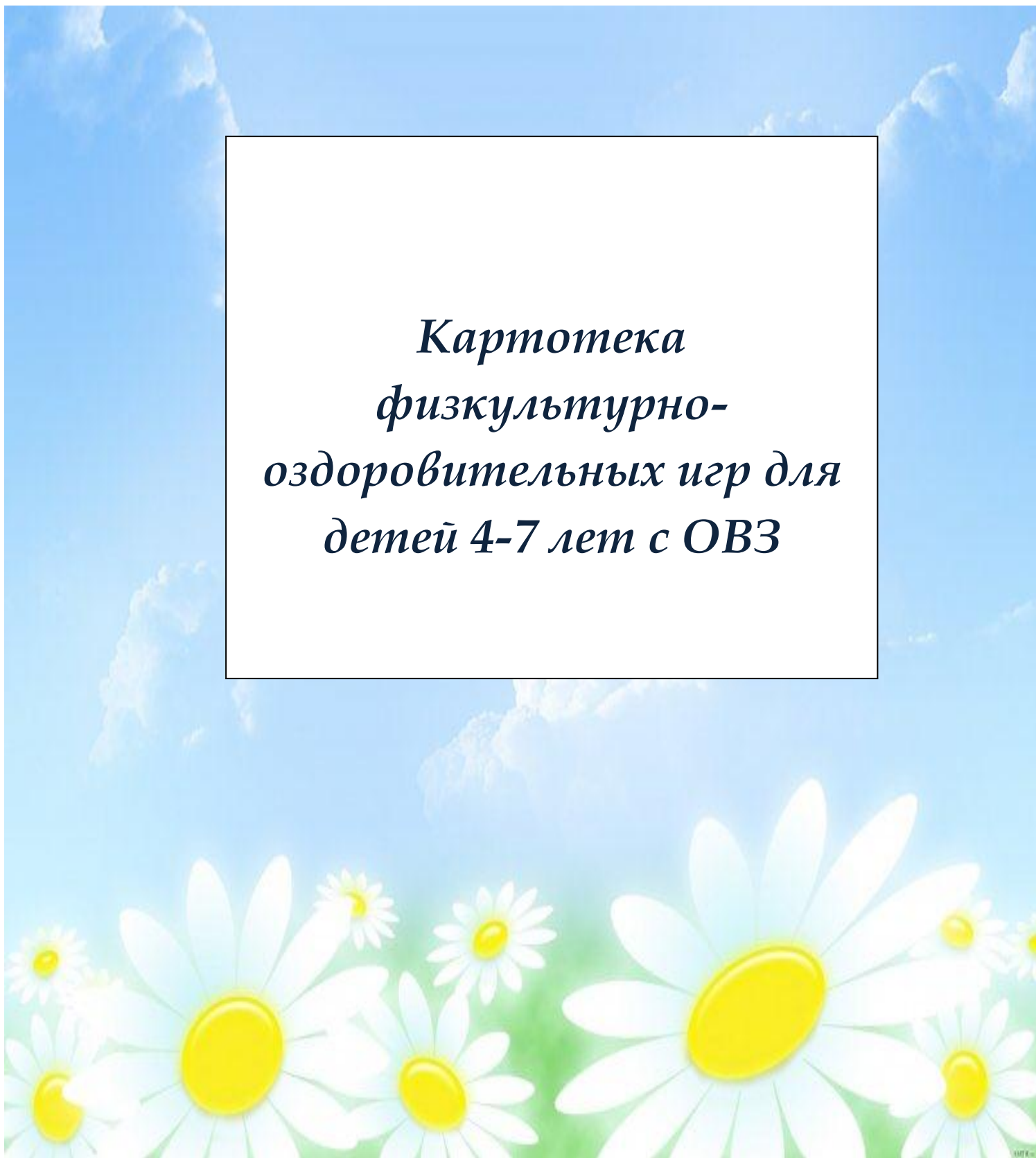


*Картоотека  
физкультурно-  
оздоровительных игр для  
детей 4-7 лет с ОВЗ*



### **Предварительная работа:**

Прогулка с детьми, организация экскурсий, проводим беседы о пользе воды, солнца, фруктов и овощей, закаливающих процедур, загадывание загадок, чтение рассказов, сказок, стихотворений, заучивание стишков, постановка спектаклей.

### **Игры для детей 4-7 лет с ОВЗ**

#### **Дидактические игры:**

#### ***Игра «Знатоки здоровья» (настольно-печатная)***

Цель: закрепить знания о здоровом образе жизни;

расширять кругозор детей;

воспитывать бережное отношение к себе, к своему здоровью, телу.

Материал: Разноцветные конверты с разрезными карточками с изображениями правил ЗОЖ.

Ход игры: Участник игры выбирает себе понравившийся цвет конверта, по сигналу собирает разрезную карточку. Затем он говорит, что он собрал, рассказывает какую пользу то или иное действие приносит человеку. Игра продолжается, пока последний участник не выполнит задание.

#### ***Игра «ПОВТОРИ»***

Цель: развивать наблюдательность и творческие способности детей.

Ход игры: Дети встают в круг. Первый ребенок называет какое-либо животное (птицу, насекомое, явление природы в зависимости от темы, предложенной воспитателем) и делает характерный жест этого животного. Следующий ребенок повторяет то, что сказал и сделал первый, называет своё животное, показывает свой жест. Следующий повторяет, что сказали первые два ребёнка, называет своё животное и делает свой жест и т. д. Основное правило: нельзя повторяться в названиях животных и жестах. Но подсказывать друг другу можно, это даже сближает детей и делает игру интересней. В игре участвуют 5-8 детей, затем можно увеличить количество игроков.

#### ***Игра « ЧУДЕСНЫЙ МЕШОЧЕК»***

Цель: развивать тактильные ощущения, воображения и фантазии у детей.

Материалы и оборудования: мешок с двумя отверстиями по бокам, в которые дети могут просунуть руки. В этот мешок кладутся разнообразные предметы, материалы в зависимости от темы занятий.

Ход игры: Первый вариант: «Опиши и угадай». Ребёнок должен просунуть руки в отверстия и угадать, что в мешке, предварительно описав предмет. Второй вариант: «Спроси и угадай». Ребёнок должен просунуть руки в отверстия и ощупать предмет. Дети должны угадать, что находится в мешке, задавая ребёнку, который щупает, вопросы: Это гладкое или нет? Какой оно формы? Сколько у этого предмета углов? Третий вариант: «Угадаем вместе». В игре участвуют два ребёнка: один просовывает руку с одной стороны, другой – с другой. Дети должны вместе ощупать природный материал и сообща решить, что это такое.

### *Игра «Где снежинки?»*

Цель: закрепить знания детей о временах года и их признаках;

Развитие моторной сферы и координации.

Материалы и оборудование: карточки с различным состоянием воды, стол, обруч.

Ход игры: Дети идут хороводом вокруг разложенных по кругу карточек. На карточках изображены различные состояния воды: водопад, река, лужа, лёд, снегопад, туча, дождь, пар, снежинка, капля и т.д. Во время движения по кругу произносятся следующие слова: Вот и лето наступило. Солнце ярче засветило. Стало жарче припекать, Где снежинку нам искать? С последним словом все останавливаются. Те, перед кем располагаются нужные картинки, должны их поднять и объяснить свой выбор. Движение продолжается со словами: Наконец, пришла зима: Стужа, вьюга, холода. Выходите погулять. Где снежинку нам искать? Вновь выбирают нужные картинки, и объясняется выбор. Усложнение: Лежат 4 обруча с изображением четырёх времён года. Дети должны разнести свои карточки по обручам, объяснив свой выбор. Некоторые карточки могут соответствовать нескольким временам года.

### **Подвижные игры:**

#### *Игра «Журавли-журавли»*

Цель: закреплять умение быстро бегать, ориентироваться в пространстве, воспитывать любовь ко всему живому.

Ход игры: Вожак журавлиной стаи, который выбирается считалочкой, поёт или говорит речитативом следующие слова: "Журавли, журавли, выгнитесь дугой". Все играющие в процессе размеренной ходьбы выстраиваются дугой, держа руки, как крылья. Вожак, убыстряя темп, продолжает: "Журавли, журавли, сделайте"

верёвочкой". Дети быстро, не отпуская рук, перестраиваются в одну колонну за вожаком, который всё убыстрляет шаги по темпу песни. "Журавли-журавли, извивайтесь, как змея!" вереница детей делает плавные зигзаги. Вожак поёт дальше "Змея, заворачивайся в кольцо", "Змея выпрямляется" и т. д. Упражнения выполняются во всё возрастающем темпе, переходящем в бег, до тех пор, пока вереница не разрушится. Когда играющие запутаются, игру начинают снова.

### *Игра «Птица без гнезда»*

Цель: закреплять умение быстро бегать, ориентироваться в пространстве, воспитывать любовь ко всему живому.

Ход игры: Играющие делятся на пары и встают в большой круг, на некотором расстоянии друг от друга. Тот, кто в паре стоит ближе к кругу, - гнездо, второй за ним - птица. В центре круга чертят небольшой кружок - там водящий. Он считает: "Раз..." - игроки, изображающие гнёзда, ставят руки на 7 поле. "Два..." - игрок-птица кладёт руки на плечи впереди стоящему, т.е. птица садится в гнездо. "Три..." - птицы вылетают из гнезда и летают по всей площадке. По сигналу водящего: "Все птицы по до мам!" каждая птица стремится занять свой дом-гнездо, т.е. встать за игроком-гнездом и положить ему руки на плечи. Одновременно водящий стремится занять одно из гнёзд. При повторении игры дети меняются ролями. Птицы вылетают только на счёт "три". Водящий не должен выходить за границы малого круга, пока птицы летают по площадке.

### *Подвижная игра «Ходят капельки по кругу»*

Воспитатель предлагает детям поиграть в интересную и волшебную игру. Но для этого нужно превратиться в маленькие капельки дождя. (Звучит музыка, напоминающая дождь) воспитатель произносит волшебные слова и игра начинается. Воспитатель говорит, что она – мама Тучка, а ребята – её детки капельки, им пора отправляться в путь. (Музыка.) Капельки прыгают, разбегаются, танцуют. Мама Тучка показывает, что им делать. Полетели капельки на землю... Попрыгаем, поиграем. Скучно им стало по одиночке прыгать. Собрались они вместе и потекли маленькими весёлыми ручейками. (Капельки составят ручей, взявшись за руки.) Встретились ручейки и стали большой рекой. (Ручейки соединяются в одну цепочку.) Плынут капельки в большой реке, путешествуют. Текла-текла речка и попала в океан (дети перестраиваются в хоровод и движутся по кругу). Плавали, плавали капельки в океане, а потом вспомнили, что мама тучка наказывала им домой вернуться. А тут как раз солнышко пригрело. Стали капельки лёгкими, потянулись вверх (присевшие капельки поднимаются и вытягивают руки вверх). Испарились они под лучами солнышка, вернулись к маме Тучке. Молодцы,

капельки, хорошо себя вели, проходим за воротники не лезли, не брызгались. Теперь с мамой побудьте, она без вас соскучилась.

### **Игра «Летает, плавает, бегаёт»**

Цель: закрепить знания детей о животных и об их передвижении;

Развивать общую моторику, координацию.

Ход игры:

Воспитатель показывает или называет детям объект живой природы. Дети должны изобразить способ передвижения этого объекта. Например: при слове «зайчик» дети начинают бежать (или прыгать) на месте; при слове «карась» - имитируют плывущую рыбу; при слове «воробей» - изображают полёт птицы.

### **Пластическая игра "Танец морских волн"**

Цель: закреплять пластичность движений.

Материалы и оборудования:

- Голубые ленты.

Ход игры:

К этой игре вы можете совместно с детьми скроить и раскрасить "одеяние" волны, Дети, нарядившись в волны, то медленно и плавно, то порывисто и быстро изображают движения.

### **Игра "Птицы и мошки"**

Ход игры:

Играющие - мошки - летают по полю и напевают:

Мошки летают!

Ласточку не замечают!

-Жу-жу! Жу-жу!

-Зу-зу! Зу-зу!

**Сюжетные игры:**

*Игра-сказка «Фрукты и овощи» (правила ЗОЖ)*

Материалы и оборудование: картинки с изображением овощей.

**Ход игры:** Воспитатель рассказывает: - Решил однажды помидор собрать войско из овощей. Пришли к ней горох, капуста, огурец, морковь, свекла, луковица, картофель, репа. (Педагог поочерёдно выставляет на стенд картинки с изображением этих овощей) И сказал им помидор: «Много желающих оказалось, поэтому ставлю такое условие: в первую очередь в войско моё пойдут лишь те овощи, в названии которых слышатся такие же звуки, что и в моём помидор». - Как вы думаете, дети, какие овощи откликнулись на его призыв? Дети называют, выделяя голосом нужные звуки: горох, морковь, картофель, репа, огурец, и объясняют, что в этих словах есть звуки р, п, как в слове помидор. Картинки с изображением названных овощей воспитатель передвигает на стенде поближе к помидору. Проводит помидор различные тренировки с горохом, морковью, картофелем, репой. Хорошо им! А остальные овощи опечалились: звуки, из которых состоят их названия, никак не подходят к звукам помидора, и решили они просить помидора сменить условие. Помидор согласился: «Будь по-вашему! 22 Приходите теперь те, в названии которых столько же частей, сколько и в моём». - Как вы думаете, дети, кто теперь откликнулся? Сообща выясняется, сколько частей в слове помидор и в названии оставшихся овощей. Каждый отвечающий подробно поясняет, что в словах помидор и, например, капуста одинаковое количество слогов. Картинки с изображением этих растений также передвигаются в сторону помидора. - Но ещё больше опечалились лук и свекла. Как вы думаете, дети, почему? Дети объясняют, что количество частей в названии не такое, как у помидора, и звуки не совпадают. - Как помочь им. Ребята? Какое новое условие мог бы предложить им помидор, чтобы и эти овощи вошли в его войско? Воспитатель должен подвести детей к тому, чтобы они сами сформулировали такие условия: «Пусть приходят те овощи, в названии которых ударение в первой части» или «Принимаем в войско тех, в названии которых слышатся одинаковые звуки (лук, свекла)». Для этого он может предложить детям послушать и сравнить, где ударение в оставшихся словах – названиях овощей, сравнить их звуковой состав. - Все овощи стали воинами, и огорчений больше не было! – заключает воспитатель

### ***Игра «Снежный ком»***

Цель: Развивать ловкость, быстроту, координацию;

Развивать внимание и наблюдательность.

Ход игры:

Играем в снежные снежки. Дети должны попасть в цель

### ***Игра «Хорошо – плохо»***

Цель: Совершенствовать знания детей о здоровом образе жизни.

Ход игры:

Воспитатель или педагог предлагает детям разные ситуации, а дети делают умозаключения, например: « Обливаться утром холодной водой – хорошо или плохо?», «Пить газировку – это хорошо или плохо?» и так далее.

### ***Игра «ОХОТНИК»***

**Цель.** Упражнять в умении классифицировать и называть животных.

**Ход игры.** Дети становятся перед чертой, в конце участка – стульчик. Это «лес» («озеро», «пруд»). В «лес» отправляется «охотник» - один из играющих. Стоя на месте, он произносит такие слова: «Я иду в лес на охоту. Буду охотиться за ...». Здесь ребёнок делает шаг вперёд и говорит: «Зайцем», делает второй шаг и называет ещё одно животное и т.д. Нельзя два раза называть одно и то же животное. Победителем считается тот, кто дошёл до «леса» («озера», «пруда») или прошёл дальше.

### ***Игра «Птички»***

Цель: Упражнять детей в умении согласовывать свои слова и действия, активизировать речь детей.

ОПИСАНИЕ: Воспитатель рассказывает стихотворение:

Летели две птички,  
Собой невелички.  
Как они летели,  
Все люди глядели.  
Как они садились-  
Все люди дивились.

Воспитатель предлагает двум детям сыграть роль птичек. Все садятся на стулья и слушают слова «потешки», которую читает воспитатель, а выбранные «птички» имитируют движения настоящих птиц. Затем выбираются новые птички, и упражнение повторяется снова.

### ***Игра «Леший»***

**Ход игры:** Выбирается «леший», остальные дети – его помощники. Они пришли помочь ему собрать грибы (только съедобные). «Леший» говорит: «На моём участке

растёт много грибов. «Леший» может только описать гриб. Дети ищут, собирают их и показывают «лешему». Выигрывает тот, кто больше набрал грибов и не ошибся.

### ***Сюжетно-ролевая игра «Происшествие на пляже»***

Цели: Способствовать развитию сознания детей, на примере опасной ситуации, возникшей по вине людей.

Предполагаемые роли:

- врачи, спасатели, санитары.

Ход игры:

Обыгрываем ситуацию, которая могла бы случиться на воде, на пляже (по задумке педагога).

Как нужно оказать ПМП в такой ситуации (педагог рассказывает правила ПМП).

### **Игры на координацию движения:**

#### ***«Кошки и мышки»***

Необходимый инвентарь: мягкие или резиновые (пластмассовые) игрушки, изображающие мышку и кошку. Персонажи можно заменить любой другой парой: лиса и заяц, собака и кошка и т. д.

Дети становятся в круг. Двум детям, стоящим друг напротив друга, дают игрушки: одному — мышку, другому — кошку. По сигналу взрослого дети начинают передавать игрушки по кругу. Мышка убегает, а кошка ее догоняет

#### ***«Мяч в корзинке»***

Необходимый инвентарь: любая большая корзина или ведро, мяч средних размеров.

Можно разбить детей на группы-команды, а можно просто каждому ребенку по очереди бросать мяч в корзину.

Начинать надо с простого: ребенок просто должен попасть мячом в корзинку. Постепенно взрослый отходит с корзиной назад на один, два, три шага, увеличивая расстояние между корзиной и ребенком.

Можно усложнить задание, вводя новые элементы упражнений. Например, попробовать забросить мяч не снизу, а сверху. Забросить мяч одной рукой. Сначала подбросить мяч вверх, поймать его и только затем бросить его в корзину и т. д.

#### ***«Острова»***



Необходимый инвентарь: небольшие «коврики-пазлы».

Разложите коврики на полу в разных местах на расстоянии 30 см друг от друга. Покажите, как нужно перепрыгивать с коврика на коврик. После того как ребенок выполнит задание, попробуйте разложить коврики квадратом, кругом, зигзагом и т. д.

Для усложнения задания можно просить ребенка прыгать на одной ноге, с прихлопами и т. д.

### **«Мостик»**

Необходимый инвентарь: скакалка или пояс, небольшие «коврики-пазлы».

Коврики раскладываются на полу на расстоянии метра друг от друга. Это островки посреди реки. А ребенок — это отважный путешественник. С помощью пояса, который он перекидывает с островка на островок, он прокладывает себе путь на другой берег.

### **«Пирамидка»**

Необходимый инвентарь: подушки.

Число игроков — от 2 до 5. Игроки по очереди ставят подушки один на другой. Проигрывает тот, после кого пирамидка обвалилась.

### **«Быстрее-медленнее»**

Ребенку дают игрушечный руль и объясняют, что он — водитель. Когда взрослый звонит в колокольчик, ребенок должен ехать медленно, когда бьет в ладоши — быстро.

Ребенок «ездит» по комнате то медленно, то быстро.

### **«Подпрыгни до ладошки»**

*Взрослый протягивает руку над головой ребенка и предлагает ребенку дотянуться до своей ладони рукой, а затем подпрыгнуть повыше — так, чтобы дотянуться до ладони головой. Руку взрослый держит на небольшом расстоянии от головы ребенка. Можно предложить малышу подпрыгнуть и достать рукой игрушку или колокольчик, который взрослый держит.*

### **«Индейцы»**

Необходимый инвентарь: мелки. На игровом поле чертится круг диаметром 1 метр. Игроки становятся за внешней чертой круга. По команде ведущего они начинают бегать по кругу, не заступая за контур. Как только ведущий скажет: «Стоп!», игроки

*должны забежать в круг. Проиграл тот, кто окажется за чертой круга или наступит на контур*

### **Эстафеты:**

#### ***«Эстафета с лазанием и перелезание»***

Инвентарь и оборудование: гимнастические скакалки, гимнастическая стенка.

Подготовка: на расстоянии 10 м от гимнастической стенки параллельно ей ставится скамейка. Играющие делятся на 2-4 команды и выстраиваются в колонны по одному. Между колоннами 1-2 шага.

Описание игры: по команде первые игроки бегут до скамейки, перепрыгивают через нее подбегают к гимнастической стенке влезают по ней, касаются рукой верхней рейки, спускаются вниз (не спрыгивая), вторично перепрыгивают через скамейку, подбегают к впереди стоящим в своих колоннах и касаются их рук. Те проделывают то же и т.д

#### ***Эстафета «Машина»***

Инвентарь и оборудование: мячи.

Подготовка: перед командами стоящими в колоннах чертится стартовая линия. В 10 шагах от нее ставится предмет (мяч, и т.д.).

Описание игры: по сигналу первые номера команд оббегают препятствие. Когда они возвращаются к стартовой линии, к ним (обхватив за пояс) присоединяются вторые номера и т.д. присоединяются все игроки команды по очереди.

Правила игры: игра заканчивается, когда вся команда, изображавшая специальные машины закончит перебежку и займет исходное положение.

#### ***«Забрось мяч в кольцо»***

Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи.

Подготовка: играющие делятся на две команды и выстраиваются в центре зала параллельно, каждая команда лицом к кольцу.

Описание игры: по сигналу игроки разных команд добегают каждый к своему кольцу, стараясь забросить мяч в кольцо и возвращаются в свою команду. Передают мяч следующему игроку, а сами встают в конец колонны.

Правила игры: играют до тех пор, пока все игроки не выполнят задание. Выигрывает команда, у которой больше попаданий в кольцо.

### ***«Не урони мяч»***

Игроки зажимают мяч между ног и в таком положении должны пройти определённую дистанцию. Обрато вернуться бегом, держа мяч в руках.

Очко получает та команда, которая быстрее достигла финиша.

### ***«Посиделки»***

Участники команд усаживаются на спортивные скамейки или стулья в затылок друг другу и передают сидящему сзади игроку два надувных мяча. Последний с мячами бежит, садится вперёд и снова передаёт мячи. Эстафета продолжается до тех пор, пока игроки не окажутся на своих местах.

**Желаем удачи!**