

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Подготовила:

Воспитатель подготовительной
группы «В» Пушкарева О.А.

Общие задачи оздоровительных игр:

- Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.
- Осуществлять своевременную коррекцию имеющегося патологического и предпатологического состояний.
- Формировать и закреплять навыки правильной осанки, дыхания
 - Повышать сопротивляемость организма.


Классификация игр:

Игры подбираются с учетом :

- состояния здоровья детей;
- степени активности болезненного процесса (продолжительности ремиссии заболевания);
- возраста детей;
- физической подготовленности детей;
- психического развития детей,
- индивидуальных особенностей личности ребенка;
- показателей функциональных проб сердечно-сосудистой системы.

Нагрузка в играх должна соответствовать двигательному режиму, который назначают ребенку с учетом степени активности, тяжести болезненного процесса и показателей функциональных проб с дозированной физической нагрузкой

Общие правила для проведения оздоровительных игр:

1. Благоприятное количество детей для проведения оздоровительных игр 2—3 лет : 3—6 человек, в группе 4—7 лет: 6—10 человек. Число детей в группе обуславливается не только их возрастом, но и состоянием здоровья, развитием психомоторных качеств, общей физической подготовленностью: более слабые и отстающие в психомоторном развитии должны находиться в группе с меньшим числом участников.
 2. Игры проводятся 2—3 раза в неделю, например после полдника, в хорошо проветренном помещении. С детьми раннего возраста желательно играть ежедневно.
 3. Очистить у детей нос от слизи, чтобы правильно осуществлять носовое дыхание.
- 

Оздоровительные игры при плоскостопии:

Цель — закрепить навыки правильной установки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Задачи:

1. Укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.
2. Развивать умение выполнять упражнения с заданной амплитудой движения, преимущественно в разгрузочных исходных положениях (сидя, на коленях, на четвереньках).

ИГРА «Аист длинноногий»



Оздоровительные игры при нарушениях осанки:

Цель — укрепление мышц спины и брюшного пресса, растягивание передней поверхности грудной клетки.

Задачи:

1. Укрепление мышечного корсета.
2. Коррекция имеющихся дефектов осанки в условиях игровой терапии.



ИГРА «Часики»



Оздоровительные игры для часто болеющих детей:

Цель — общее укрепление организма, тренировка дыхательной мускулатуры.

Задачи:

1. Общее укрепление организма.
2. Тренировка дыхательной мускулатуры.
3. Улучшение дренажной функции бронхов.
4. Совершенствование навыка правильного дыхания в усложненных условиях.
5. Адаптация к постепенно возрастающим физическим нагрузкам.



ИГРА

«Кто сильнее дунет на платочек»



Игры для развития зрительного восприятия:

Цель – профилактика нарушения зрения.

Задачи:

1. Общее укрепление организма.
2. Тренировка зрительных мышц.
3. Адаптация к постепенно возрастающим физическим нагрузкам.