Игры и упражнения на профилактику нарушения осанки и плоскостопия.

подготовительная группа

Сентябрь	***Ласточка*** ***Цель:*** тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук. Ведущий показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята. *Ход игры.* Ведущий держит ребенка за обе руки (в дальнейшем за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более одной секунды, затем опорная нога меняется.
	Едем в зоопарк ***Цель игры:*** развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки, тренировка внимания, улучшение функции зрительного и слухового анализаторов, их координации с движениями туловища и конечностей, улучшение осанки. *Необходимый материал:* обручи, стулья, мел. *Ход игры.* Дети выбирают себе роль животного. Каждый «зверь» садится в свою «клетку» — в обруч, на стул, в круг, нарисованный на полу, земле. В «клетке» может быть и несколько «зверей» — обезьяны, зайки, гуси и т.д. Не занятые в ролях дети встают за ведущим, садятся в «поезд» и едут на прогулку в «зоопарк». Приехав и прогуливаясь по «зоопарку», ведущий, подходя к «клетке», спрашивает: «Какой зверь проживает в этой клетке?» Сидящие там «звери» должны показать движениями, мимикой, звуками, кого они изображают, а приехавшие «экскурсанты» отгадывают зверей. И так от «клетки» к «клетке». Отмечаются дети, которые наиболее удачно изобразили зверей.
	Сбей кубик ***Цель игры:*** воспитание терпения, выдержки; тренировка навыков в координации движений в мелких и крупных мышечных группах; развитие меткости, ловкости, быстроты реакции. *Необходимый материал:* мел, 2 кубика, 2 палки. *Ход игры.* На расстоянии 2 м проводят две параллельные линии. Внутри образовавшегося коридора ближе к каждой черте кладут две чурки или коробочки, вокруг которых очерчивают круг. Двое соревнующихся стоят каждый за чертой «коридора» лицом друг к другу, в руках у них палки. Надо постараться выбить чурку из круга противника и не дать выбить свою.
	Петушиный шаг ***Цель игры:*** улучшение осанки; укрепление мышц туловища, ног; связочно-мышечного аппарата стоп. *Необходимый материал:* игра производится в бассейне. *Ход игры.* Ходить по дну бассейна с высоким подниманием бедра, руки на поясе, голова, спина прямо, смотреть вперед, плечи не поднимать. Опускать ногу на носок с перекатом на пятку. Выигрывает игрок, выполнивший упражнения более красиво, четко
Октябрь	***Мастер мяча*** ***Цель игры:*** укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки. *Необходимый материал:* мячи, по одному на каждого игрока. *Ход игры.* Ведущий раздает детям мячи, и они по его команде выполняют задания. 1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч. 2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч. 3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч. 4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч. 5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться концами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч.
	Гимнастика для ежика ***Цель игры:*** укрепление мышечного «корсета» позвоночника. *Ход игры.* Ведущий показывает детям, как ежик делает гимнастику. В положении лежа на спине ведущий поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперед, т.е. группируется, обхватывая ноги под коленями (ёж свернулся). Дети показывают, как ежик делает гимнастику, ведущий поправляет детей. Затем по команде ведущего дети выполняют упражнение 5-6 раз. Перед каждым повторением надо полежать и отдохнуть, расслабившись, как тряпичная кукла.
	Живое кольцо ***Цель игры:*** укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки. *Необходимый материал:* длинная веревка. *Ход игры.* Ведущий связывает концы веревки и просит игроков встать вокруг и взять веревку. Ведущий объясняет, что у игроков получилось живое кольцо и теперь игроки должны выполнять задания. Игрок, выполнивший все задания правильно, побеждает. 1. Исходное положение — встать лицом в круг, руки с веревкой внизу. По команде инструктора руки с веревкой поднять вверх, правую (левую) ногу отставить на носок назад — вдох; вернуться в исходное положение-

	выдох. Повторить 4 раза. 2. Исходное положение то же. Перебирая руками веревку, передавать ее вправо (влево) по кругу (по 2 раза в каждую сторону). 3. Исходное положение то же, руки вверху с веревкой. На счет 1—2 наклониться вперед, положить веревку на пол — выдох; вернуться в исходное положение — вдох. Повторить 4—6 раз. 4. Исходное положение то же. Опустить веревку вниз до уровня бедер. По команде инструктора перешагнуть веревку поочередно правой и левой ногой; встать (руки с веревкой сзади). Также, по команде перешагнуть правой и левой ногой назад. (Повторить 4—6 раз.) 5. Исходное положение — встать лицом в круг, руки внизу. По команде инструктора присесть, колени в сторону, руки с веревкой вперед вверх (вдох); вернуться в исходное положение — выдох. (Повторить 4—6 раз.) 6. Исходное положение то же. Веревка на полу. Встать на веревку, руки на поясе. 6 прыжков на обеих ногах вправо, 6 —влево и снова 6 прыжков по веревке вправо и влево (2—4 раза). Инструктор и играющие отмечают детей, сделавших это упражнение четко, красиво, с большим вниманием.
	Регулировщик ***Цель игры:*** формирование правильной осанки, походки; развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, на месте; развитие быстроты реакции на сигнал, тормозных реакций; уравновешивание нервных процессов. *Необходимый материал:* небольшие кольца, тарелочки, палочка-жезл. *Ход игры.* Дети подразделяются на две команды: «машины» **и** «пешеходы». «Машины» идут по параллельным «улицам». У детей, изображающих машины, в руках тарелки в качестве «руля», и двигаются они на полусогнутых ногах. «Пешеходы» ждут на перекрестке. Регулировщик - «водящий» поднимает палочку - «машины» движутся, опускает - «пешеходы» идут по своим «поперечным» «улицам». Игра повторяется 2—3 раза. Если «машины» или «пешеходы» вовремя не останавливаются, то «милиционер» берет с них штраф («фант») или на время сажает на скамейку в зале. После игры оштрафованные должны что-нибудь исполнить.
Ноябрь	***Попробуй сесть*** ***Цель игры:*** улучшение функции вестибулярного аппарата, развитие чувства равновесия, умения ориентироваться в пространстве, развитие целенаправленных координации движения нижней челюсти. *Необходимый материал:* стулья. *Ход игры.* Все дети сидят на стульях. Перед сидящими стоит один свободный стул. Каждый из играющих поочередно должен крепко закрыть глаза, встать со стула, пройти 5—6 шагов, не открывая глаз, повернуться кругом, с закрытыми глазами вернуться и сесть на стул. Следующий должен сделать то же и т.д. Делать все упражнения надо выдвигая нижнюю челюсть вперед, или назад, или в сторону по указанию ведущего. Игру можно усложнить: перед тем как вернуться обратно, сделать дополнительно один или два поворота или проделать несколько дополнительных упражнений. Первый раз условия игры выполняются с открытыми глазами. Выигрывает тот, кто сделает наименьшее число ошибок.
	Разбей цепь ***Цель игры:*** общеукрепляющее воздействие на весь организм; формирование правильной осанки; воспитание творческого решения задачи, развитие инициативы, быстроты реакции. *Ход игры.* Играющие, взявшись за руки, образуют цепь. Первый (водящий) в цепи тянет за собой цепь, меняя направление в ходьбе, заплетает различные фигуры, обвивая вею цепь вокруг себя, снова расплетает ее, останавливается, бежит и потом старается быстрым поворотом разорвать цепь. Кто не смог удержать цепь, выходит из игры, а цепь снова замыкается. Играют до тех пор, пока остается 2-3 человека в цепи, потом игру повторяют.
	Веселые котята ***Цель игры:*** укрепление мышц туловища и конечностей, развитие навыков элементарных передвижении в горизонтальном положении, развитие слухового анализатора. *Необходимые* ***материалы:*** игрушка-котенок. *Ход игры.* Ведущий становится на четвереньки и ползает по ковру — показывает, как котята ползают, кувыркаются. Берет игрушку-котенка и говорит ребенку: «Покажи, как котенок бегает, кувыркается и мяукает». Ребенок охотно ползает на четвереньках, показывает, как котята мяукают, мурлычут, когда довольны. Ползание можно усложнить перелезанием через диванные подушки. В конце игры можно устроить «кучу-малу» и детей, и ведущего.
	Самая быстрая тройка ***Цель игры:*** тренировка навыков в соблюдении равновесия; развитие ловкости, координации движений; воспитание чувства дружелюбия, ответственности перед коллективом. *Ход игры.* Соревнуется две команды, каждая выдвигает по трое игроков. Они становятся в затылок друг другу, второй и третий берут стоящих впереди товари шей за одну ногу и по сигналу ведущего тройки все, прыгая каждый на одноименной ноге, стараются первыми достичь финиша. Выигравшие тройки соревнуются между собой.
	Ласточка ***Цель:*** тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук. Ведущий показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята. *Ход игры.* Ведущий держит ребенка за обе руки (в дальнейшем за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более одной секунды, затем опорная нога меняется.

Декабрь	***Восточный официант*** ***Цель:*** развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника. *Материалы:* поднос или книга, кубик. *Ход игры.* Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться — и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.
	Снежинки. ***Цель:*** Формирование правильной осанки, укрепление мышц свода стопы, связочно- мышечного аппарата ног, обучение пластике движений, умение расслаблять мышцы. *Оборудование:* Веточки или пушки. *Ход игры:* С помощью считалки группу детей делят на «снежинки» и «ветры». Ведущий- «МОРОЗ». «Ветры» сидят на стульях, «снежинки» разбегаются по всей площадке. «МОРОЗ» произносит: «Дуют ветры». «Ветры» начинают дуть вместе с «МОРОЗОМ».» (Ш-ш-ш...), «снежинки» встают на носки, руки подняты вверх, кисти расслаблены. Они начинают медленно переступать на носках, переходя на лёгкий бег по всей площадке, кружатся. «МОРОЗ» говорит, обхватывая себя руками: «Мороз». При этом «снежинки» приседают, обхватывая колени руками и опуская голову на грудь, приговаривают: «Ах-х». «МОРОЗ» произносит: «Подули ветерки», - они легко дуют. Дети , не напрягаясь, выдыхают со звуком: «Ффф-у-у»...«Снежинки» плавно встают,поднимают руки вверх ... «Ветры» берут со стола «пушки» и дуют на них, как буд-то это – снежинки. При этом губы смыкаются в трубочку. Игра повторяется, но дети меняются ролями.
	Заяц, ёлочка, мороз ***Цель игры:*** тренировка различных навыков передвижения; формирование правильной осанки; развитие внимания, быстроты реакции; координации движений; укрепление мышечного аппарата стоп и голеней. *Ход игры.* Ведущий выбирает «елочек», «зайчика» и «мороза». Ведущий чертит круги, в них расставляет «елочек». По команде ведущего начинается игра. «Заяц» бежит к ближайшей «елочке» укрыться по ней от «мороза». «Мороз» стремится «заморозить» — осалить — «зайчика». Но если «зайчик», убегая от «мороза», успевает прыгнуть в кружок, где стоит «елочка», он становится «елочкой», а «елочка» — «зайчиком» и бежит от «мороза», вытесняя затем из другого круга следующую «елочку». Осаленный «зайчик» становится «морозом». Если «зайчика» при его перебежках от одной «елочки» к другой, а от последней «домой» «мороз» не сумеет осалить, то «мороз» продолжает водить. Если же «мороз» сумеет осалить «зайчика», последний становится «морозом». «Мороз» может осалить «зайчика» в двух случаях: 1) когда тот перебегает к «елочке» или 2) если в кругу стоят двое. Например, когда «елочка» замешкалась в ту минуту, как к ней прыгнул «зайчик», и, став сама «зайчиком», не выбежала из круга.
	Ель, ёлка, ёлочка. ***Цель:*** Формирование правильной осанки, укрепление мышц туловища и конечностей, тренировка внимания.. *Ход игры:* Ведущий предлагает детям пойти в лес. Дети идут по залу (участку). Ведущий рассказывает: «В лесу стоят высокие ели. Встаньте ровно, как эти стройные ели. Подтянитесь, выпрямитесь». Дети останавливаются, принимают позу правильной осанки, « голова, туловище, ноги – прямо» и раздвигают руки – «ветки» слегка в стороны, ладонями вперёд. «Пойдёмте дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички?» - дети идут за ведущим. Он останавливается: «вот и сестрички ели- ёлки. Они пониже, но такие же стройные». Ведущий предлагает детям встать, как ёлки «принять правильную осанку, но в полуприсяде»: «пойдёмте, дети, поищем ещё сестричек елей. Вот они, совсем маленькие, но и удаленькие: красивые и тоже стройные». Ведущий просит детей стать маленькими ёлочками. Дети садятся на корточки, голова и спина выпрямлены, руки ладонями слегка разведены в стороны. Игра повторяется несколько раз. После того, как дети освоят движения, ведущие предлагает по команде принимать необходимые положения тела, в зависимости от команды: «ели, ёлки или ёлочки».
Январь	***Мастер мяча*** ***Цель игры:*** укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки. *Необходимый материал:* мячи, по одному на каждого игрока. 1. Ударить мяч **о** землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться концами пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч. 2. Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч. 3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой). 4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч правой рукой. Побеждает тот, кто наберет большее число очков.
	Сладкий мостик ***Цель игры:*** формирование правильного прикуса, развитие равновесия, навыка усложненной ходьбы. *Необходимые материалы:* доска или палка длиной 2—*У* м, коробка леденцов или кукурузные хлопья. *Ход игры.* Ведущий предлагает пройти через «сладкий мостик». Для этого нужно открыть рот, высунуть язык, на

	кончик которого ведущий кладет леденец. Пройдя через мостик (доску или палку), ребенок съедает леденец. Сначала ведущий держит ребенка за руку. Необходимо следить за правильной осанкой ребенка.
	Лиса-плутовка ***Цель игры:*** развитие умения быстро бегать, прыгать, ориентироваться в пространстве, воспитание решительности в действиях. *Необходимые материалы:* стулья, коврики, игрушка лисы. *Ход игры.* Игроки становятся в круг плечом к плечу, руки у всех за спиной. Один играющий выходит из круга. Ему дают игрушку лисичку. Обежав круг с внешней стороны, он незаметно кладет кому-нибудь в руки лисичку и становится в центр круга, говоря вместе с играющими: «Хитрая лиса, где ты?» «Лиса» прыгает в середину круга и кричит: «Вот я!». Играющие разбегаются на коврики и влезают на расставленные заранее стулья. Кто неуспел влезть или забежать на коврик и кого «лиса» осалила, остается посреди комнаты с «лисой». Затем все играющие присоединяются к этим игрокам, образуя новый круг. Игрушка передается кому-нибудь другому
Февраль	***Обручи*** ***Цель игры:*** тренировка разносторонней координации движений, зрительной, слуховой, моторной памяти, ловкости, быстроты реакции на сигнал (команду), умение согласовывать свои действия с действиями других членов команды, улучшение функции дыхания. *Необходимые материалы:* обручи. *Ход игры.* Дети стоят или сидят. Ведущий катит обруч к противоположной стене зала. Дети бегут за ним и приносят обруч ведущему, тот вновь катит обруч и говорит: «Покатили обручи». Дети катят уже свои обручи. Затем ведущий и дети высоко поднимают обручи и говорят: «Подняли высоко-высоко». Все вытягиваются, смотрят вверх. Потом наддают обручи через голову на себя и, опуская на пол, приговаривают: «Бух, бух, упал обруч». Перешагивают через обручи и катают их по комнате.
	Белочка ***Цель игры:*** укрепление мышц туловища и конечностей, координация движений, ловкость, тренировка в усложненной ходьбе. *Необходимые материалы*: гимнастическая стенка, лесенки на детских площадках, любимая яркая игрушка. *Ход игры.* Ведущий рассказывает ребенку о белочках: как они живут, чем питаются. Вот одной белочке подарили игрушку, и она хочет показать ее другим. «Покажи и принеси игрушку, как белочка», - говорит ведущий. Ребенок с помощью взрослого поднимается по гимнастической лесенке. На верхней ступеньке висит любимая яркая игрушка. Взяв игрушку, ребенок должен медленно спуститься вниз. Ведущему необходимо страховать ребенка, помогать, если нужно. Размещать игрушку нужно в начале на 4-5-й ступеньках, затем поднимать повыше.
	Сбей кубик ***Цель игры:*** воспитание терпения, выдержки; тренировка навыков в координации движений в мелких и крупных мышечных группах; развитие меткости, ловкости, быстроты реакции. *Необходимый материал:* мел, 2 кубика, 2 палки. *Ход игры.* На расстоянии 2 м проводят две параллельные линии. Внутри образовавшегося коридора ближе к каждой черте кладут две чурки или коробочки, вокруг которых очерчивают круг. Двое соревнующихся стоят каждый за чертой «коридора» лицом друг к другу, в руках у них палки. Надо постараться выбить чурку из круга противника и не дать выбить свою.
	Веселые котята ***Цель игры:*** укрепление мышц туловища и конечностей, развитие навыков элементарных передвижении в горизонтальном положении, развитие слухового анализатора. *Необходимые материалы:* игрушка-котенок. *Ход игры.* Ведущий становится на четвереньки и ползает по ковру — показывает, как котята ползают, кувыркаются. Берет игрушку-котенка и говорит ребенку: «Покажи, как котенок бегает, кувыркается и мяукает». Ребенок охотно ползает на четвереньках, показывает, как котята мяукают, мурлычут, когда довольны. Ползание можно усложнить перелезанием через диванные подушки. В конце игры можно устроить «кучу-малу» и детей, и ведущего.
Март	***Ходим боком*** ***Цель:*** развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышечного аппарата стопы. *Материалы:* кубик или книга. *Ход игры.* Ребенок должен выпрямиться, принять правильную «осанку. Нужно положить ребенку на голову кубик или книгу и предложить подвигаться вправо приставным шагом. Потом те же движения проделать влево, стараться не уронить кубик. Выигрывает тот, кто сможет сделать больше шагов.
	Мяч бросай, не теряй ***Цель игры:*** умение координированно выполнять различные упражнения; формирование правильной осанки; укрепление мышц туловища и конечностей. *Ход игры.* Детям раздают средние и маленькие мячи. Ведущий инструктор говорит: «Можете с мячом как хотите играть!» Дети разбегаются в разные стороны и свободно играют с мячами: катают, подбрасывают, ловят. На слова: «Мяч не теряй, вверх поднимай!» все останавливаются и показывают свои мячи. Игра повторяется 3—4 раза. После этого ведущий предлагает детям пройти с мячом в руках по кругу. Расположив детей по кругу, ведущий предлагает им проделать несколько упражнений с мячами, например: 1) поднять мяч вверх, посмотреть на него и опустить; 2) развести руки в стороны, затем, соединив их перед собой, переложить мяч из одной руки в другую и опустить руки вниз; 3) наклониться, положить мяч на пол, выпрямиться без мяча, еще раз наклониться и поднять мяч; 4) присесть, покатать мяч по полу от правой руки к левой (и наоборот), затем встать, подняв мяч; 5) поднять мяч

	вверх и передать игроку, стоящему сзади. Во время выполнения упражнений контролируют спокойное размыкание губ.
	Салки в два круга ***Цель игры:*** укрепление мышц туловища и конечностей; развитие навыка передвижения, внимания, быстроты реакции, ловкости. *Ход игры.* Дети образуют два круга: внутренний и внешний, двигаются боковым галопом в противоположных направлениях. По сигналу останавливаются, и все играющие внутреннего кру- га стараются осалить стоящих во внешнем круге раньше, чем они успеют присесть. Пойманные становятся во внутренний круг. Игра повторяется.
	Ласточка ***Цель:*** тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук. Ведущий показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята. *Ход игры.* Ведущий держит ребенка за обе руки (в дальнейшем за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более одной секунды, затем опорная нога меняется.
Апрель	***Парашютисты*** ***Цель игры:*** развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление связочно-мышечного аппарата ног; улучшение рессорной функции стопы. *Необходимый материал:* скамейка или стул, мел. *Ход игры.* Около скамеечки чертят три кружка: один совсем близко, другой подальше, третий еще дальше. Дети по очереди прыгают с пенька (скамейки) в кружок. Выигрывает тот, кто точнее приземлится в каждый из кружков и не упадет. Спрыгивать надо мягко, пружиня на носках.
	Едем в зоопарк ***Цель игры:*** развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки, тренировка внимания, улучшение функции зрительного и слухового анализаторов, их координации с движениями туловища и конечностей, улучшение осанки. *Необходимый материал:* обручи, стулья, мел. *Ход игры.* Дети выбирают себе роль животного. Каждый «зверь» садится в свою «клетку» — в обруч, на стул, в круг, нарисованный на полу, земле. В «клетке» может быть и несколько «зверей» — обезьяны, зайки, гуси и т.д. Не занятые в ролях дети встают за ведущим, садятся в «поезд» и едут на прогулку в «зоопарк». Приехав и прогуливаясь по «зоопарку», ведущий, подходя к «клетке», спрашивает: «Какой зверь проживает в этой клетке?» Сидящие там «звери» должны показать движениями, мимикой, звуками, кого они изображают, а приехавшие «экскурсанты» отгадывают зверей. И так от «клетки» к «клетке». Отмечаются дети, которые наиболее удачно изобразили зверей.
	Поймай комара ***Цель игры:*** развитие быстроты реакции, внимания; формирование правильной осанки; укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стоп. *Необходимые материалы:* прут с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани. *Ход игры.* Игроки становятся в круг лицом к центру на расстоянии вытянутой руки. Ведущий находится в середине круга. В руках у него прут (длина 1—1,5 м) с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани. Ведущий кружит шнур с «комаром» немного выше голов играющих. Когда «комар» пролетает над головой, игроки подпрыгивают, стараются поймать его обеими руками.
	Поймай мяч ***Цель игры:*** развитие внимания, быстроты реакции, скорости, ловкости, ориентировки на местности; обще физиологическое воздействие. *Необходимый материал:* мяч. *Ход игры.* Все рассчитываются по порядку номеров и образуют круг. Первый номер (водящий) встает в середину круга, в руках у него мяч. Подбросив его вверх, водящий называет номер; вызванный игрок должен подскочить и поймать мяч в воздухе. Если это удается, он возвращается на свое место, а водящий продолжает водить. Если же игрок не поймает мяч, то становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Играют установленное время, после чего отмечаются игроки, которые ни разу не были водящими, за исключением первого водящего.
Май	***Ловкие ноги*** ***Цель игры:*** развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп. *Необходимый материал:* ковер, палки и платки по числу игроков. *Ход игры.* Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки Правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки Повторять 2-4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение не задев платком палки. Выполняя упражнение, можно приговаривать: Я платок возьму ногой, Поднесу его к другой, И несу, несу, не сплю Палку я не зацеплю.
	Веселые котята ***Цель игры:*** укрепление мышц туловища и конечностей, развитие навыков элементарных

	передвижении в горизонтальном положении, развитие слухового анализатора. *Необходимые* ***материалы:*** игрушка-котенок. *Ход игры.* Ведущий становится на четвереньки и ползает по ковру — показывает, как котята ползают, кувыркаются. Берет игрушку-котенка и говорит ребенку: «Покажи, как котенок бегает, кувыркается и мяукает». Ребенок охотно ползает на четвереньках, показывает, как котята мяукают, мурлычут, когда довольны. Ползание можно усложнить перелезанием через диванные подушки. В конце игры можно устроить «кучу-малу» и детей, и ведущего.
	Прыжки со скакалкой ***Цель игры:*** развитие ловкости, чувства координации движений; укрепление мышечно-связочного аппарата стоп. *Необходимые материалы:* скакалка. *Ход игры.* Игроки по очереди вращают скакалку вперед, прыгая с одной ноги на другую. Туловище держать прямо, носки оттянуть. Продолжительность скачков постепенно увеличивать. Выигрывает тот, кто сделает больше скачков.
	Восточный официант ***Цель:*** развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника. *Материалы:* поднос или книга, кубик. *Ход игры.* Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться — и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.
	Буря на море ***Цель игры:*** развитие концентрации и устойчивости внимания, умения его переключать, тренировка быстроты реакции на сигнал; развитие координации движений; формирование правильной осанки; развитие зрительной, слуховой, моторной памяти. *Необходимый материал:* стулья, на один меньше, чем число участников, или мел, если игра идет на улице. ***Ход игры.*** Ставят рядом два ряда стульев. Можно также начертить на земле большой круг и на нем наметить цифрами места играющих. Оставшийся по жребию без места называется «морем». Он и ведет игру. Каждый из играющих принимает название какой-либо рыбы или морского животного. Водящий ходит около играющих, плавно взмахивая руками, приговаривает: «Море волнуется! Море волнуется!» Вдруг он останавливается и называет какую-нибудь рыбу. Игрок, назвавшийся этим именем, следует за ним. Вызываются и все остальные «рыбы» и вереницей следуют за «морем», подражая его движениям и приговаривая: «Море волнуется». Как только водящий скажет: «На море буря!», все кружатся на месте. Если же он скажет: «Море спокойно», все спешат занять свои места. Конечно, «море» всегда обеспечит себе место. Оставшийся без места становится «морем», и игра возобновляется, тогда каждый может взять себе и другое название рыбы. Водящий («море») может крикнуть: «Море спокойно», когда захочет, даже тогда, когда вызваны не все «рыбы». Игра заканчивается, когда все играющие побывали в роли моря.