный цвет»

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

Количество игроков — 6—8.

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.

39. «Зеркало»

Цель: развитие внимания и воображения, тренировка в запоминании последовательности движений.

Количество игроков может быть любым.

Инструкция. Играющие свободно располагаются на площадке и выполняют следующие задания:

- Повторение одиночных движений вслед за ведущим.
- Играющие должны воспроизвести несколько движений в заданной последовательности.
- Ведущий называет животное, птицу, насекомое или рыбу, а игроки подражают движениям этого животного.

Методические указания. Лучший игрок определяется общим голосованием и награждается призом или призовыми очками.

40. «Веревочка»

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

Количество игроков — 10—12.

Инвентарь: скакалка или веревочка не менее 1,5 метра 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».

41. «Догони меня»

Цель: развитие внимания, приобретение навыков ловли и передачи мяча, развитие умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков — 10—14.

Инвентарь: два баскетбольных мяча.

Инструкция. Играющие располагаются по кругу, причем игроки обеих команд чередуются. В игре используются два мяча. В исходном положении мячи располагаются на противоположных сторонах круга. По команде водящего игроки одновременно передают мячи вправо (или влево), стараясь, чтобы мяч одной из команд догнал мяч другой команды. Если команда догоняет другую, победительнице присуждают очко.

Методические указания

- Игра повторяется несколько раз.
- Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

42. «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. Водящий 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 был 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.

43. «Цветные палочки»

Цель: развитие ловкости и ориентировки по цвету, навыков коллективных действий, фантазии и воображения.

Количество игроков произвольное.

Инвентарь: палочки — фломастеры с разнообразной гаммой цветов без стержней.

Инструкция. Играющие стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 метров. Перед ними на площадке разбросано большое количество палочек. По команде водящего дети собирают палочки синего (зеленого, красного и др. цвета) и снова выстраиваются в шеренгу.

Побеждает та шеренга, у которой больше собрано палочек и нет ошибок в выборе заданного цвета.

Методические указания. Палочки разбросаны на большой площади, играющие предупреждаются о технике безопасности.

Варианты

1. Собираются палочки независимо от цвета. Играющие должны сказать, палочек какого цвета у них больше (меньше).

2. Каждый играющий «рисует» из палочек заданную фигуру (елочку, лодку, домик и др.) либо придуманную им фигуру. Оценивается: кто красивее «нарисует» фигуру.

3. Командное исполнение заданного рисунка самостоятельно придуманного «рисунка» из палочек. Оценивается красота «рисунка» и коммуникативность в команде при выполнении задания.

44. «Часы»

Цель: развитие внимания, мышления, ориентировки во времени, закрепление знаний.

Количество игроков не ограничено.

Инструкция. Играющие, изображая циферблат, становятся в круг лицом к водящему, который находится в центре круга.

Играющие рассчитываются на 1—12, что соответствует показателям часов. Ведущий должен назвать время, например 11 часов. Игрок или все игроки, получившие при расчете данную цифру, должны хлопнуть в ладоши. Если ведущий называет цифру 22, то участник или участники с цифрой 11 хлопают 2 раза. За неправильный ответ игрок наказывается штрафным очком или должен выполнить какое-либо упражнение.

Методические указания. Интенсивность игры регулируется темпом произнесения ведущим цифр — заданий.

Варианты игры

45. «Месяц»

Играющие рассчитываются на 1—12 (соответственно количеству месяцев в году):

а) если ведущий называет, например, — цифру «пять» — игрок или игроки с соответствующей цифрой хлопают в ладоши и произносят название месяца;

б) если ведущий называет, например, «июнь», игрок или игроки, соответствующие номеру «б», хлопают в ладоши.

46. «Дни недели»

Играющие рассчитываются на 1—7 соответственно названиям дней недели. Ведущий называет цифру «б». Игроки с номером «б» хлопают в ладоши и произносят слово «суббота» и т.д.

47. «Подними руку»

Цель: развитие внимания.

Количество игроков не ограничено.

Инструкция. Играющие располагаются в круге, лицом к центру. Ведущий находится внутри круга. Как только ведущий касается рукой одного из игроков, рядом стоящие игроки слева и справа поднимают руки, ближе расположенные к указанному игроку: игрок справа — левую руку, игрок слева — правую руку. Если игрок ошибается, он получает штрафные очки. Побеждает тот, кто получит меньше штрафных очков.

Методические указания. Интенсивность игры регулируется темпом касания ведущим игроков.

48. «В шеренгу становись»

Цель: развитие внимания и двигательных качеств — ловкости и силы.

Две команды распределяются по равным силам.

Инвентарь: канат.

Инструкция. Команды выстраиваются в колонну вдоль каната, лежащего на полу. Ведущий стоит у середины каната. По команде ведущего «Марш!» команды начинают перетягивать канат. Ведущий в это время держит его за середину. Когда ве-

дущий подает заранее условный сигнал (поднятая рука, стук ногой и др.), обе команды должны построиться в шеренгу в заданном месте.

Побеждает та команда, которая быстрее и точнее выполнит построение в шеренге.

Методические указания. Ведущий должен соблюдать технику безопасности, выполняя страховку (держит канат) до тех пор, пока все участники не отпустят канат для построения.

Варианты

1. Построение после перетягивания выполнять в «колонну» или «в шеренгу». Словесное указание даётся перед сигналом по перетягиванию каната.

2. Перед сигналом «Марш!» играющие выполняют физические упражнения вслед за ведущим.

49. «Поймать Бармалея» — сюжетная игра

Цель: развитие равновесия, ловкости, воли и координации коллективных действий.

Количество участников произвольно.

Инвентарь: гимнастические скамейки, гимнастическая стенка и маты (для страховки), горизонтально закрепленные канаты.

Инструкция. В зале устанавливаются скамейки в наклонном положении под разными углами, горизонтальные скамейки с широкой и узкой опорой, качающиеся скамейки, горизонтальные канаты на высоте 0,5 метра.

Перед игрой ведущий вспоминает вместе с игроками сюжет произведений К. Чуковского «Бармалей» и «Доктор Айболит». Задача играющих: преодолеть все «препятствия» (пройти, проползти, пролезть, удержать равновесие) всей командой, найти Бармалея и поймать его (роль Бармалея выполняет второй ведущий).

Методические указания. Обеспечить страховку.

Подвижные игры на воде

На первых занятиях игры способствуют преодолению чувства неуверенности и страха, более быстрой адаптации к воде и овладению всеми подготовительными к плаванию действиями (Т.И. Осокина, 1991). Игры подбираются в соответствии с поставленной воспитательно-образовательной задачей и условиями проведения занятий (глубина, оборудование места, температура воды). Важно, чтобы в игре участвовали все дети, находящиеся в воде. Взрослый (педагог, вожатый) должен выбрать удобное место для руководства игрой, позволяющее постоянно наблюдать за играющими и в любой момент прийти им на помощь. Все новые задания объясняются на суше, когда внимание детей сосредоточено на инструкторе.

Необходимо учитывать специфику состояния и поведения детей и формировать группу с учетом их основного дефекта.

50. «Делай как я»

Цель: знакомство с водой, освоение способов передвижения в воде, преодоление страха перед водой.

В игре могут участвовать от 4 до 15 детей одновременно; в зависимости от их умения плавать.

Инструкция. Играющие располагаются в одну шеренгу в воде вдоль торцевого бортика бассейна спиной к нему, инструктор — на противоположной стороне. По команде шеренга детей начинает передвигаться в сторону инструктора, пронирая под разделителями дорожек и повторяя те движения, которые демонстрирует им педагог (ходьба, бег, ходьба с наклоном вперед и попеременными гребками, прыжки и др.). Побеждает участник, допустивший наименьшее количество ошибок.

Методические указания. Подбор «команд» осуществляется дифференцированно, в зависимости от особенностей заболевания детей.

51. «Резиновый мячик»

Цель: обучение детей выдоху и вдоху в воде.

Количество игроков — 4—10.

Инвентарь: резиновые мячи (или другие нетонущие предметы).

Инструкция. Игра проводится на мелкой части бассейна (водоема). Каждому участнику раздается по мячу (или другому петонущему предмету). По команде дети кладут мячи на воду и дуют на них, пытаясь отогнать как можно дальше за один выдох. Выигрывает тот, чей мяч отплыл дальше всех.

Методические указания. Во время этой игры инструктору следует очень внимательно следить за безопасностью детей, особенно если они еще не умеют плавать.

52. «Нырки»

Цель: ознакомление детей с водой и преодоление страха перед ней.

Количество игроков — 6—15.

Инвентарь: легкий яркий мяч.

Инструкция. В мелкой части бассейна (водоема) поплавками отмечается круг диаметром 5—6 метров. В кругу размещаются дети, выполняющие роль нырков. За кругом — столько же охотников. Охотники перебрасывают друг другу легкий цветной мяч и неожиданно для нырков бросают мяч в круг, стараясь попасть в кого-нибудь из них. Единственное спасение для нырков — проворно погрузиться с головой иод воду.

Методические указания

- Каждое попадание мяча выводит нырка из круга.
- Игра проводится на время, через 5 минут нырки и охотники меняются ролями.
- Выигрывает команда, в которой остается большее количество игроков.

53. «Водолазы»

Цель: обучение детей искусству погружаться в воду и ориентироваться под водой.

Количество игроков — 6—8.

Инвентарь: 10—15 цветных тарелочек или других тонущих предметов.

Инструкция. На дно неглубокого бассейна (водоема) бросают яркие тарелочки, которые хорошо видны в воде. По сигналу дети ныряют и стараются набрать за определенное время (30 секунд) как можно больше тарелочек. Побеждает набравший наибольшее количество тарелочек.

Вариант: МООІСUО разбрасывают по дну тарелочки разного цвета, тогда ныряльщики получают задание собрать тарелочки определенного цвета.

Методические указания. Инструктору следует обратить особое внимание на обеспечение безопасности игроков.

54. «Слалом»

Цель: обучение детей искусству свободно передвигаться в воде.

Играют две команды по 4—8 человек, с равным количеством мальчиков и девочек.

Инвентарь: 6 буйков.

Инструкция. Команды строятся в колонну по одному. Перед командами через каждые 3 метра устанавливается по три буйка на якоре. По сигналу первые номера плывут вперед, зигзагообразно обходя препятствия на своем пути, и по прямой возвращаются назад. Коснувшись рукой вторых номеров, они посылают их в путь и т.д. Побеждает команда, закончившая первой.

Методические указания. Команды должны быть примерно равны по силам (с учетом заболеваний каждого игрока).

55. «Буксиры»

Цель: обучение детей свободному передвижению в воде.

В игре одновременно могут участвовать от 8 до 20.

Инвентарь: яркие буйки (на якоре) по количеству соревнующихся команд.

Инструкция. Соревнуются несколько команд, по 4—8 человек в каждой, с равным количеством мальчиков и девочек в командах. Ребята заходят в воду по пояс и выстраиваются за линией старта парами — девочки, стоя сзади, держат мальчиков за пояс. Перед каждой командой на расстоянии 10 метров устанавливаются цветные буйки. По сигналу на старт выходят первые пары от каждой команды. Мальчики плывут, транспортируя девочек, как на буксире. Девочки руками держатся за пояс плывущего, усиленно работая ногами. Обогнув буйки, «буксиры» возвращаются назад и касанием руки посылают на старт следующую пару. Побеждает команда, первой закончившая дистанцию.

Методические указания. Игра-эстафета отличается большой интенсивностью, поэтому инструктору необходимо тщательно следить за соблюдением правил техники безопасности и состоянием детей.

III. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПРОБЛЕМАМИ ИНТЕЛЛЕКТА

К этой категории относятся дети с умственной отсталостью, проявляющейся в стойких нарушениях познавательной деятельности, возникающих вследствие органического поражения коры головного мозга. Это такое нарушение развития, при котором страдает не только интеллект, но и эмоции, воля, поведение, физическое развитие. Следствием заболевания являются:

- нарушение ощущений, восприятий, представлений, а также памяти, мышления, внимания и т.д.;
- общее недоразвитие речи, бедный словарный запас, ограничивающий возможности общения;

- низкий уровень элементарных знаний и представлений об окружающем мире, узкий кругозор;
- отставание физического развития — диспропорции частей тела, отставание в длине и массе тела, нарушение осанки, плоскостопие и т.д.;
- сопутствующие заболевания — аномалии слуха, зрения и т.д.; низкая сопротивляемость организма простудным и инфекционным заболеваниям;
- нарушения в формировании основных движений, характеризующиеся излишней напряженностью, скованностью, угловатостью;
- нарушения в развитии физических качеств — силы, быстроты, выносливости. Наибольшие отставания отмечаются в координационных способностях: точности, способности ориентироваться в пространстве, ритмичности движений, сохранении равновесия и т.д.;
- быстрая утомляемость из-за несовершенства нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Однако, несмотря на многочисленные отклонения во всех сферах жизнедеятельности, умственно отсталые дети способны к обучению и развитию. Педагогические средства, принципы и методы носят в этом случае коррекционно-развивающий характер и направлены на максимальное преодоление (или ослабление) недостатков познавательной, эмоционально-волевой и двигательной сфер с ориентацией на положительные возможности ребенка. Наиболее адекватной формой преодоления и компенсации указанных недостатков является двигательная активность, в которой ведущее место принадлежит подвижной игре.

56. «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 меньше 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.

57. «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.

3. Ведущий проговаривает движение (руки вверх), а выполняет в этот момент другое действие (руки вниз). Дети

долж

ны выполнять движение по показу ведущего, не обращая внимания на его сбивающие команды.

4. 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.

58. «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.

59. «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.

Незаятые 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 «и-и-и», 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.

60. «Лохматый пес»

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

Количество игроков — 8—12.

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.

61. «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. Возможен и усложненный вариант команды 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.

62. «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.

63. «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.

64. «Кот и воробушки»

Цель: развитие быстроты реакции, равновесия, способности детей к звукоподражанию. Количество игроков — 6—15.

Инвентарь: подвижная опора (бревно), обруч.

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.

65. «Невод»

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

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 непойманные «рыбки». Они — победители.

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 умственно отсталых школьников старших классов

66. «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. Моз/сно 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.

67. «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, устано-

вит 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.

68. «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.

69. «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.

IV. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

Дети с нарушениями речи ограничены в первую очередь в речевом общении. Нарушения эти весьма разнообразны. К тяжелым относят алалию, афазию, ринолалию, дизартрию, выраженные формы заикания.

При таких заболеваниях, как детский церебральный паралич, умственная отсталость, задержка психического развития, нарушения слуха, нарушения речи встречаются в виде вторичных и имеют менее выраженный характер. В любом случае нарушение касается компонентов языковой системы: фонетики, лексики, грамматики. Такие дети неверно произносят звуки, не различают на слух и в произношении близкие по звучанию звуки (б-п, в-ф, М-и\ib, д-дь), искажают слоговую струк-

туру слов, не могут воспроизвести ряд слов, близких по звучанию (**кот-кит-ток, бык-бак-бок**). Наиболее характерные лексические трудности касаются названия частей предметов и объектов (кабина, сиденье, фундамент, подъезд); глаголов, выражающих оттенки действия (лакает, лижет, грызет, откусывает — все выражается словом «ест»); приставочных глаголов (подплыл, переплыл, всплыл); антонимов (гладкий—шершавый, глубокий—мелкий); относительных прилагательных (шерстяной, глиняный, песчаный). Поэтому у таких детей низкий словарный запас.

Еще в 1930-е годы Л.С. Выгодский указывал на огромную роль устной речи в развитии и воспитании аномальных детей, поскольку речь является средством накопления социального опыта и участия в социальной жизни. Часто дефекты речи тяжело сказываются на общем развитии ребенка, не позволяя ему полноценно общаться и играть со сверстниками, затрудняют познание окружающего мира, отягощают эмоционально-психическое состояние ребенка.

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. По мере овладения ребенком двигательными навыками у него развивается и координация движений. Формирование движений происходит при участии речи. Точное, динамичное выполнение упражнений для ног, туловища, рук, головы подготавливает и совершенствование движений артикулярных органов: губ, языка, нижней челюсти и т.д. Для детей с речевыми нарушениями проговаривание стихов и другого речевого материала одновременно с движениями дает ряд преимуществ: речь ритмизуется движениями, становится более громкой, четкой и эмоциональной.

Установлено, что на формирование речи влияют такие факторы, как моторика мелких мышц кисти, координационные способности; дыхание, осанка, фонематический слух (т.е. четкое представление ребенком звуковой структуры слова), четкость артикуляции (или звукопроизношения), зрительно-двигательная координация. Для успешной коррекции речевых нарушений недостаточно усилий логопеда, здесь необходимо

сочетание элементов речевой подготовки с развитием двигательных способностей детей.

В подвижных играх создаются благоприятные условия для развития тех способностей, от которых зависит формирование правильной речи.

Поэтому главными педагогическими задачами являются следующие:

- развивать моторику мелких мышц кисти;
- развивать координационные способности;
- совершенствовать функцию дыхания в процессе выполнения физических упражнений;
- формировать осанку и предупреждать ее нарушение;
- развивать устную речь при выполнении физических упражнений;
- формировать фонематический слух при помощи физических упражнений в процессе игры;
- формировать четкость артикуляции в процессе выполнения физических упражнений;
- формировать зрительно-двигательную координацию в процессе выполнения физических упражнений.

**Игры,
направленные на развитие моторики
мелких мышц кисти**

Со становлением речи тесно связано развитие тонких движений пальцев рук, и наоборот. Для усиления педагогического воздействия целесообразно сочетать движения пальцев рук с одновременным рассказыванием и показом.

70. «Замок»

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

Инструкция.

Текст	Движения
На двери висит замок.	Ритмичные быстрые соединения пальцев рук в «замок». Повторение движений. Пальцы сцеплены в «замок», руки потянуть в одну, потом в другую сторону. Движения кистями рук со сцепленными пальцами от себя — к себе.
Кто открыть его бы мог? Потянули,	Пальцы сцеплены, основаниями ладоней постучать друг о друга. Пальцы расцепить, ладони в стороны.
Покрутили,	
Постучали И —	
открыли!	

71. «Гонки»

Цель: развитие быстроты и координации движений пальцев рук, развитие воображения.

Количество игроков — 2—5.

Инструкция. Поставить одну руку на край стола на кончики пальцев — это пятипалые зверьки «многоножки». По сигналу многоножки устремляются к противоположному краю стола, передвигая пальцами-ножками. Каждая ножка должна успевать делать шаг; скользить по столу или прыгать НЕЛЬЗЯ. Побеждает многоножка, первой добравшаяся до противоположного края стола.

Варианты

«Гонки двуногих»

На край стола поставить выпрямленные указательные и большие пальцы, остальные пальцы прижаты к ладони. По

«Гонки слонов»

Указательный и безымянный пальцы — передние ноги слона. Большой палец и мизинец — задние ноги. Вытянутый вперед средний палец — хобот. Слон, переваливаясь, шаг за шагом ступает по столу. Подпрыгивать и касаться хоботом земли слону строго ЗАПРЕЩЕНО. Когда слон научится ходить и бегать, можно устраивать гонки.

Усложнение игры:

- в гонках участвует только левая рука (для леворуких детей — только правая рука);
- в гонках участвуют обе руки.

Методические указания. Игра малой интенсивности выполняется сидя за столом.

72. «Братья-ленивцы»

Цель: обучение детей независимым движениям пальцев рук.
Инструкция.

Текст	Движения
Спят в избушке пятеро братьев.	Ладонь лежит на столе.
Утром проснулся брат старший, потянулся, а самому встать лень.	Большой палец тянется вверх (остальные плотно лежат на столе). Большой палец несколько раз постукивает по указательному и ложится на стол. Вверх тянется указательный палец.
Брат-указка проснулся, потянулся.	Указательный постукивает по среднему и ложится на стол.
Стал будить брата-середку: — Вставай, середка, утро на дворе	
А сам в кровать.	

Потянулся брат-середка, поглядел — и впрямь встать	Поднимается средний палец.
Подвижные игры в условиях летнего отдыха...	Стучит по безымянному
пора. Разбудил второго	и ложится на стол.
брatца-указку:	
—Ну-ка, брат, поднимай семью!	
А сам досыпать улегся.	Безымянный палец с усилием
Трудней всех брату-ленивцу встать, трудней всех	тянется вверх.
потянуться. Будит он брата младшего:	Безымянный постукивает по
— Мизинчик, подними всех!	мизинчику и ложится на стол.
Проснулся мизинчик, потянулся...	Мизинец тянется вверх.
Да как закричит:	
— Вставай, братцы, пора за дело братья!	В такт словам мизинец
Разбудил брата четвертого, самого ленивого. А сам — под одеяло.	барабанит по столу.
Тут все братья и проснулись.	Мизинец ложится на стол.
	Все пальцы тянутся вверх, прогибаясь. Ладонь прижата к столу.

73. «В гости к пальчику большому»

Цель: обучение детей точным движениям пальцев рук, развитие координации движений пальцев, ритмичное выполнение движений в соответствии с ритмом стихотворения, повышение слухового внимания.

Инструкция.

Текст Движения

В гости к пальчику большому Руки согнуты перед собой, ладони направлены друг к другу, большие пальцы вверх.

Приходили прямо к дому	Соединить под углом кончики пальцев обеих рук (крыша домика).
Указательный и Средний, Безымянный и последний.	Называемые пальцы поочередно соединяются с большими на двух руках одновременно.
Сам Мизинчик-малышок	Пальцы в кулак, выставить вверх только мизинцы.
Постучался о порог.	Все пальцы сжать в кулаки, постучать кулачками друг о друга.
Вместе пальчики — друзья, друг без друга им нельзя.	Ритмичное сгибание и разгибание пальцев на обеих руках.

74. «Прижми палец»

Цель: развитие силы и ловкости пальцев рук.

Инструкция. Правые руки играющих сцепляются сомкнутыми и согнутыми пальцами. Большие пальцы подняты вверх. По сигналу большой палец каждого игрока начинает «охотиться» за большим пальцем соперника, стараясь прижать его сверху. За пойманный и прижатый палец соперника игрок получает одно очко. Победителем становится тот, кто первым наберет 10 очков.

Вариант: в соревновании сражаются левые руки игроков.

Методические указания. Игра малой подвижности, дети играют по двое.

75. «Письмо на ладони»

Цель: развитие тактильной чувствительности ладоней, внимания, пространственных представлений.

Играют 5 детей и более.

Инструкция. Игроки встают друг за другом, каждый заводит ладонь правой руки за спину. Ведущий чертит пальцем на

ладони последнего игрока какой-нибудь знак (это может быть геометрическая фигура, буква или цифра). Игрок повторяет начерченный знак на ладони предпоследнего игрока, тот — на ладони предыдущего, пока знак не дойдет до первого. Первый молча рисует знак мелом на доске (карандашом на бумаге, палочкой на песке и т.д.).

Варианты

1. *Ведущий чертит знак (например, крест) на ладони последнего игрока. Тот, поняв, что это за знак, шепотом передает на ухо предпоследнему: «Крест», тот рисует этот знак на ладони предыдущего, и так далее до первого игрока.*

2. *В «письме» можно отправлять несколько знаков.*

3. *Игра проводится в виде соревнования команд. Игроки делятся на две команды. Каждая команда строится в колонну по одному. Ведущий рисует одинаковые знаки на ладонях последних игроков, и по сигналу «письма» отправляются в путь. Побеждает команда, чья «почта» работает лучше, то есть чье письмо дойдет быстрее.*

Игры, направленные на развитие координационных способностей, формирование зрительно-двигательной координации

Доказано, что чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. С другой стороны, формирование движений происходит при участии речи. Речь является одним из основных элементов в двигательнo-пространственных упражнениях. Ритм речи, особенно ритм стихов, поговорок, пословиц, скороговорок, потешек, способствует развитию координации, общей и тонкой моторики. Движения становятся более плавными, выразительными, ритмичными.

Выполнение любого физического упражнения предполагает зрительный контроль за правильностью выполняемого дей-

ствия и последующую коррекцию движения в случае ошибки. Этот вид координационных способностей принято называть зрительно-двигательной координацией.

76. «Мы на карусели сели»

Цель: развитие координации движений, общей и тонкой моторики, выразительности имитационных движений, воображения. **При разучивании текста стихотворения:** развитие слуховой, речевой и двигательной памяти, развитие навыка связной устной речи.

Играют четное количество детей (2—10).

Инструкция.

Текст	Движения
Мы на карусели сели, Завертелись карусели. Пересели на качели. Вверх летели, Вниз летели. И теперь с тобой вдвоем Мы на лодочке плывем. Ветер по морю гуляет,	Взявшись за руки, кружиться. То же. Взявшись за руки. Один игрок стоит, другой приседает, потом — наоборот. То же.
Ветер лодочку качает. Весла в руки мы берем, Быстро к берегу гребем.	Взявшись за руки, качаться вправо-влево, вперед-назад. То же. То же. Изображать, как гребут веслами.
К берегу пристала лодка, Мы на берег прыгнем ловко, И поскачем на лужайке, Будто зайки, будто зайки.	То же, немного быстрее. Полуприсед, руки назад. Прыжок вперед на двух ногах. Руки согнуть перед грудью (это лапки), прыжки на двух ногах.

Методические указания. Игра средней подвижности, дети играют в парах.

77. «Воздушный шарик»

Цель: развитие у детей координации движений, выразительности имитационных жестов, воображения, слухового внимания.

Количество игроков может быть любым.

Инструкция.

Текст	Движения
Шарик, шарик мой воздушный, Непоседа непослушный! Шарик круглый, шарик гладкий, Шарик тонкий, шарик мягкий. Я на шарик нажимаю, Из-под рук он вылетает	Подбрасывать воображаемый шарик то левой, то правой рукой.
Вверх. Но я его поймал, Нитку к пальцу привязал. Вправо — шарик, влево — шарик, Мой светящийся фонарик! Дай тебя я обниму И к щеке своей прижму. Ты меня не покидай, Будь со мной, не улетай!	Описать руками круг, потрогать шарик, погладить, нажать на него. Поднять руки вверх, «поймать» шарик, «намотать нитку». Руки (параллельно) вправо и влево. То же. Обнять шарик. Прижать к щеке.

Методические указания. Необходимо следить, чтобы дети в процессе игры не задевали друг друга руками.

78. «Голуби»

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

Количество игроков — 2—10.

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.

79. «Чья лошадка быстрее»

Цель: развитие координации и быстроты движений крупных и мелких мышечных групп, формирование правильной осанки, тренировка внимания, улучшение зрения и слуха, их координация с движениями туловища и конечностей.

Количество игроков может быть любым.

Инвентарь: палочки длиной 20 сантиметров, шнурки или куски веревки, игрушечные лошадки (или любые другие игрушки).

Инструкция. Дети сидят на стульях, держа в руках палочки, к которым за шнурки привязаны игрушечные лошадки. Дети находятся на одинаковом расстоянии от игрушек — 15—20 шагов. Выигрывает тот, кто, наматывая шнурок на палочку, заставит быстрее «прискакать» к себе лошадку.

Вариант: наматывая шнурок на палочку, чтобы лошадка «прискакала» быстрее, ребенок подбадривает ее щелчками языка.

Методические указания. Игра для детей 4—9 лет, интенсивность малая.

80. «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.

Игры, направленные на совершенствование функции дыхания

Поскольку звуки речи произносятся на выдохе, необходимо обучать детей правильному дыханию с акцентом на выдохе.

81. «Перышки»

Цель: формирование правильного носового дыхания.

Количество игроков — 8—12.

Инвентарь: 2 веревки, 3—5 перышек.

Инструкция. На две натянутые горизонтально веревки кладут перышки, каждое на расстоянии 10 сантиметров одно от другого. Дети играют стоя или сидя. Играющие делятся на две команды, располагаясь напротив (перышек) на расстоянии 50 сантиметров.

По сигналу ведущего первые игроки команд подходят к веревке с перышками и, сделав глубокий вдох носом, сильным выдохом сдувают вначале одно перышко, а затем последовательно и другие, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы нужно сложить узкой трубочкой и щеки надуть.

Выигрывает та команда, у которой перышки слетели быстрее.

Вариант: увеличивать расстояние между веревкой с перышками и игроками.

Методические указания. Игра малой интенсивности для детей 6—14 лет.

82. «Подпрыгни и подуй на шарик»

Цель: улучшение функции дыхания.

Количество игроков — 5—15.

Инвентарь: воздушный шарик, веревка, на которой подвешивается шарик.

Инструкция. Чуть выше головы ребенка висит воздушный шарик. Дети сидят на скамейке или стоят. По сигналу ведущего ребенок подходит к шарiku, подпрыгивает и дует на него, шарик отлетает. Самые «прыгучие» дети могут соревноваться между собой, прыгая на еще большую высоту. В этом случае шарик подвешивается выше.

Методические указания. Игра для детей 4—10 лет, интенсивность умеренная.

Игры, направленные на формирование осанки

Нарушение осанки встречается часто и имеет серьезные последствия для организма: сдавливается грудная клетка, что приводит к затруднению вентиляции легких, организм испытывает недостаток кислорода, учащаются простудные и бронхологические заболевания, страдают и другие внутренние органы. Существует целый ряд специальных игр и упражнений, позволяющих откорректировать эти нарушения.

83. «Совушка»

Цель: формирование стереотипа правильной осанки, предупреждение нарушения осанки, развитие связной устной речи.

Количество игроков — 6—15.

Инструкция. Выбирается водящий — «совушка». На площадке обозначается круг диаметром 1,5 метра — это гнездо «совушки». В круге стоит «совушка», принимая исходное положение: руки на пояс, локти назад, спина прямая. Игроки берутся за руки, образуя вокруг «совушки» большой круг. По сигналу дети идут боком приставными шагами и говорят:

*Ах ты, совушка-сова,
Ты большая голова,
Ты на дереве сидишь,
Ночь летаешь, днем ты спишь.*

Подается команда:

*День наступает,
Все оживает!*

Дети, изображая мышек, встают на носки и бегают в различных направлениях, приближаясь к гнезду «совушки». Затем ведущий говорит:

*Ночь наступает,
Все засыпает!*

Мышки замирают на месте, приняв заранее обусловленное положение правильной осанки. «Совушка» вылетает на охоту, зорко осматривает игроков и отправляет на скамейку тех, у кого осанка неправильная. Через 3—6 секунд дается команда «День!» — и игра продолжается.

Как только «совушка» поймает трех мышек, игра останавливается. Выбирается новая «совушка», а выбывшие игроки возвращаются в круг. В конце игры называются игроки, которые ни разу не попадались «совушке», и «совушка», поймавшая наибольшее количество мышек.

Методические указания. Положения, принимаемые мышками в то время, когда «совушка» вылетает на охоту:

- «Силачи»: руки к плечам, пальцы в кулаки, лопатки сблизить.
- «Пистолет»: полуприсед на правой ноге, левую вперед, руки на пояс, локти назад.
- «Флюгер»: полуприсед, руки в стороны ладонями вперед, спина прямая, колени развести, смотреть прямо.
- «Аист»: стоя на правой ноге, согнуть в колене левую, руки вверх ладонями наружу.

84. «Слушай внимательно»

Цель: развитие внимания, координации, умение сохранять правильную осанку и равновесие.

Количество игроков может быть любым.

Инструкция. Дети идут по кругу и принимают позы, соответствующие указаниям ведущего. На слове «пень» — становятся на одно колено, опустив голову и руки, затем сразу же встают и продолжают движение по кругу. На слове «елка» — останавливаются и отставляют опущенные руки от туловища, приняв правильную осанку. На слове «сноп» — останавливаются и поднимают руки вверх, соединяя их над головой.

Затем указанные три команды даются вразбивку. Если кто-то из детей ошибается, он выходит из игры. Сначала команды подаются через каждые 6—10 секунд, а затем темп постепенно увеличивается до 3—5 секунд. Ведущий контролирует правильность осанки.

Методические указания. Игра для детей 8—10 лет, нагрузка умеренная.

85. «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 граммов, 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.д.).

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

Подвижные игры для дошкольников с заиканием

Заикание является одним из наиболее сложных и длительно протекающих речевых нарушений, характеризующихся нарушением темпа, ритма, плавности речи, произвольными остановками и повторениями отдельных звуков и слогов. Считается, что заикание вызывает судороги тех мышц, которые задействованы при осуществлении исполнительного компонента речи. Это мышцы губ, языка, мягкого неба, гортани, грудные и брюшные мышцы. При сильных формах заикания эти судороги могут дополняться судорогами мимических мышц лица, а иногда движениями рук и даже туловища.

У заикающихся детей дошкольного возраста наблюдаются следующие нарушения психомоторных функций: повышенная двигательная активность (дети часто суетятся во время игр, подпрыгивают, приседают, отвлекаются, таким образом выражая свое возбуждение), заторможенность, нарушение общей моторики, дискоординация движений, несформированность мелкой моторики, нарушение темпа и ритма дыхания, нарушение функции равновесия. Характерным является неумение вслушиваться в объяснения педагога, сосредоточиваться и своевременно реагировать на внешние сигналы, вследствие чего дети не могут выполнять серийные задания и упражнения, быстро переключаться с одного вида деятельности на другой (Фидирко М.А., 1991, Волкова Г.А., 1985). Игра для заикающегося ребенка — источник его нравственного и умственного развития, условие формирования личности, его речи и навыков общения, преодоления скованности и застенчивости; разнообразные игровые ситуации отвлекают от речевого дефекта.

Основой речевого дыхания является диафрагмальное дыхание, поэтому на первом этапе коррекционной работы необходимо заниматься обучением диафрагмальному дыханию. Контролировать правильное речевое дыхание помо-

жет собственная ладонь, если ее положить на область диафрагмы, т.е. между грудной клеткой и животом. При вдохе стенка живота приподнимается, нижняя часть грудной клетки расширяется. При выдохе мышцы живота и грудной клетки сокращаются.

На последующих этапах подбираются игры, направленные на совершенствование продолжительности и плавности выдоха. При этом занятия строятся таким образом, чтобы игры и упражнения на дыхание сочетались с различными видами движений, формированием и коррекцией осанки, профилактикой плоскостопия.

Подвижные игры для заикающихся детей проводятся, как правило, параллельно с логопедической коррекцией, которая имеет свои этапы восстановления речевой деятельности. Ниже приводятся подвижные игры в соответствии с этими этапами.

Этап логопедической коррекции: режим молчания

86. «Шарик»

Цель: обучение диафрагмальному дыханию.

Инструкция. И.п. — лежа на спине, ладонь одной руки на груди, другой — на области диафрагмы. Сделать глубокий выдох, затем плавно и неторопливо вдохнуть носом так, чтобы живот надулся, поднимая руку, грудная клетка при этом должна оставаться в покое. Выдох производить плавно через рот, при этом живот опускается и в конце выдоха втягивается.

Варианты: вместо руки можно использовать мешочек с песком, кубик, мячик, игрушку и т.д.

Это же упражнение можно делать сидя на полу, скамейке и стоя.

**Этап логопедической коррекции:
шепотная речь**

87. «Свисток»

Цель: совершенствование выдоха, не надувая щек.

Инструкция. И.п. — стоя, руки на поясе. Вдохнуть носом, на плавном выдохе выполнять тихий, длительный, монотонный свист. Свистеть легко, свободно. Губы не напрягать, медленно выдыхать.

**Этап логопедической коррекции:
сопряженная речь**

88. «Воздушный шарик»

Цель: увеличение длины вдоха и плавности выдоха.

Инструкция. Несколько детей встают у стартовой линии на четвереньки, перед каждым из них лежит воздушный шарик. По команде они вдыхают воздух носом и плавно дуют на шарик. Побеждает тот, чей шарик укатится дальше.

Методические указания. Выдыхать плавно, губы не напрягать. Добирать воздух запрещается.

89. «Цветы»

Цель: совершенствование дробного выдоха без добора воздуха.

Инструкция. И.п. — стоя или сидя. Вдыхать носом, как будто нюхает цветы. Выдох через нос толчками: через две ноздри, через одну ноздрю, вторую закрыть средним пальцем (дыхание поочередно правой и левой ноздрей).

**Этап логопедической коррекции:
шепотная речь и сопряженная речь**

90. «Жуки»

Цель: совершенствование выдоха с фонацией на глухих согласных, гласных звуках и слогах.

Инструкция. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Вдохнув носом, произнести протяжно и ровно звук «ф» или «х». Выполнять это же упражнение со звуками «в», «н», «л». Затем то же со звуками «с-з», «ш-ж», «ф-в». Звук не должен «качаться», высота голоса должна быть удобной, выдох плавным, исключить мышечное напряжение.

91. «Сирена»

Цель: совершенствование выдоха с фонацией на глухих согласных, гласных звуках и слогах.

Инструкция. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч или сидя. Руки на пояс (или руки выполняют плавные движения). Вдохнуть носом и ртом и пропеть звук «А», постепенно усиливая, а затем ослабляя силу звука: а-а-а-А-А-А-а-а-а. То же с гласными «о», «у», «и».

**Этап логопедической коррекции:
сопряженная речь**

92. «Дочки-матери»

Цель: обучение выдоху с фонацией цепочек гласных звуков и слогов.

Инструкция. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч. Пропеть на одном выдохе так, будто укачиваешь куклу: «А-а, А-а, А-а». То же со звуком «о», «у», «э», «и».

93. «Ежик»

Цель: та же.

Инструкция. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч. Вдохнув ртом и носом, протяжно произносить на выдохе слоговые цепочки. Для удлинения выдоха количество слогов постепенно увеличивается:

фаф

фаф, фоф

фаф, фоф, фуф

фаф, фоф, фуф, фыф

фаф, фоф, фуф, фыф, фэф

фаф, фоф, фуф, фыф, фэф, фиф

Возможны варианты сочетаний: фас, фаи, фах, саф, хах, мом и др.

Этап логопедической коррекции:
сопряженно-отраженная речь

94. «Дровосек»

Цель: обучение фонационному выдоху в сочетании с расслаблением.

Инструкция. И.п. — ноги на ширине плеч, руки в замок. Вдох поднять руки над головой.

Выдох, резко опустить руки с наклоном туловища, произнося: «У-у-у-х!».

На выдохе, опуская руки, расслабить плечевой пояс и мышцы спины.

95. «Лягушка»

Цель: обучение фонационному выдоху в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища (наклоны, полуприседы, повороты и т. д.).

Инструкция. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед со взмахом рук вверх. На взмахе глубокий вдох, во время приземления — выдох с произнесением «ква». Следить за мягким приземлением в прыжках.

96. «Опускаю руки я...»

Цель: обучение сопряженному произнесению 2—3—4 слов с равномерным выдохом на данное количество слов.

Инструкция. И.п. — стоя, ноги врозь, руки вниз. Вдохнуть носом и ртом, сделать взмах руками. На выдохе, опуская руки проговаривать: «Опускаю руки я». На вторую фразу опять взмах руками и вдох носом и ртом, опуская руки проговорить: «Будто крылья журавля». Стараться равномерно распределять выдох на всю фразу.

Этап логопедической коррекции:
вопросно-ответная речь

97. «Стирка»

Цель: обучение выдоху с фонацией слов и коротких фраз в сочетании с расслаблением или различными движениями.

Инструкция. И.п. — стоя, ноги врозь, полунаклон туловища вперед, руки расслаблены, опущены вниз. Имитировать полоскание белья, проговаривая:

*Полощем, полощем, полощем белье,
чтоб было душистым и чистым оно.*

98. «Мельница»

Цель: обучение выдоху с фонацией слов и коротких фраз в сочетании с расслаблением или различными движениями.

Инструкция. И.п. — стоя, ноги врозь, руки к плечам. Круговые движения руками вперед — поочередно, имитируя мельницу, проговаривая:

*Мельница, мельница мелет муку, Из
этой муки я пирог испеку.*

Этап логопедической **коррекции:**
самостоятельная **речь**

99. «Кошки-мышки»

Цель: обучение правилам игры с диалогической речью.

Инструкция. Водящий сидит в кругу, остальные дети ходят на носочках вокруг водящего и проговаривают:

*Кошка мышек сторожит,
Притворилась, будто спит.
Тише, мышки, не шумите,
Кошку вы не разбудите.*

Дети останавливаются, водящий встает со словами:

*Надоели, я встаю, Всех
сейчас переловлю.*

Дети разбегаются, водящий ловит их.

V. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Утрата конечностей или их врожденное недоразвитие понижает двигательные возможности детей, что, в свою очередь, ведет к вторичным деформациям и атрофии мышц. Протезирование целесообразно и успешно лишь в том случае, если у

ребенка до и после него двигательная активность организована таким образом, чтобы способствовать формированию мышечной моторики, соответствующей его возрасту. Для управления протезами ребенку необходимо обладать навыками раздельного сокращения мышц культи, дифференцирования мышечных сокращений, точностью движений и др. Однако все это определяется не только физическими возможностями, но и психофизиологическим состоянием ребенка, складывающимся из основных компонентов умственной деятельности: внимания, памяти, умения ориентироваться в пространстве и времени и т.д. Если физическое здоровье ребенка нарушено, он неизбежно отстает от сверстников, временно выбывает из коллектива, и формирование его психики, интеллекта, сознания происходит под знаком физической неполноценности. Положительное влияние на стабилизацию эмоциональной сферы ребенка во время адаптации оказывает вовлечение его в различные коллективные занятия.

Подвижные игры — наиболее доступный и эффективный метод, дающий возможность воздействовать на ребенка при его непосредственной активной помощи. Благодаря играм обыденное становится необычным, а потому особенно привлекательным. Важнейший результат игры — радость и эмоциональный подъем. Благодаря этому подвижные игры, особенно с элементами соревнования, более чем другие формы физической культуры соответствуют потребностям растущего организма в движении, способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию детей, воспитанию у них волевых качеств и прикладных навыков, координации движений, ловкости, меткости и других важных умений. Грамотно подобранные подвижные игры, особенно на воздухе, способствуют к тому же оздоровлению, укреплению организма, закаливанию и тем самым профилактике заболеваний. Игра восполняет дефицит положительных эмоций, отвлекает ребенка от «ухода в болезнь», ставит перед ним новые цели. Стремясь к достижению поставленной цели, дети стараются быть внимательными, проявляют смекалку, инициативу и волю. Так как каждая игра

проводится по правилам, нарушать которые нельзя, то это дисциплинирует, воспитывает честность, требовательность к себе, выдержку. Изменчивость игровой обстановки и внезапно возникающие в борьбе за победу обстоятельства часто требуют от играющих верных решений и действий.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два важных фактора — с одной стороны, дети включаются в двигательную деятельность, развиваются физически, с другой — получают моральное, эмоциональное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности.

100. «Выбей чурку»

Цель: воспитание у детей терпения, выдержки, развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп, меткости, ловкости, быстроты реакции.

Количество игроков — 2 и более.

Инвентарь: две чурки, две палки, мел.

Инструкция. На расстоянии 2 метров проводят две параллельные черты. Внутри образовавшегося коридора, ближе к одной и другой черте, кладут по чурке. Вокруг каждой из них очерчивают круг. Двое детей стоят каждый за чертой коридора лицом друг к другу, в руках у них палки. Им нужно постараться выбить чурку из круга противника и не позволить выбить свою. Выигрывает тот, кому это удалось.

Методические указания. Дети играют сидя на земле, или в колясках, или стоя на протезах.

101. «Серсо»

Цель: развитие меткости, глазомера, координации движений, силы мышц пояса верхних конечностей, воспитание чувства партнерства.

Количество игроков — 2 и более.

Инвентарь: кольца, палки.

Инструкция. Двое детей становятся друг против друга на расстоянии 2—3 метров. Один из них бросает в сторону другого кольца, а тот ловит их на палку.

Вариант: разделившись на пары, дети становятся друг против друга на расстоянии 3—4 метров. У одного из них в руках палка, у другого — палка и несколько колец (2—4). Последний надевает на кончик палки кольца и бросает их по одному в сторону своего партнера, который ловит кольца на палку. Когда все кольца брошены, производится подсчет пойманных колец, после чего дети меняются ролями. Выигрывает тот, кто поймает больше колец.

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

102. «В кругу»

Цель: развитие меткости, глазомера, координации движений, умения концентрировать и переключать внимание, согласованности действий.

Количество игроков — 4 и более.

Инвентарь: мячи.

Инструкция. Детей делят на две команды (два круга). По сигналу ведущего в каждой команде начинается переброска мяча друг другу. На сигнал «хлопок в ладоши» следует менять направление, на сигнал «раз» — подбрасывать мяч вверх, на сигнал «два» — бросать через круг, то есть команды меняются местами. Выигрывает команда, которая, перебрасывая мяч, не уронила его и закончила задание быстрее другой команды.

Методические указания. Ведущий может давать до 10 сигналов.

103. «Точные броски»

Цель: развитие глазомера, меткости, координации движений. Количество игроков может быть любым.

Инвентарь: пластмассовые тарелочки, обручи (веревки).

Инструкция. На земле проводят линию, а от нее на расстоянии 6 и 14 метров чертят три квадрата размером **1х1** метр. Вместо квадратов можно положить обручи или сделать мишени из веревок. Игроки по очереди подносят к линии и бросают одну за другой три тарелки в цель. За каждое попадание начисляются очки: в дальний квадрат — 3 очка, в средний — 2 очка, в ближний — 1 очко. Побеждает самый меткий участник игры, набравший наибольшее количество очков.

Методические указания. Попадание от земли не засчитывается. Если брошенная тарелка осталась в квадрате, то добавляется еще одно очко.

104. «Кто перетянет»

Цель: развитие ловкости, силы, равновесия, умения координировать движения; воспитание упорства, воли, чувства партнерства, дружелюбия.

Количество игроков может быть любым.

Инвентарь: кегли.

Инструкция. Детей делят парно. На полу (площадке) чертят две параллельные линии на расстоянии четырех шагов одна от другой, в середине играющие — соревнующаяся пара — держатся за правые руки, стоя спиной друг к другу и лицом к кеглям, помещенным за чертой с той и другой стороны. По команде каждый старается перетянуть «противника» на свою сторону и схватить кеглю. Если соревнуются команды, то подсчитывают количество победивших игроков в каждой команде.

Вариант: игрок, проигравший поединок, выбывает, а победитель соревнуется с победителем из другой пары. Игра продолжается до тех пор, пока не выявится самый сильный игрок.

Методические указания. Дети соревнуются на протезах стоя. Если игроки без протезов, они соревнуются сидя. В колясках играть запрещено.

105. «Сбить кеглю»

Цель: развитие меткости, глазомера, координации движений, тренировка навыков естественных движений.

Количество игроков — любое.

Инвентарь: кегли, маленькие мячи.

Инструкция. Дети стоят или сидят в один ряд. Впереди, на расстоянии 1,5—2 метров, установлены кегли. Играющие поочередно, прокатив мяч по полу (земле), стараются сбить цель — попасть в кеглю. После удачного попадания в цель кеглю переставляют на один шаг дальше, и игра продолжается. Выигрывает тот, у кого кегля окажется дальше.

Вариант: ставят ворота из кеглей. Задача: прокатить мяч в ворота, не задев их. Можно усложнить игру, построив за воротами «мост». Выигрывают дети, мячи которых к концу игры больше раз пройдут ворота и мост и не разрушат их.

Методические указания

- Мяч можно бросать одной или двумя руками.
- Ведущему следует обратить внимание на осанку детей.

106. «Вороны и воробы»

Цель: развитие ловкости, координации движений, внимания, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков — 4 и более (четное).

Инвентарь: любые небольшие предметы (кольца, кегли, мячи и др.).

Инструкция. Игроки выстраиваются в колонну (в шаге друг от друга на середине площадки), рассчитываются на «первый-

второй». Первые номера — одна команда, вторые — другая. По обеим сторонам от играющих в 10—15 шагах от них на поперечных линиях кладут предметы по числу вдвое меньше, чем общее количество участников игры. Условливаются, что предметы, лежащие справа — «вороны», слева — «воробыи». Ведущий объясняет, какое исходное положение должны принять игроки (стоя, сидя, упор присев), а затем по слогам произносит одно из слов. Если окончание слова «ны» (вороны), то все игроки устремляются в правую сторону, стараясь схватить лежащий на линии предмет, если же окончание «бьи», то все игроки бегут с той же целью налево. Поскольку предметов вдвое меньше, чем игроков, они достаются самым внимательным и быстрым.

Методические указания

- Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается число удачных стартов каждой команды и объявляется победитель.
- Дети играют сидя или стоя на протезах.
- Можно дать задание передвигаться к предметам различными способами.

107. «Разведчики и часовые»

Цель: развитие координации движений, ловкости, быстроты реакции, выдержки, внимания, инициативы.

Количество игроков — 4 и более.

Инвентарь: кольцо или небольшая палка.

Инструкция. Играющие делятся на две команды — разведчиков и часовых — и выстраиваются вдоль противоположных сторон площадки на расстоянии 14—16 метров одна от другой. В трех шагах перед шеренгами проводится линия, а в середине в очерченный круг кладется кольцо. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Задача команды разведчиков — унести мяч за свою линию, задача игроков другой команды — воспрепятствовать этому.

Ведущий громко называет номер, и игроки, имеющие этот номер, подбегают к кольцу. Если часовой зазевался, разведчик хватается за кольцо и убегает с ним в свой «дом», а часовой идет в «плен», становясь за спиной разведчика. Если же оба игрока одновременно выбегают на середину, то задача разведчика заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений (движения руками, прыжки на месте, повороты и т.п.), отвлечь внимание часового (он должен повторять вслед за разведчиком эти движения) и унести кольцо. Если разведчик схватил кольцо, но часовой настиг его и запялнул рукой, пленным становится разведчик, в противном случае он выигрывает поединок. Игра повторяется до тех пор, пока все номера не примут в ней участие. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды, игроки при этом меняются ролями. В итоге победа засчитывается команде, сумевшей взять больше пленных.

Методические указания

- Правила игры обязывают часового повторять все движения разведчика, иначе он проиграет. Преследовать убегающего игрока можно только до черты его «дома». Игрок, уронивший кольцо, считается пойманным. Каждое кольцо на место кладет разведчик.
- Пары игроков следует подбирать с учетом возраста и двигательных возможностей детей. В колясках играть не рекомендуется.

108. «Двенадцать палочек»

Цель: активизация «вялых» детей, развитие внимания, быстроты реакции, подвижности, переключаемое™, умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков — не более 10.

Инвентарь: камень (бревно), досочка, 12 палочек.

Инструкция. Небольшая досочка кладется на камень так, чтобы один конец ее был на земле, а другой приподнят. На нижний конец досочки укладывают 12 палочек. Одного из играю-

щих выбирают водящим. Водящий ударяет ногой по свободному концу дощечки. Палочки разлетаются в разные стороны. Водящий начинает собирать палочки. За это время все играющие убегают и прячутся. Когда палочки собраны и снова уложены на дощечку, водящий отправляется искать спрятавшихся. Каждый найденный игрок выбывает из игры и садится в стороне.

Спрятавшийся игрок может незаметно для водящего подбежать к дощечке и со словами: «Двенадцать палочек летят!» — ударить ногой по дощечке. Водящий в этом случае должен снова собрать палочки, а все играющие, в том числе и пойманные, перепрыгиваются. Игра идет до тех пор, пока водящий не найдет всех. Игрок, найденный последним, становится водящим. Прятаться можно только после того, как водящий ударит ногой по дощечке.

Методические указания. Дети играют на костылях и протезах, поэтому территорию для игры следует выбирать по возможности ровную, чтобы не было ям, пней, выступающих корней деревьев и т.д.

109. «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 (или веревка в форме круга). В руках у детей мешочки. После того как ведущий произносит: «Бросай!» — все дети бросают свои мешочки. Ведущий отмечает, чей мешочек попал точно в круг. Задание повторяется 10 раз. Выигрывает тот, у кого будет 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 будет 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.

110. «Два Мороза»

Цель: развитие навыков передвижения, быстроты реакции, координации движений, внимания, чувства партнерства.

Количество игроков — 5 и более.

Инструкция. На противоположных сторонах игровой площадки на расстоянии 10—20 метров линиями отмечают «дом» и «школу». Выбирают двух водящих — Морозов, остальные играющие выстраиваются в одну шеренгу за линией дома, а посередине площадки — на улице — стоят два Мороза. Морозы обращаются к ребятам со словами:

*Мы два брата молодые,
Два Мороза удалые.*

Один из них, указывая на себя, говорит:

Я Мороз — красный нос.

Другой:

Я Мороз — синий нос.

И вместе:

*Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?*

Все ребята отвечают:

*Не боимся мы угроз,
И не страшен нам Мороз!*

После этих слов ребята бегут из дома в школу (за черту на другой стороне). Морозы ловят и «замораживают» перебегающих. Запятнанные сейчас же останавливаются и стоят неподвижно на том месте, где их задержал Мороз. Затем Морозы опять обращаются к ребятам с теми же словами, а ребята, ответив, перебегают обратно в дом, по дороге выручая замороженных игроков, дотрагиваясь до них рукой, и те присоединяются к остальным. Морозы снова пятнают перебегающих ребят и тем самым мешают им выручить замороженных. Во второй раз Морозы говорят не весь речитатив, а только последнюю фразу: «Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» После двух перебежек выбирают новых Морозов из непойманных ребят, а пойманных подсчитывают и отпускают. Игра начинается сначала. Водящих меняют 3—4 раза. В конце игры поощряются игроки, не попавшиеся Морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.

Методические указания

- Играющие выбегают из дома только после слов: «И не страшен нам Мороз». Выбежав из дома, они не имеют права бежать обратно. Задерживаться в доме тоже нельзя.
- Играть можно на протезах или без них, но не в колясках.

111. «По кругу»

Цель: развитие ловкости, быстроты реакции, координации движений, глазомера.

Количество игроков — 6 и более.

Инвентарь: пластмассовая тарелочка (мяч).

Инструкция. Игроки встают по кругу в 6—8 шагах один от другого, первый и четвертый номера берут в руки тарелочки.

По сигналу они одновременно бросают тарелочки в одну сторону рядом стоящему игроку. Каждый старается поймать тарелочку и точно бросить ее следующему игроку. В ходе игры одна тарелочка должна догнать другую. Игрок, который не успел освободиться от тарелочки в то время, как к нему уже прилетела вторая, выходит из круга, и игра возобновляется. Игра заканчивается, когда из всех игроков право продолжать игру останется лишь у двоих. Они и объявляются победителями. Однако и они могут продолжать игру, передавая тарелочку друг другу одновременно — один снизу, другой сверху (по договоренности) до тех пор, пока один из них не выронит тарелочку из рук.

Методические указания. Игра средней интенсивности, ее можно повторять 2—3 раза.

Подвижные игры в воде для детей, имеющих врожденное недоразвитие или ампутацию конечности

112. «Фонтан»

Цель: ознакомление с физическими свойствами воды.

Инвентарь: мелкий бассейн, бортик глубокого бассейна.

Инструкция. Построение в круг, круговые движения руками с созданием большого количества брызг.

Методические указания. Выполнять упражнение с открытыми глазами.

113. «Хвостики моржат»

Цель: ознакомление с сопротивлением воды.

Инвентарь: мелкий бассейн.

Инструкция. Построение в круг, упор сидя сзади. Выполнение движений ногами вверх и вниз с созданием большого количества брызг.

Методические указания. Движения выполнять здоровой и усеченной конечностью.

114. «Волны в море»

Цель: ознакомление с физическими свойствами воды.

Инвентарь: мелкий бассейн.

Инструкция. И.п. — стойка руки в стороны, повороты туловища направо и налево с различными движениями кистей рук по поверхности воды и под водой.

Методические указания. Выполнять движения плавно, постепенно увеличивая амплитуду и темп.

115. «Поймай воду»

Цель: ознакомление с вязкостью воды.

Инвентарь: мелкий или глубокий бассейн.

Инструкция. И.п. — произвольная стойка у бортика бассейна, руки вперед, сгибание-разгибание пальцев кистей рук

Методические указания. Движения выполнять над поверхностью воды и под водой.

116. «Достань игрушку»

Цель: обучение открыванию глаз под водой.

Инвентарь: мелкий бассейн, на дне которого от 5 до 10 игрушек.

Инструкция. И.п. — сед спиной к бортику. По сигналу — достать игрушку.

Методические указания

- Задание выполнять с открытыми глазами.
- Менять и.п. — стоя у бортика.
- Ввести подсчет: кто больше достанет игрушек.

- Можно разделить участников на команды с тем же заданием.

117. «Резвый мячик»

Цель: обучение выдоху в воду.

Инвентарь: мелкий бассейн, резиновый мяч, воздушный шарик.

Инструкция. Построение в одну шеренгу около бортика, в положении упор лежа. Резиновый мячик находится на поверхности воды на уровне рта. Выполняя активный вдох, необходимо отогнать мяч как можно дальше. Затем все дети идут на руках за мячом, неоднократно выполняя выдохи в воду. Побеждает тот, чей мяч отплыл дальше.

Методические указания. Подбородок на уровне воды.

118. «Поезд в тоннель»

Цель: обучение скольжению, ориентированию в пространстве.

Инвентарь: мелкий или глубокий бассейн, обруч.

Инструкция. И.п. — построение в колонну по одному. По команде выполнение скольжения в обруч.

Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине, с открытыми глазами, выдох в воду.

119. «Крокодил»

Цель: развитие ориентирования в пространстве, координации движений.

Инвентарь: мелкий или глубокий бассейн.

Инструкция. И.п. — упор лежа сзади. Опираясь руками о дно бассейна, продвигаться вперед ногами.

Методические указания. То же упражнение в командах. Побеждает команда, быстрее преодолевшая бассейн.

120. «Кто кого»

Цель: развитие мышечной силы, согласованности коллективных действий.

Инвентарь: мелкий или глубокий бассейн, веревка.

Инструкция. Две команды, располагаясь в шеренгах лицом друг к другу, держатся за веревку, натянутую между ними. По сигналу каждая команда старается перетянуть ее вместе с играющими на свою сторону.

Методические указания. Игра повторяется несколько раз. Команды должны быть равными по силам.

121. «Винт»

Цель: развитие координации движений, ориентирования в пространстве.

Инвентарь: мелкий или глубокий бассейн.

Инструкция. Скольжение на груди с выполнением вращений вокруг продольной оси тела.

Методические указания. То же упражнение из и.п. лежа на спине. Дышать в воду.

122. «Караси на прогулке»

Цель: развитие внимания, быстроты реакции, координации движений, скоростно-силовых качеств.

Количество игроков — 10 и более.

Инструкция. Игра проводится в воде. 5—7 игроков, взявшись за руки, образуют круг. Это «сеть». Такое же количество игроков находится за сетью. Они изображают карасей. Выбирается водящий — «щука». Она, преследуя карасей, передвигается только за кругом. Караси, спасаясь от щуки, могут нырять под руками стоящих в круге, но не задерживаться там и снова

возвращаться в озеро. Игрок, запятнанный щукой, меняется с ней ролью. Через некоторое время игроки, образующие сеть, и караси меняются местами. **Методические указания**

- Образующим сеть нельзя сходить с места, а свободно плавающим хвататься за игроков, образующих сеть; не разрешается задерживать и топить друг друга.
- Игра проводится в бассейне или естественном водоеме (глубина воды по пояс). В условиях естественного водоема необходимо заранее проверить дно, чтобы не было камней, стекла и т.д.
- Взрослые должны находиться в непосредственной близости от играющих.

123. «Успей нырнуть»

Цель: развитие внимания, быстроты реакции, координации движений, согласованности действий в группе, обучение навыкам передвижения в воде, общеоздоровительное воздействие на организм.

Количество игроков—10 и более.

Инвентарь: легкий резиновый мяч.

Инструкция. Игра проводится в воде. Играющие делятся на две команды. Одна выстраивается по кругу на глубине выше пояса, стоя спиной к середине. Это охотники. Другая входит внутрь круга и выполняет роль уток. Охотники по сигналу начинают перебрасывать мяч друг другу и при удобном случае пятнают им уток. Те, спасаясь, ныряют в воду. После каждого попадания утка покидает круг. Через 10 минут игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков противника.

Методические указания. Игра проводится в бассейне или естественном водоеме с ровным дном, глубина небольшая.

124. «Дельфины»

Цель: та же, что и в предыдущей игре.

Количество игроков — 4 и более.

Инвентарь: обручи, резиновый мяч.

Инструкция. Игра проводится в воде. Пластмассовые обручи связывают друг с другом, чтобы образовалась дорожка. Две дорожки из 6—10 обручей выкладывают перед командами. Игроки в командах выстраиваются колоннами. После сигнала первые игроки вбегают (прыгают) в воду и плывут к первому обручу, под который они ныряют, а следующий обруч преодолевают сверху. Таким образом, то ныряя, то скользя по поверхности, игроки проходят всю дорожку. Достигнув конца дорожки, игроки поднимают руки вверх. Это сигнал вторым игрокам начать движение.

Методические указания

- Если игрок, не показываясь на поверхность, пронырнет под двумя обручами, команде начисляют штрафное очко.
- Победа команде засчитывается в том случае, если она закончила игру первой при наименьшем количестве ошибок.

Подвижные игры с элементами футбола для детей после односторонней ампутации бедра или голени

125. «Защита укрепления»

Цель: развитие точности движений, скорости и зрительного восприятия, сосредоточенности и концентрации внимания, способности к отмериванию расстояния до предметов.

Инвентарь: тумба, футбольные мячи.

Инструкция. Играющие располагаются в кругу на расстоянии двух шагов перед начерченной на полу окружностью. В

центре круга находится укрепление и водящий. У игроков футбольные мячи. По сигналу играющие ударом ногой по мячу стараются сбить укрепление, которое защищает водящий. Игрок, которому удастся сбить укрепление, меняется местом с защитником. В заключение отмечаются лучшие защитники, которые дольше других защищали укрепление.

Методические указания. Игра осуществляется на костылях или на протезах. Игрокам запрещается при ударах переходить линию круга. Защитнику запрещается держать укрепление. Если укрепление сдвинуто с места, но не упало, защитник продолжает его защищать. Если защитник собьет укрепление, то на его место идет игрок, у которого в этот момент находится мяч.

126. «Попади в мяч»

Цель: развитие способности к дифференцированию силовых и временных параметров движений, скорости и точности зрительного восприятия, способности к отмериванию расстояния до предметов.

Инвентарь: баскетбольный мяч, футбольные мячи.

Инструкция. Посередине площадки находится баскетбольный мяч. Играющие делятся на две команды и строятся перед чертой в две шеренги на противоположных сторонах площадки на расстоянии 14—16 метров. По сигналу игроки выполняют удары по футбольному мячу, стараясь попасть в баскетбольный мяч. Игроки другой команды собирают мячи и тоже по сигналу выполняют удары. Побеждает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой.

Методические указания. Игра осуществляется на костылях или на протезах. Удары выполняются только по сигналу. Преждевременные удары не засчитываются. Если баскетбольный мяч отскочит в сторону, его возвращают на прежнее место. При ударе нельзя заступать за черту.

Вариант: игроки выполняют удары по мячу, который медленно катится поперек площадки.

127. «Ногой и головой через сетку»

Цель: развитие скорости и точности принятия решения, быстроты двигательной реакции, ловкости, способности различать предметы в зоне периферического зрения.

Инвентарь: волейбольная сетка, футбольные мячи.

Инструкция. Две команды располагаются с разных сторон сетки высотой 150—200 сантиметров. По свистку игрок одной из команд отбивает мяч на половину соперника. Игроки противоположной команды должны переправить его обратно через сетку не более чем тремя ударами головой или ногой. Если одна из команд допустит ошибку, игра останавливается. Команда, допустившая ошибку, получает штрафное очко. Со сменой подачи игроки перемещаются по площадке по часовой стрелке. Счет ведется по правилам волейбола.

Методические указания. Игра осуществляется на костылях или на протезах. Запрещается касаться мяча одному игроку дважды, касаться мяча руками, касаться сетки. Допускается двойное касание мячом пола.

Вариант: игру можно проводить одновременно двумя мячами, а таю/се с надувным мячом.

128. «Салки с футбольным мячом»

Цель: развитие быстроты двигательной реакции, скорости принятия решения, точности движений, скорости зрительного восприятия.

Инвентарь: футбольные мячи.

Инструкция. По сигналу водящий (салка) старается догнать одного из игроков. Игроки, передвигаясь по площадке, передают мяч друг другу. Задача заключается в том, чтобы передать мяч игроку, которого настигает водящий. В этом случае игрока, владеющего мячом, салить нельзя. Если водящий коснулся мяча ногой или завладел им, то его сменяет игрок, который выполнил неточную передачу.

Методические указания. Игра осуществляется на костылях или на протезах. Игрок, по вине которого мяч вышел за пределы площадки, становится водящим.

Вариант: игру моз/сно проводить одновременно двумя мячами.

129. «Мяч в центр»

Цель: развитие скорости и точности зрительного восприятия, сосредоточенности и концентрации внимания, точности движений.

Инвентарь: футбольные мячи.

Инструкция. Две команды по 6—8 человек располагаются в кругу на расстоянии одного шага. Играющие в кругу рассчитываются по порядку номеров. Первые номера встают в центр круга с футбольным мячом. По сигналу игрок в кругу ногой передает мяч второму номеру, получает мяч обратно, затем передает третьему номеру, снова получает обратно и т.д. Когда игрок в центре круга получит мяч от последнего, он передает его второму игроку и меняется с ним местами. Второй номер выполняет то же самое, что и первый. Игра заканчивается, когда все игроки побывают в центре круга. Побеждает команда, первой закончившая игру.

Методические указания. Игра осуществляется на костылях или на протезах. Передавать мяч можно только низом, заранее установленным способом, в строгой последовательности в соответствии с номерами.

130. «Передал — садись»

Цель: развитие точности движений, способности к отмериванию расстояния до предметов, дифференцированию мышечных усилий.

Инвентарь: футбольные мячи.

Инструкция. Играющие разделены на две команды и стоят в колоннах по одному, параллельно друг другу. Напротив команды на расстоянии 6—8 шагов располагается капитан с мячом в руках. По сигналу капитан набрасывает мяч первому игроку колонны, который возвращает его обратно ударом головой, после чего принимает положение упор-присев. Затем капитан набрасывает мяч второму игроку и т.д. Игра заканчивается, когда последний игрок возвращает мяч капитану и бежит на его место, а капитан вновь становится во главе колонны. Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой и не нарушившая правил.

Методические указания. Игра осуществляется на костылях или на протезах. Передача мяча выполняется серединой лба.

131. «Метко в цель»

Цель: развитие способности к дифференцированию силовых и временных параметров движений, скорости и точности зрительного восприятия, способности к отмериванию расстояния до предметов.

Инвентарь: кегли или надувные мячи, футбольные мячи.

Инструкция. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся кегли или надувные мячи. Играющие делятся на две команды и располагаются в шеренгах за чертой напротив друг друга. По сигналу игроки одной команды выполняют удар по мячу ногой низом, стараясь сбить кегли. Подсчитываются сбитые кегли. Игроки другой команды подбирают мячи и выполняют то же задание. Подсчитываются сбитые кегли. Игра продолжается 4—6 раз. Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество кеглей.

VI. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ (ДЦП)

Заболевание детским церебральным параличом представляет собой комплекс расстройств центральной нервной системы и сопровождается нарушениями речи, координации движений, задержкой психического развития. Главный недуг — повышение тонуса мышц, спастика, рассогласованность движений рук и ног, что приводит к нарушению двигательной деятельности — ходьбы и бега. Следствием этого является ограничение возможностей передвижения, что влечет за собой нарушения функций дыхания и кровообращения, быструю утомляемость, ослабление мышечной системы и т.д. Нарушение координации проявляется в том, что дети не могут воспроизвести правильное исходное положение, выполнить упражнение в заданном темпе и с нужной амплитудой, сохранить устойчивость в статической позе, согласовать движения разных частей тела. Возникают трудности в упражнениях с предметами, затруднены их захват и удержание, нарушена точность броска и ловли предметов.

Игры (подвижные и малоподвижные) являются самой приемлемой формой занятий физическими упражнениями с этой категорией детей. Ребенок, включаясь в сюжет игры, становится ее непосредственным участником, веселится и радуется, забывая о своих дефектах. **Бесконечное разнообразие движений, из которых состоит подвижная игра, оказывает всестороннее воздействие на психофизическое и эмоциональное состояние ребенка, что создает положительные предпосылки для коррекции.**

**Игры с использованием бега,
прыжков, ползания на четвереньках,
различных видов ходьбы,
быстрого изменения положений и поз тела**

132. «Пятнашки»

Цель: развитие быстроты движений, умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков — 5—10.

Инструкция. Выбирается водящий (пятнашка). Остальные играющие разбегаются по площадке. Водящий старается догнать игроков, запятнанный становится водящим.

Вариант: возможны различные способы передвижения: гусиным шагом, с приседаниями, прыжками на двух ногах, парами, цепочкой; запятнав одного из игроков, водящий берет его за руку, и они вдвоем пятнают следующего и т.д.

Методические указания. Продолжительность игры определяет ведущий, ориентируясь на состояние игроков.

133. «Челнок»

Цель: развитие быстроты и точности движений, умение ориентироваться в пространстве, передвигаться разными способами.

В игре принимают участие 6—8 человек, если в группе есть здоровые дети или волонтеры, количество играющих может быть увеличено до 12—16.

Инвентарь: кегли, стойки.

Инструкция. Игра проводится в виде эстафеты между равными по силе командами, которые выстраиваются колоннами на стартовой линии. На расстоянии 7—8 метров располагаются стойки, а по пути следования игроков расставлены четыре кегли. По команде направляющий бежит к стойке. По пути он

должен собрать кегли, обежать стойку и на обратном пути снова расставить кегли, после чего игрок возвращается к своей команде, касается рукой направляющего и становится в конец колонны. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Методические указания. Бег можно заменить прыжками, передвижением ползком, сидя, спиной вперед и т.д.

134. «Услышь свое имя»

Цель: развитие быстроты реакции.

Количество игроков — 5—15.

Инвентарь: волейбольный мяч.

Инструкция. Играющие стоят спиной друг к другу, у одного из игроков мяч, он бросает мяч назад-вверх и называет чье-либо имя. Тот, кого назвали, должен развернуться лицом в круг и поймать мяч. Выигрывает тот, кто поймал мяч большее количество раз.

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

135. «Солнышко»

Цель: развитие быстроты и точности движений.

Играют не менее 15.

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 начинавший 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.
- В каждом луче может быть по одному здоровому ребенку.

*Игры, направленные на развитие
быстроты реакции и движений,
точности и дифференцировки усилий,
внимания и умения ориентироваться
в пространстве*

136. «Быстрый и ловкий»

Цель: развитие внимания, быстроты реакции и точности движений.

Играют от трех пар, состоящих из взрослого и ребенка.

Инвентарь: 6—8 стульев.

Инструкция. Стулья ставят по кругу, плотно один к другому, сиденьями внутрь, на них садятся участники игры. Половина детей — половина взрослых. Водящий встает в середину круга. Его стул свободный. По сигналу водящий старается сесть на этот стул, но сидящие перемещаются вправо или влево и мешают ему найти свободное место. Игрок, не успевший передвинуться на соседний стул, сменяет водящего, и игра продолжается.

Методические указания. Игра средней интенсивности, может проводиться несколько раз.

137. «Бездомный щенок»

Цель: та же, что и в предыдущей игре.
Количество игроков — 7—9.

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 останется последним.

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

138. «Вокруг стульев»

Цель: развитие быстроты реакции и движений.

Количество игроков может быть любым.

Инвентарь: два стула, шнур длиной 3,5—4 метра.

Инструкция. Стулья ставят спинками к друг другу на расстоянии 6—8 шагов. На них садится пара играющих. По сигналу оба встают и начинают передвижение вправо (влево), вокруг противоположного стула. Кто первый сядет на свой стул, тот победитель.

Варианты

1. Игровое задание можно усложнить — написать мелом на полу свое имя, завязать бантик из подвешенной ленточки, бросить мяч в цель, выдернуть первым шнур, протянутый под стульями, и т. д.

2. На каждом стуле может сидеть ребенок вместе с мамой, тогда соревнование проводится пара на пару, и все действия выполняются вдвоем.

Методические указания. Игра средней интенсивности, может проводиться несколько раз.

139. «Спаси друга»

Цель: развитие ловкости и внимания, быстроты двигательной реакции.

Количество игроков — 3 человека.

Инвентарь: игрушка, веревка, стол, табурет.

Инструкция. Один из игроков находится в шаге от игрушки, а двое сбоку, в 15—20 сантиметров. Ведущий завязывает из двухметрового шнура большую петлю и подает сигнал к началу игры. Стоящий около стола выбирает момент, быстрым движением продевает руку сквозь петлю и, схватив фигурку, выдергивает руку обратно. Двое других стараются в этот момент затянуть петлю, чтобы в нее попала рука первого игрока. Тот, кто сумеет выполнить задание, победитель.

Методические указания. Каждому дается одна попытка. Игроки по очереди меняются местами.

140. «Кто быстрее»

Цель: развитие мелкой моторики кисти, быстроты и точности движений.

Количество игроков должно быть четным.

Инвентарь: 6 метров веревки, две палочки, лента.

Инструкция. К двум круглым палочкам привязывают концы шестиметрового шнура. В середине прикрепляют цветную ленту. Одну палку держит первый игрок, другую — второй. По сигналу оба начинают наматывать шнур на свою палочку. Побеждает тот, кто первым накрутит его до середины.

Методические указания. Если играют несколько пар детей, игру можно продолжать до тех пор, пока не будет выявлен один, самый ловкий, игрок.

141. «Мяч по кругу»

Цель: развитие внимания и точности движений.

Количество игроков — 5—15.

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 места.

142. «Эстафета с обручем»

Цель: развитие точности и быстроты движений.

Количество игроков — 10.

Инвентарь: обручи.

Инструкция. Соревнуются две команды по пять человек, они выстраиваются шеренгами друг против друга. Расстояние между игроками в командах 1,5—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.

143. «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.

144. «Циркачи»

Цель: та же, что и в предыдущей игре.

Количество игроков может быть любым.

Инвентарь: кольца диаметром 10 сантиметров.

Инструкция. На полу стоит предмет, на который нужно набросить кольцо. Игроку дается пять попыток. Побеждает тот, кто выполнил верно все пять попыток.

Методические указания. Игра малой интенсивности, может повторяться неоднократно.

145. «Продвинь дальше»

Цель: та же, что и в предыдущей игре.

Количество игроков может быть любым, но только четным.

Инвентарь: кубик, мяч.

Инструкция. Играют по два участника. Перед каждым из них на расстоянии одного метра стоит небольшой кубик. Необходимо прокатить мяч к кубику так, чтобы тот продвинулся вперед. Игрокам дается пять попыток. У кого кубик в конце игры будет продвинут дальше, тот и победил.

Методические указания. Такие малоподвижные игры желательно включать после активных игр для восстановления сил.

146. «Вызов»

Цель: развитие скоростных качеств, быстроты реагирования на сигнал, внимания.

Количество игроков — 8—12.

Инструкция. На двух противоположных сторонах площадки чертят линии «городов». Расстояние между ними 20—30 шагов. Выбирают двух капитанов. Играют две равные по силам команды, по 4—6 человек в каждой. Одна команда выстраивается шеренгой за линией одного города, другая — за линией противоположного. Капитаны бросают жребий, кому начинать игру.

Капитан команды посылает игрока в город другой команды, «жители» которого вытягивают правые руки ладонями вверх. Посланный дотрагивается до ладоней играющих. Тот, кого он коснется в третий раз, считается вызванным. После третьего прикосновения игрок бежит обратно, а вызванный догоняет его; если же игрока поймают до линии города, он попадает «в плен». Если не поймают, то пленником становится вызванный.

Методические указания

- Выигрывает команда, в которой после 5—10 игр будет больше пленных.
- Пленники должны стоять позади игрока, взявшего их в плен.
- Если у взятого в плен игрока несколько пленников, то все они возвращаются в свою команду.

147. «Два лагеря»

Цель: развитие крупной моторики и быстроты реакции.
Количество игроков — 8—16. **Инвентарь:** большой мяч.

Инструкция. Играющих делят на две равные команды — часовых и разведчиков — и выстраивают вдоль противоположных сторон площадки в 15—20 шагах друг от друга. На середине площадки рисуют круг, в него кладут мяч. Разведчики должны пытаться унести мяч, а часовые — стеречь его.

По сигналу два игрока — разведчик и часовой — выбегают на середину площадки (начинают игру первые игроки с левого фланга каждой команды). Разведчик делает разные движения, чтобы отвлечь внимание часового и унести мяч. Часовой повторяет каждое движение разведчика и в то же время следит за мячом. Если разведчик схватил мяч, часовой старается его поймать и взять в плен. Если часовой не поймает разведчика, прежде чем тот доберется до своего лагеря, то сам попадает в плен. Все пленные становятся рядом с победителями на правом фланге шеренги. В конце игры пленные подсчитываются. Выигрывает команда, у которой их больше.

Методические указания

- Если разведчику не удалось завладеть мячом, то его сменяет другой, более ловкий.
- Ловить убегающего можно только до границы лагеря.
- Если он уронит мяч не добежав, то считается пойманным.
- Игра проводится 2 раза.

148. «Перестрелка»

Цель: развитие координации движений и точности попадания мяча в цель.

Количество игроков — 10—20.

Инвентарь: мяч.

Инструкция. На двух противоположных сторонах площадки параллельно средней линии, делящей площадку на равные части, проводят линии плена. Расстояние между средней линией и линией плена — 20—30 шагов. Играющие делятся на две равные команды. Каждая свободно размещается по своему

полю. Команда, завладевшая мячом, старается запятнать всех игроков противоположной команды. Те игроки, которых запятнали, идут за линию плена команды противника. Выигрывает команда, которая скорее запятнает игроков противника. Игра продолжается 8—10 минут. **Методические указания**

- Играющие не имеют права переходить за среднюю линию поля противника.
- Пятнать можно любую часть тела, кроме головы.
- Если мяч пойман на лету, игрок не считается запятнанным. Если он пытался поймать мяч, но не удержал его, то считается запятнанным.
- Если мяч был переброшен пленнику и тот поймал его на лету, не выходя за черту плена, он считается освобожденным и возвращается на свое поле.

Подвижные игры с футболом

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.

149. «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.

150. «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.

151. «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, перекачивают 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.

152. «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.

153. «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 те, 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.

154. «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.

155. «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.

156. «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».

157. «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.

158. «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 фит-бол. 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 фитбол (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 и количество предметов

Эта группа игр не только формирует двигательные навыки, но и способствует развитию логического мышления и воображения, помогает приспособливаться 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 мани-

пуляцией 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.**

159. «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 воде

Игры на воде — это не только интересное развлечение для детей, но и эффективное средство физического развития и закаливания. Во время игр, связанных с плаванием, активно действует вся скелетная мускулатура, сердечно-сосудистая система, легче переносится физическая нагрузка. Кроме того, они корректируют у детей с ДЦП сколиозы, осанку, снижают спастичность, способствуют расслаблению мышц.

160. «Удочка»

Цель: обучение произвольной задержке дыхания.

Количество игроков — 8—14.

Инвентарь: веревка, футбольная камера.

Инструкция. Играющие становятся в круг по грудь в воде и делятся на две команды. Ведущий держит в руке веревку с надутой футбольной камерой на конце («удочкой»), он начинает крутить ею на уровне голов играющих. Спасаясь от «удоч-

ки», играющие погружаются с головой в воду. Выигрывает команда, игроков которой «удочка» задела меньшее число раз.

Методические указания. Игра проводится в бассейне или естественном водоеме с ровным дном, на небольшой глубине.

161. «Волейбол по кругу»

Цель: развитие точности передачи и приема мяча.

Количество игроков — 6—8.

Инвентарь: волейбольный мяч.

Инструкция. Играющие встают в круг по пояс в воде и передают друг другу волейбольный мяч, стараясь не уронить его. Тот, кто ошибется, выходит в середину круга. Его задача — коснуться мяча. Водящего сменяет тот, кто неточно передал мяч партнеру.

Методические указания. Игра проводится в бассейне или естественном водоеме с ровным дном, на небольшой глубине.

162. «Баскетбол на воде»

Цель: развитие быстроты перемещения в воде и точности движений.

Количество игроков может быть любым.

Инвентарь: две камеры, мяч. Территория игры ограничена поплавками.

Инструкция. Две надувные камеры от автомашины или обручи укрепляются на воде. Они служат своеобразными баскетбольными корзинами, в которые игроки двух команд должны забросить резиновый мяч. Он вводится в игру в центре. За попадание в корзину начисляется одно очко. Игра длится 8—10 минут.

Методические указания

- Разрешается передавать мяч, передвигаться с ним в воде самостоятельно, делать броски издалека.
- Мяч, вышедший за пределы поля, вводится в игру участником противоположной команды.

163. «Кто быстрее»

Цель: закрепление техники плавания, развитие быстроты и координации движений.

Количество игроков — от 2.

Инвентарь: мяч.

Инструкция. В воде поплатками отмечается дистанция в 20—25 метров. По сигналу два игрока плывут, толкая мяч головой впереди себя. Побеждает тот, кто быстрее проплывет с мячом от одного конца бассейна до другого.

Методические указания

- В ходе соревнования не разрешается брать мяч в руки.
- Можно изменить и облегчить игру — на мелкой части водоема подбивать мяч руками.

164. «С донесением вплавь»

Цель: закрепление техники плавания, улучшение координации движений.

Количество игроков — 8—10.

Инвентарь: конверт или лист бумаги.

Инструкция. Участвуют две команды с равным числом участников. В игре могут принимать участие и здоровые дети. В этом случае их количество должно быть одинаковым для каждой команды. Каждая команда разбивается на две подгруппы. Они выстраиваются друг против друга в шеренги, расстояние между которыми 15—20 метров. Перед началом эстафеты игроки, стоящие первыми, получают «донесение» — конверт или небольшой свернутый рулоном лист бумаги. По сигналу они плывут к стоящим напротив партнерам и по команде передают им конверт, а сами занимают их места. Получившие донесение игроки плывут к противоположной шеренге и отдают его вторым номерам и т.д. Эстафету выигрывает та команда, игроки которой быстрее поменяются местами.

Методические указания. Игра проводится в бассейне или естественном водоеме с ровным дном, на небольшой глубине.

165. «Морской поезд»

Цель: развитие умения взаимодействовать с другими участниками команды.

Количество игроков — 6—12.

Инвентарь: веревка (скакалка).

Инструкция. В игре участвуют 2—3 команды. Морской поезд объединяет 3—4 пловцов, которые, изображая вагоны, держатся впереди себя за веревку. По команде все поезда начинают совместное движение.

Методические указания. Вагоны не должны расцепляться во время движения.

166. «Рыбка в сетке»

Цель: обучение детей нырянию, воспитание смелости, находчивости.

Количество игроков — 6—8.

Инструкция. В центре круга один из участников — «рыбка». Этот игрок старается потихоньку выскользнуть из «сетки» (под руками играющих). Участник игры, с правой стороны от которого вынырнула «рыбка», считается плохим «рыбаком». Он становится «рыбкой» и выходит в центр круга, а бывшая «рыбка» встает в круг «рыбаков». Поэтому, почувствовав с правой стороны от себя движение «рыбки», игрок должен крикнуть: «Поймал!» Тогда «рыбка» должна искать другой выход из «сетки».

Методические указания. В игру можно включить родителей детей (или волонтеров), сформировав команды как смешанные, так и однородные. Родителей можно привлечь и для судейства.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ПЕРЕХОДНЫЕ К СПОРТИВНЫМ, ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ И НАРУШЕНИЯМИ В РАЗВИТИИ

Многие дети, отдыхающие в летнем лагере, занимаются оздоровительным спортом. Некоторые из них тренируются в секциях и даже входят в сборные команды по различным видам спорта. Ниже приводятся описания подвижных игр, эстафет, игровых заданий, включающих специальные упражнения с бегом, прыжками, метанием, элементами баскетбола, волейбола, спортивного ориентирования. Все эти игры являются переходными к спортивным и носят соревновательный характер. Для тех, кто занимается спортом, они служат для закрепления техники уже изученных спортивных движений, но и новички с большим интересом играют в эти игры. Причем в команды могут включаться дети разного возраста как здоровые, так и имеющие нарушения в развитии, естественно, с учетом их индивидуальных возможностей и соответствующих ограничений. Предлагаемые игры развивают быстроту и точность движений, силу мышц, выносливость, координацию, умение распределять и переключать внимание, управлять своими эмоциями и поведением и т.д.

Подвижные игры, переходные к спортивным...

167. «Ручей»

Цель: обучение детей выполнению согласованных быстрых коллективных действий.

Количество игроков — 8—20.

Инвентарь: флажок или набивной мяч для обозначения места поворота.

Инструкция. Играют две команды, игроки которых выстраиваются в колонну по одному у стартовой линии. В 15—20 метрах от нее обозначают место поворота (флажок, набивной мяч). По сигналу направляющие команд бегут к месту поворота, оббегают предмет, возвращаются к команде и берут за руку очередного участника. Теперь они бегут вдвоем, держась за руки, оббегают поворот, возвращаются, берут за руку третьего, и так продолжается, пока все игроки не будут бежать вместе, держась за руки. Побеждает команда, закончившая бег первой и без нарушения правил.

Методические указания. Игра большой интенсивности, поэтому нужно следить за тем, чтобы дети не персвоз-будились.

168. «Вызов номеров»

Цель: воспитание внимания, развитие быстроты и ловкости.

Количество игроков — 10—20.

Инвентарь: флажок или набивной мяч для обозначения места поворота.

Инструкция. Играют две команды, которые выстраиваются в колонну по одному у стартовой линии. В 15 метрах от нее напротив каждой команды обозначается место поворота. Ка-

питаны распределяют игроков по номерам. Ведущий называет номера. Игроки, услышав свой номер, бегут к точке поворота, обегаят ее и возвращаются на место. Прибежавший первым получает очко, вторым — 2 очка. Победившая команда определяется в конце игры по количеству набранных очков.

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

169. «Догони обруч»

Цель: развитие быстроты и ловкости, глазомера.

Количество игроков — 6—15.

Инвентарь: обручи по числу играющих.

Инструкция. Для игры обозначают стартовую линию, в 5—6 метрах от нее — контрольную, а в 8—9 метрах от стартовой — финишную. Две-три команды выстраиваются у стартовой линии, в руках у каждого игрока обруч. По первому сигналу стартующие делают замах обручем, по второму — выполняют бросок обруча так, чтобы он катился. Как только обруч достигает контрольной линии, бросивший выбегает и старается догнать обруч, прежде чем тот докатится до финишной линии. Побеждает тот, кто несколько раз был первым.

Методические указания. Падение обруча считается ошибкой.

170. «Самый ловкий»

Цель: развитие умения ориентироваться в пространстве, быстроты и точности движений. Количество игроков — 6—15.

Инвентарь: мячи по числу игроков.

Инструкция. Игроки выстраиваются на стартовой линии двумя-тремя командами. Направляющие подбрасывают мяч, бегут вперед (все в одном направлении) как можно дальше, но с таким расчетом, чтобы поймать мяч на обратном пути. Поймав мяч, игрок возвращается на свое место. Побеждает та команда, у которой окажется в сумме наибольшее расстояние от стартовой линии.

Вариант: играющие подбрасывают мяч, садятся, встают и ловят его, после второго подбрасывания выполняют упор лежа, после третьего — бегут вперед до обозначенной линии и ловят мяч.

Методические указания. Учитываются все случаи, когда мяч пойман, отмечается и личный рекорд.

171. «Кто дальше»

Цель: воспитание чувства ответственности и развитие скоростно-силовых качеств.

Количество игроков — 6—15.

Инвентарь: набивные мячи.

Инструкция. Две-три команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. По сигналу первые номера выполняют прыжок в длину с места, вторые выполняют прыжок с места приземления первых и так далее, пока не выполнит прыжок последний в команде.

Вариант: вместо прыжка может выполняться бросок набивного мяча.

Методические указания. Побеждает команда, имеющая самый дальний суммарный прыжок.

172. «Челночный бег»

Цель: развитие умения ориентироваться в пространстве, выносливости и ловкости.

Количество игроков — 6—15.

Инвентарь: кегли (набивные мячи, стойки).

Инструкция. Для проведения игры обозначают стартовую линию, в 8—10 метрах от нее — место поворота, затем через каждые три метра еще три точки поворота (кегли, набивные мячи, стойки). По сигналу ведущего направляющие обеих команд бегут к первой отметке, поворачивают, бегут к линии старта, затем снова — до второй отметки, пока не пробегут все точки поворота. После этого в игру вступают следующие участники команды. Победитель — команда, закончившая бег первой.

Вариант: у каждой команды предметы—флаэ/ски, палочки— по количеству поворотов. На каждом повороте бегун оставляет один из предметов, а бегущий за ним поднимает его и передает следующему.

Методические указания. Игра большой интенсивности, поэтому необходимо следить за тем, чтобы играющие не перевозбудились.

173. «Точно в цель»

Цель: развитие глазомера, точности движений.

Количество игроков — 5—10.

Инвентарь: 10—12 кеглей, теннисные мячи.

Инструкция. На расстоянии 10 метров от линии старта, где шеренгой с теннисными мячами выстраивается команда, размещаются 10—12 городков (кеглей) на расстоянии 50—80 сантиметров друг от друга. По сигналу ведущего игроки команды одновременно бросают мячи, стараясь сбить как можно больше городков. По количеству сбитых городков определяется победитель (команда).

Вариант: можно использовать разные по весу и диаметру мячи.

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

II. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ЭСТАФЕТЫ И ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА

174. «Охотники и утки»

Цель: развитие точности движений, ловкости и быстроты реакции.

Количество игроков — 10—20.

Инвентарь: небольшие мячи.

Инструкция. Играющие делятся на две команды — «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу за чертой, а «утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу «охотники» стараются запятнать «уток» мячом. Они, бегая и прыгая внутри круга, увертываются от мяча. «Подстреленная утка» выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «убиты» все «утки». Затем команды меняются ролями. Мыигрывает команда «охотников», которая быстрее запятнала всех «уток».

Методические указания. Игра большой интенсивности. Необходимо следить за тем, чтобы играющие не перевозбудились.

175. «Выручалка»

Цель: развитие точности движений, ловкости и быстроты реакции, взаимовыручки.

Количество игроков — 10—20.

Инвентарь: небольшие мячи.

Инструкция. Играют две команды. Условия и порядок игры те же, что и в предыдущей игре. За кругом располагаются водящие, внутри круга — игроки поля. Отличие игры в том, что игроки на поле могут выручать тех, кого уже запятнали: игрок моля, поймавший мяч, запятнанным не считается и имеет право ввести на поле игрока, ранее вышедшего из игры.

Методические **указания.** Педагогу (инструктору, вожатому) следует быть особо внимательным, так как эта игра отличается большой интенсивностью.

176. «Живая корзина»

Цель: развитие точности и улучшение координации движений.

Количество игроков — 5—6.

Инвентарь: баскетбольные мячи, табуретка.

Инструкция. Если нет баскетбольных щитов, то игра может проходить по упрощенным правилам. Площадка размечается условно, вместо щита и баскетбольной корзины на возвышении (табуретке) стоит игрок. Его задача заключается в том, чтобы, не сходя с места, поймать брошенный ему мяч. Игра ведется по упрощенным правилам баскетбола (без аутов). Продолжительность игры — два тайма по 5 минут.

Методические указания

- Каждый из играющих по очереди становится «живой корзиной».
- Выигрывает тот, кто сумеет поймать больше мячей.

177. «Встречная эстафета»

Цель: развитие точности и быстроты движений.

Количество игроков — 8—16.

Инвентарь: два мяча.

Инструкция. Игроки каждой команды делятся на две группы и строятся в две колонны лицом друг к другу на расстоянии 12—14 метров. У направляющих рядом стоящих колонн — по мячу. По команде направляющие выполняют ведение мячей к противоположным колоннам, обходя колонну сзади против часовой стрелки, игроки подводят мячи к началу колонны, передают направляющему, а сами становятся в конец колонны.

Выигрывает команда, быстрее поменявшаяся местами в колоннах и правильно выполнившая задание.

Методические указания. За допущенные ошибки игрокам могут начисляться штрафные очки, влияющие на общий результат игры.

III. ГОТОВИМСЯ ИГРАТЬ В БАСКЕТБОЛ

Цель игровых заданий и эстафет: овладение элементами баскетбола, тренировка умения распределять внимание, развитие точности и быстроты движений. Выбор заданий определяется условиями, количеством и состоянием здоровья участников. Игры могут проводиться в парах, командами, в них могут участвовать все, включая взрослых.

- Игроки стоят в колоннах на расстоянии 3 метров от стены. Направляющие, выполнив бросок одной рукой от плеча в стену, бегут в конец своей колонны. Второй номер ловит отскочивший мяч и повторяет действие первого и т.д. Выигрывает колонна, первой закончившая упражнение и допустившая меньше ошибок.
- Игрок стоит лицом в угол зала на расстоянии 3—4 метров от обеих стен и бросает мяч любым способом то в одну, то в другую стену в течение 20 секунд. Выигрывает тот, кто за указанное время успеет бросить мяч большее количество раз.
- Два игрока становятся на расстоянии 4—6 шагов друг от друга, у каждого в руках мяч. По сигналу они подбрасывают мячи вверх (примерно на 3 метра) и, поменявшись местами, ловят их без отскока от пола.
- Мяч в руках за спиной. По сигналу игроки перебрасывают его через голову и ловят перед собой. Выигрывает тот, кто быстрее сделает упражнение 10 раз без падения мяча.
- Двое стоят друг напротив друга на расстоянии 5—6 метров и одновременно передают мяч друг другу (например, двумя руками от груди). После передачи они должны сделать два хлопка перед грудью и поймать мяч, летящий от

партнера. Выигрывает пара, передавшая мяч большее число раз за 2 минуты. • Эстафета: ведение мяча (правой, левой), обводя препятствия слева и справа, бросок в щит, ловля мяча и ведение в обратном направлении. Выигрывает команда, быстрее закончившая упражнение.

IV. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ЭСТАФЕТЫ И ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА

178. «Мяч в воздухе»

Цель: развитие внимания, координации и точности движений.

Количество игроков — 6—15.

Инвентарь: 2—3 мяча.

Инструкция. Игроки делятся на 2—3 команды и становятся каждая в свой круг. По сигналу начинается передача мяча (заранее обусловленным способом) в любом направлении. Игрок, допустивший ошибку, покидает круг. Игра продолжается до тех пор, пока в круге не останется один человек, который считается победителем в своей команде. Затем победители каждой команды играют между собой, выявляя чемпиона.

Вариант: игроки не выбывают, а за ошибки командам, которые они представляют, начисляют штрафные очки. Выигрывает команда, у которой сумма штрафных очков меньше.

Методические указания. Игра большой интенсивности, педагогу (инструктору) следует быть особо внимательным.

179. «Мяч капитану»

Цель: развитие координации, точности движений, внимания. Количество игроков — 8—16.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Инструкция. Игроки делятся на команды и выстраиваются в колонны. Напротив каждой команды на расстоянии 4—5 метров стоит капитан, который поочередно посылает мяч игрокам своей команды. После обратной передачи игрок идет в конец колонны. Побеждает команда, игроки которой дольше продержат мяч в воздухе.

Вариант: игроки становятся в круг, а капитан — в центр круга. Все передачи идут через капитана. Выигрывает команда, которая сделает меньше ошибок в течение трех минут.

Методические указания. Эту игру можно повторять несколько раз.

180. «Попади в квадрат»

Цель: развитие умения ориентироваться в пространстве, внимания, точности движений, комбинаторики.

Количество игроков — 8—16.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Инструкция. Игроки каждой команды выстраиваются на лицевых линиях волейбольной площадки, которая с обеих сторон разделена на квадраты. В каждом квадрате — цифра, обозначающая количество очков, начисляемое за попадание в этот квадрат. Первый игрок называет цифру и делает верхнюю (нижнюю) прямую подачу. Если мяч приземлился точно в указанном квадрате, игроку начисляется соответствующее количество очков; если мяч попал в другой квадрат, из названного игроком числа вычитается два очка. Если при подаче игрок сделал ошибку (мяч задел сетку, ушел за пределы площадки, игрок переступил линию подачи и т.п.), то очки не начисляются.

Методические указания. Итоги подводятся после того, как все игроки побывали в роли подающего. Сумма очков определяет победителя.

181. «Не урони шарик»

Цель: развитие умения ориентироваться в пространстве, внимания, точности, комбинаторики движений.

Количество игроков — 8—16.

Инвентарь: надувные шарик по числу игроков.

Инструкция. Играющие с надувными шариками в руках двумя командами размещаются на площадке. По сигналу ведущего игроки начинают передачу над собой, перемещаясь по своей площадке. При этом они могут передавать шарик партнерам по команде. Задача обеих команд — не допустить, чтобы шарик коснулся пола и вышел за пределы площадки. Игра продолжается 3—5 минут. Побеждает команда, сделавшая меньше ошибок.

Методические указания. Эту игру следует проводить на волейбольной площадке.

V. 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.

182. «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.

183. «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.

184. «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.

185. «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.

186. «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.

187. «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.

188. «Волейбол в кругу»

Цель: освоение элементарных умений передачи мяча, развитие 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.

Подвижные игры, переходные к спортивным...