**Методические рекомендации** воспитателям для проведения **подвижных игр и игровых упражнений в группе продлённого дня.**

**1.Введение**

Организация оздоровительного досуга - подвижных игр на свежем воздухе с учащимися младших классов специальной (коррекционной) школы 8-го вида является одним из условий сохранения и укрепления здоровья детей с интеллектуальной недостаточностью. Бережное отношение к своему здоровью, ориентация на здоровый образ жизни не появляются у детей сами собой, а формируются в результате целенаправленного педагогического воздействия. Поэтому благоприятно действует на здоровье детей подвижные игры на свежем воздухе, которые проводят воспитатели с учащимися младших классов.

Игра – это не просто развлечение, которое помогает детям приятно провести свободное время. Игра определяется как сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели. В раннем возрасте игра – один из немногих видов деятельности, который помогает ребенку быстро адаптироваться в своем коллективе (в школе или компании во дворе), развить необходимые в жизни навыки, освоить принципы взаимодействия в команде. Правильно выбранные игры, соответствующие возрасту и индивидуальным возможностям участников, формируют личностные качества детей, постепенно подготавливают их к новым, более серьезным нагрузкам – например, к обучению в школе. В процессе игры ребенок активно взаимодействует со своими ровесниками, сравнивает свои возможности и способности с аналогичными качествами других детей, делает первые выводы. Кроме того, игры еще и дисциплинируют – все участники подчиняются четко сформулированным правилам, которые излагает ведущий, учатся соразмерять свои действия, планировать их, учитывать ограничения и запреты.

Большинство игр также имеют немаловажное воспитательное значение. Именно воспитатель формулирует цель занятия, помогает детям выполнять задания с учетом возрастных и личностных особенностей каждого участника, обращает внимание на допускаемые ошибки, подсказывает, как справиться с неудачами, ободряет и поддерживает. Во время игры воспитатель должен обращать внимание на то, как дети общаются друг с другом, и при необходимости делать соответствующие замечания.

**Основными задачами** игровой деятельности является:

- укрепление здоровья детей, обеспечение правильного физического развития;

- создание условий для коррекции недостатков физического и психического развития;

-воспитание морально-волевых качеств, воспитание интереса детей к организованным и самостоятельным физическим упражнениям.

-формирование у школьников устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни;

- воспитание чувства товарищества, коллективизма.

Игровой досуг должен быть построен с учетом особенностей соматического и нервно-психического здоровья детей, а также возрастных различий, эмоционального состояния, с учетом внешних факторов, оказывающих воздействие на организм ребенка.

**2.Подвижные игры и игровые упражнения.**

У детей младшего школьного возраста с интеллектуальной недостаточностью еще невелик опыт самостоятельной двигательной деятельности, многие движения находятся в стадии формирования, поэтому подвижные игры и игровые упражнения проводятся ежедневно с целью тренировки, закрепления двигательных навыков. С их помощью на прогулке успешно решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

 В игровых упражнениях преследуются цели прямого обучения детей основным движениям. Многие из предлагаемых упражнений имеют сюжетный характер («По мостку», «Через канавку») и с удовольствием принимаются детьми. При их выполнении каждый ребенок действует свободно и самостоятельно, но под контролем взрослого.

 В условиях прогулки у педагога появляется возможность обратить внимание на качество выполнения движений одного, исправить ошибки другого, поддержать и поощрить третьего ребенка.

 Дети с удовольствием упражняются в таких движениях, как ходьба, бег. Лазание, разнообразные действия с мячами и прыжки в самостоятельной деятельности выполняются реже, поэтому необходимо чаще включать их в игровые упражнения.

Навыки выполнения разнообразных движений формируются у детей при условии многократного повторения. Организовывать такую деятельность детей можно на площадке школьного учреждения. Для этого не нужно подбирать особенный инвентарь, определенную атрибутику. Дополнительный материал всегда под рукой (мячи, веревочки, кегли, обручи и т. д.), а можно нарисовать те же круги на песке или на асфальте мелом. Задача педагога — предлагать игровые упражнения на выполнение основных движений (ходьба и бег, подскоки и прыжки, ползание и лазание, упражнения с мячами и обручами). В зимнее время широко используются постройки из снега.

 При подборе подвижных игр учитывается, объем знаний у детей, кругозор, внимание. Поэтому сюжет игры должен быть простым, доступным пониманию («Мышки», «Птички боятся кошки»), персонажи хорошо известны (кошки, зайчики, мячи). Характерным для игр является то, что дети выполняют одинаковые роли (цыплята, медвежата). Сами движения, как правило, однотипны, привычны (полетали, побежали, попрыгали, покружились), меняются лишь персонажи («У медведя во бору», «Кошка и птички», «Собачка и ворона»).

**В подвижной игре решается несколько задач:**

- повышение эмоционального тонуса каждого ребенка,

- удовлетворение потребности в разнообразных активных движениях,

- уточнение знаний о различных объектах (птички летают, зайчик прыгает),

- развитие ориентировки в окружающем (побежали к карусели, к качели)

- умение слушать взрослого, выполнять движения в соответствии с требованиями игры.( У медвведя во бору», «Кошка и птички», «Собачка и ворона»).

Во время прогулок проводятся **коррекционные игры** – как индивидуально, так и фронтально. При выборе игры воспитатель должен учитывать степень ее трудности, индивидуальные особенности воспитанников своей группы, заранее продумать, какую пользу принесет игра каждому из них. К коррекционным играм относятся:

 - игры, направленные на развитие внимания и памяти, например: «Что изменилось в костюме», «Что исчезло» и т.д.;

 - игры, направленные на развитие пространственной ориентировки, например: «Займи свое место», «Где гнездо» и т.д.;

 - игры, на воспитание выдержки и умения выполнять движения по команде, например: «Пчелки», «Найди предмет» и т.д.

 - игры, способствующие развитию движений кистей рук, например: «Падающая палка», «Два кольца» и т.д.

 Такого рода игры, проводимые на свежем воздухе, способствуют решению коррекционно-оздоровительных задач воспитания учащихся коррекционной школы.

 При проведении игр во время прогулок воспитатель должен не только регулировать физическую нагрузку детей, их двигательную деятельность, но и давать им некоторую свободу, не опекать их сверх меры. Жесткие ограничения умаляют ценность прогулок и мешают активному отдыху детей. Поэтому игры должны занимать только часть времени, отведенного на пребывание детей на воздухе.

Перед прогулкой проводится инструктаж по правилам безопасности во время игр (с учетом сезонных изменений в природе).

**Заключение**

 Очень часто происходит так, что воспитательный процесс сложно организовать. Однако бывает достаточно провести несколько игр для того, чтобы наладить с детьми контакт, найти к ним психологический подход, соответствующий основным педагогическим закономерностям. Воспитатель становится другом, устанавливается доверие и налаживаются спокойные, дружелюбные отношения между ним и воспитанниками. Такая атмосфера в коллективе является залогом того, что воспитательный и учебный процессы будут проходить более эффективно, чем при использовании авторитарной формы общения. Игры, будь они направлены на преодоление барьера знакомства или на проверку домашнего задания, помогают воспитателю глубже узнать каждого ребенка и выработать свою модель поведения в работе с ним, учитывая его индивидуальные особенности развития.

**Приложение подвижных игр:**

 **1. Осень**

*«****Листопад»***

**Цель:** закрепить знания детей о цвете, величине осенних листьев; учить детей передвигаться по площадке, следуя указаниям, которые даются в игровой форме; конкретизировать понятие — листопад. Материал: осенние листья.

**Ход игры**

 Воспитатель говорит: «Ребята! Вы все будете листочками, выберете себе листочек, который понравится: кто желтый, кто красный, кто большой, кто маленький». Каждый ребенок показывает и называет, какой лист он выбрал по цвету и величине.

 Воспитатель рассказывает: «Листья легкие, они медленно летят по воздуху. (Дети бегают и взмахивают руками.)

 Листопад! Листопад! Листья желтые летят!

 Кружатся красивые желтые листочки. (Действия выполняют дети с желтыми листочками.)

 Кружатся красивые красные листочки. (Действия выполняют дети с красными листочками.)

 Покружились и уселись все на землю. (Дети приседают.) Сели! Уселись и замерли. (Дети не шевелятся.)

 Прилетел легкий ветерок, подул». (Дует взрослый, за ним дети.) Воспитатель продолжает: «Поднялись листья, разлетелись в разные стороны. (Дети разбегаются по площадке.) Закружились, закружились, закружились!

 Листопад! Листопад!

 Листья по ветру летят.

 Затих ветерок, и вновь медленно опускаются на землю то жёлтые, то красные листья».

 По желанию детей игра повторяется 2-3 раза.

***«По узенькой дорожке»***

**Цель:** учить детей перешагивать из круга в круг (нарисованный палочкой на песке, мелом на асфальте).

**Ход игры**

 Воспитатель чертит на земле круги (кругов должно быть больше, чем играющих детей), затем поясняет, что через ручеек можно перейти «по камешкам» — кружкам, иначе промочишь ножки. Воспитатель произносит слова и показывает действия:

 По узенькой дорожке

 Шагают наши ножки!

 Все дети шагают за воспитателем, приближаются к «камешкам». Взрослый показывает, как нужно перешагивать из круга в круг. Дети подражают его действиям.

 По камешкам!

 По камешкам!

 По камешкам!

 Вдруг педагог неожиданно произносит: «И в ямку — бух!», выпрыгивает из кружка, приседает, а за ним и все дети. Игра повторяется.

***«Беги к тому, что назову»***

**Цель:** напомнить детям названия предметов; научить бегать

 «стайкой».

**Правила:** уметь слушать взрослого.

**Ход игры**

 Дети стоят возле воспитателя и слушают, что он скажет. Педагог объясняет: «Куда я скажу, туда вы побежите и будете ждать меня». Затем произносит: «Раз, два, три. К качели — беги!»

 Дети стайкой бегут к качели. Воспитатель идет за ними, не спешит, дает им время передохнуть. Хвалит, что все бежали правильно, и произносит:

 Раз, два, три,

 К веранде — беги!

 Затем игра повторяется: дети бегут к качелям, к столику, к горке и т.д.

**«*У медведя во бору»***

**Цель:** учить детей действовать согласно словам текста.

Материал: крупная мягкая игрушка — медведь.

**Ход игры**

 Воспитатель сажает медведя под кустом и рассказывает детям, что осенью можно пойти в лес, набрать грибов и ягод; спрашивает, кто из детей ходил с родителями за грибами: «Много грибов принесли? Находили в лесу малину? Кто любит малину? Конечно, медведь! Он приходит полакомиться сладкими ягодами, а как увидит кого, сразу рычит, отгоняет всех, хочет один ягоды собирать. Ишь, какой мишка-сладкоежка! Пойдем и мы в лес!» Воспитатель медленно читает стихотворение:

 У медведя во бору

 Грибы, ягоды беру,

 А медведь глядит

 И на нас рычит:

 «Рррр!»

 Слушая текст, ребята медленно приближаются к медведю (мягкой

 игрушке).

 Как только медведь зарычит, все разбегаются в разные стороны.

 Затем воспитатель спрашивает: «Кто хочет быть медведем? Ты, Миша?

 А рычать будешь? Тогда садись рядом. У нас будут два медведя».

 По желанию детей игра повторяется 3-4 раза, дети-медведи могут

 меняться.

**«*Раздувайся, мой шар!*»**

**Цель:** учить детей выполнять разнообразные движения, образуя круг; упражнять в произношении звука «Ш».

**Ход игры**

 Воспитатель говорит: «Давайте, ребята, будем надувать воздушный шар. Надуем его так, чтобы он стал большим-большим и не лопнул». Все встают в круг тесно друг к другу, берутся за руки. Взрослый медленно, напевно произносит слова, отступая назад:

 Раздувайся, мой шар!

 Раздувайся, большой...

 Все останавливаются, держась за руки и образуя большой круг. Воспитатель продолжает:

 Оставайся такой

 И не лопайся!

 Воспитатель уточняет: «Смотрите, какой большой шар мы надули!» И вдруг все вместе: «Ш-ш-ш-ш»! Не отпуская рук, все сбегаются в середину.

 «Сдулся наш шар! — констатирует воспитатель. — Надуем еще раз!» — и повторяет слова игры.

 На третий раз дети, держась за руки, расходятся, образуя как можно более широкий круг.

 Воспитатель командует: «Хлоп!» Дети расцепляют руки и разбегаются в разные стороны: «Лопнул шар!»

**«*Птички и дождик»***

**Цель:** учить детей действовать по команде взрослого, упражнять в произнесении звуков.

Материал: эмблемы птиц.

**Ход игры**

 Педагог раздает детям эмблемы птиц, уточняет, у кого какая, и объясняет: «Все должны слушать слова по ходу игры и выполнять названные действия». Педагог начинает: «Птички летают (дети бегут по площадке), клюют зернышки (дети присаживаются, "клюют"), опять улетают. Вдруг налетел злой осенний ветер, завыл, зашумел. ("Ввв!" — произносят дети.) Закапал частый дождь, застучал по крыше».

 «Тук! Тук! Тук!» - повторяют дети.

 «Прячьтесь, птички! А то все перышки станут мокрыми, — зовет воспитатель. —- Все птички попрятались: кто под кустик, кто под листик (дети

присаживаются).

 Дождик прошел, и опять птички полетели, веселую песенку запели, радуются» (дети имитируют голоса знакомых птиц).

 Игра продолжается. Можно усложнить сюжет появлением на площадке собачки, автомобиля. Каждый раз дети-птички разлетаются в разные стороны.

**2.Зима.**

***«Дед Мороз.»***

**Цель:** прививать детям умение выполнять характерные движения.

**Ход игры**.

Воспитатель предлагает детям начать игру. Все вместе вспоминают, что Дед Мороз живет в лесу и приносит зимой детям подарки.

Воспитатель говорит грубым голосом:

- я – Мороз, Красный нос.

Бородою зарос.

Я ищу в лесу зверей.

Выходите поскорей!

Выходите зайчики!

Дети прыгают навстречу воспитателю, как зайчики.

Воспитатель:

Заморожу! Заморожу!

Воспитатель пытается поймать ребят. Дети разбегаются.

Игра повторяется.

Каждый раз «Дед Мороз» приглашает выходить из леса новых зверей (мишек, лисичек), лесных птичек. Дети имитируют их движения, а затем убегают от «Деда Мороза»,

 ***« Снег кружится»***

(по стихотворению А.Борто)

**Цель:** научить детей соотносить собственные действия с действиями участников игры.

Материал: ободки с эмблемами снежинок.

**Ход игры**

Воспитатель напоминает детям, что снег легкий, он медленно падает на землю, кружится, кода подует ветерок.

Затем предлагает всем участника игры ободки-снежинки.

Воспитатель предлагает детям покружиться, произнося: «Снег, снег кружится, белая вся улица!»

Затем жестом приглашая детей приблизиться , произносит: «Собрались мы все в кружок, завертелись, как снежок!».

Дети выполняют действия произвольно и в конце медленно приседают. Воспитатель произносит: «Подул холодный ветер. Как? В-в-в-в-в! («В-в-в!» – произносят дети). Разлетелись, разлетелись снежинки в разные стороны».

Дети разбегаются по площадке.

Игра по желанию детей повторяется 3-4 раза.

***«Собачка и воробьи»***

(по мотивам белорусской песенки).

**Цель:** закреплять знания детей о характерных движениях птиц, учить имитировать их голоса.

Материал: эмблемы воробьев, мягкая игрушка – собачка.

**Ход игры**

Воспитатель объясняет детям: «Мы все будем воробьями (раздает эмблемы птиц). Как летают воробьи? Как скачут? Как клюют? А как поют? Молодцы! Хорошие воробьи, веселые. А кто будет собачкой? (ребенок – собачка берет мягкую игрушку, садится в уголок). Кто вспомнит, как домик собачки называется? Правильно будка! Наша собачка сидит в будке. Начинаем играть».

Воспитатель:

Скачет, скачет воробей:

Скок-поскок!

Скок-поскок! (дети скачут кто как может).

Кличет маленьких детей:

«Чив! Чив! Чив!

Чив! Чив! Чив!» (Дети повторяют «Чив! Чив! Чив!»)

Киньте крошек воробью,

Я вам песенку спою:

«Чик-чирик!

Чик-чирик!» (Дети повторяют «Чик-чирик!»)

Воспитатель говорит: «Вдруг собачка прибежала, на воробьев залаяла громко-громко».

Ребенок-собачка выбегает и громко лает: «Ав-ав!» «Воробьи» разлетаются в разные стороны.

Игра повторяется по желанию детей 2-3 раза.

***«На ёлку»***

**Цель:** научить детей имитировать характерные движения зверей.

**Ход игры**

Воспитатель напоминает детям, что скоро Новый год – праздник для всех. Везде будут стоять украшенные елки, вокруг них все будут водить хороводы, петь песни, плясать. Лесные зверушки тоже любят этот праздник, приходят к детям в гости полюбоваться их нарядами, наряженной елкой, повеселиться.

Воспитатель: « Ребята, слушайте и сразу же выполняйте то, что делают зверушки».

Ну-ка, елочка, светлей,

Засверкай огнями!

Пригласили мы гостей

Веселиться с нами.

По дорожкам, по снегам,

По лесным лужайкам

Прискакал на праздник к нам

Длинноухий зайка. (Дети скачут, как зайчики; бегут, подпрыгивая).

А за ним, смотрите все,

Рыжая лисица.

Захотелось и лисе

С нами веселиться. (Педагог: «тихо-тихо бегите, как лисонька).

Вперевалочку идет

Косолапый мишка.

Он несет в подарок мед

И большую шишку. (Педагог: «Медленно топает, вперевалочку»).

Ну-ка, елочка, светлей

Засверкай огнями,

Чтобы лапы у зверей

Заплясали сами! (Дети пляшут, кто как хочет).

Игра по желанию детей повторяется 2 раза.

***«Паровозик»***

(по стихотворениям Т.Волгиной, Э.Мошковской)

**Цель:** учить детей двигаться в разном темпе, менять направление, показывать предметы, передавать характерные движения животных, птиц; упражнять в произношении звуков.

**Ход игры**

Воспитатель рассказывает детям: «Всем надо встать друг за другом – мы будем вагончиками. В вагончиках подарки. Впереди – паровоз»,

Воспитатель выполняет роль паровоза: встает впереди детей лицом к ним и, медленно передвигаясь, произносит:

Чух-чух! Чух-чух!

Мчится поезд

Во весь дух.

Дети передвигаются вслед за воспитателем и произносят: «Чух-чух!» Затем все вместе тянут протяжно: «У-у-у-у-у!»

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,

Сто вагонов я тащу.

Все вместе: «У-у-у-у-у!»

Воспитатель поворачивает то в одну, то в другую сторону. Продолжает: «Приехали!». «Ш-ш-ш-ш!» - повторяют за ним дети.

Паровозик, паровоз,

Что в подарок нам привез?

- мячики!

Дети начинают прыгать, как мячики. Воспитатель говорит: «У-у-у-у-у! всех зовет паровоз!» дети выстраиваются друг за другом.

Загудел паровоз

И вагончики повез:

чух-чу! Чух-чу!

Далеко я укачу!

Ууу! Чух-чу!

Дети повторяют за воспитателем: «Чух-чу! У-у-у-у-у!»

Игра продолжается. Паровозик привозит детям в подарок зайчат, лягушат, медвежат. Каждый раз дети выполняют имитационные движения, упражняются в звукопроизношении, характерном для того или иного «подарка». Примечание: «Подарки» в каждой игре можно разнообразить по усмотрению воспитателя.

***«Мыши водят хоровод»***

**Цель:** упражнять детей в выполнении движений.

**Ход игры**

Воспитатель рассказывает, что все дети будут мышками, а кто-то один – котом Васькой. Ребенка, согласившегося быть котом, взрослый уводит в укромный уголок площадки и спрашивает: «Как кот мяукает, знаешь?» далее воспитатель объясняет всем: «Мы – мышки, будем водить хоровод, бегать, играть, веселиться, но как только проснется Васька-кот, сразу разбегайтесь, чтобы кот вас, мышек, не поймал. Покажите, как мышки бегают. «Мыши» водят хоровод: дети тихо передвигаются по площадке и подпевают взрослому.

Воспитатель поет:

Ля-ля-ля!

На печурке дремлет кот.

Ля-ля-ля!

Тише, мыши, не шумите,

Кота Ваську не будите.

Вот проснется Васька-кот –

Разобьет наш хоровод!

Мышки не слушаются, бегают, пищат.

Вот проснулся Васька-кот,

Разбежался хоровод!

«Кот» бегает за «мышками»: «Мяу-мяу-мяу!» «Мышки» разбегаются. По желанию детей игра повторяется 2-3 раза.

**3. Весна**

***«Птички раз, птички два!»***

**Цель:** упражнять детей в выполнении движений, учить счету.

**Ход игры**

Воспитатель говорит: «Сейчас будем играть. Сколько у птички лапок? А глазок, крылышек?»

Птички, раз! (Дети выдвигают вперед одну ногу.)

Птички, два! (Выдвигают вторую ногу).

Скок-скок-скок! (Дети скачут на обеих ногах).

Птички, раз! (Дети поднимают крылышко).

Птички, два! (поднимают крылышко).

Хлоп! Хлоп! Хлоп! (Дети хлопают в ладоши).

Птички, раз! (Дети закрывают рукой один глаз).

Птички, два! (Закрывают другой глаз).

«Птички» открывают глаза и бегают, машут крылышками, чирикают, пищат. Воспитатель: «Всё, улетели!» По желанию детей игра повторяется 2-3 раза.

***«Солнечные зайчики»***

( по стихотворению А.Бродского «Солнечный зайчик»

**Цель:** уточнять с детьми направления: вверх, вниз, в сторону; учить выполнять разнообразные движения.

Материал: маленькое зеркальце.

**Ход игры**

Воспитатель держит в руке маленькое зеркальце и говорит: «Посмотрите, к нам прискакал в гости веселый солнечный зайчик. Видите, как он радуется, скачет вверх, затем вниз, потом в сторону. И заплясал! (Водит солнечного зайчика по стене веранды). Поиграем с ним».

Воспитатель произносит:

Скачут побегайчики -

Солнечные зайчики.

Прыг! Скок!

Вверх – вниз – вбок!

Дети пытаются поймать солнечного зайчика.

Мы зовем их –

Не идут.

Были тут –

И нет их тут.

Прыг! Скок!

Вверх – вниз – вбок!

Прыг, прыг

По углам.

Были там –

И нет их там.

Где же побегайчики –

Солнечные зайчики?

Дети включаются в игру и ищут солнечного зайчика. По желанию детей игра повторяется.

***«Мы веселые ребята»***

**Цель:** учить детей выполнять действия согласно указаниям взрослого.

**Ход игры**

Воспитатель: «Сейчас мы будем играть. Я буду петь, а вы слушайте и выполняйте то, о чем я прошу, и приговаривайте: «Солнечным весенним днем».

Воспитатель:

Мы танцуем возле клумбы

Солнечным весенним днем.

Дети повторяют: «Солнечным весенним днем».

Так мы кружимся на месте,

Дети повторяют: «Солнечным весенним днем».

Так мы топаем ногами,

Дети выполняют движения – топают.

Так мы хлопаем руками,

Дети повторяют: «Солнечным весенним днем» - и хлопают.

А вот так мы моем руки,

Дети повторяют: «Солнечным весенним днем» и «моют руки».

Так мы руки вытираем,

И бежим скорее к маме!!!

Дети бегут к воспитателю.

Воспитатель: «Все дети прибежали к маме! Молодцы, веселые ребята!». Игра повторяется.

**4. Лето**

***«Цыплята и собачка»***

**Цель:** упражнять детей в выполнении различных действий; в лазании и подлезании под шнур.

Материал: эмблемы цыплят, крупная игрушечная собачка, шнур.

**Ход игры**

Воспитатель раздает детям эмблемы цыплят. Закрепляет протянутый шнур на высоте 60-70 см от земли – это домик цыплят. На расстоянии 2 м от шнура домик собачки – будка.

Дети – цыплята находятся за шнуром. Воспитатель – курочка созывает «цыплят»: «Ко-ко-ко! Идите зернышки поклевать!» «Цыплята» подлезают под шнур, бегают по площадке перед собачкой, пищат.

Воспитатель подходит к собачке, берет ее в руки: «Гав! Гав!» «Цыплята» убегают в разные стороны. «Курочка» зовет «цыплят» спрятаться в домике (подлезать под шнур), а сама грозит собачке: «Не пугай моих деток!»

Игра повторяется 3-4 раза.

***«Бусинки»***

**Цель:** учить детей медленно передвигаться; повторять движения взрослого, не разрывая цепь.

**Ход игры**

Воспитатель начинает игру – идет и, повторяя: «Я на ниточку нанизываю бусинку», берет желающих детей за руку; остальные подходят по одному, каждый новый участник берет за руку последнего ребенка, образую длинную цепь – «бусы».

Как мы бусинки

Лепили,

Как мы бусинки

Лепили,

Бусинки, бусинки,

Красивые бусинки. (Ведет цепь медленно по прямой).

Как мы бусами

Играли,

Как на нитку

Собирали,

Бусинки, бусинки,

Красивые бусинки. (Водит цепь плавно из стороны в сторону по всей площадке).

Как мы бусы

Завивали,

Как мы бусы

Завивали,

Бусинки, бусинки,

Красивые бусинки. (Кружится, завивая цепь вокруг себя).

Воспитатель останавливается и говорит детям: «Играли, играли мы с бусами, а ниточка запуталась. Стали ее распутывать, ниточка и порвалась. Все бусинки раскатились – разбежались в разные стороны: бах! Тара-рах!»

Дети с радостным криком бегут по площадке. «Ой, как далеко раскатились наши бусинки! – говорит взрослый. – надо опять все бусы на ниточку собрать!». Игра повторяется

***«Слышим – делаем»***

**Цель:** проверить понимание детьми смысла знакомых стихотворных текстов.

**Ход игры**

Воспитатель говорит детям: «Ребята, я буду рассказывать стихи, а вы делайте то, что слышите».

Воспитатель читает стихотворение:

Мишка косолапый

По лесу идет.

Шишки собирает,

Песенку поет. (Дети идут вперевалочку и поют: «Ля-ля-ля!»)

По узенькой дорожке

Шагают наши ножки (Дети шагают).

По камешкам,

По камешкам (Дети прыгают).

И в ямку – бух! (Дети приседают).

Мыли гуси лапки

В луже у канавки. (Дети «моют лапки»).

Один серый,

Другой белый

Спрятались в канавке. (Дети приседают).

Полетели птички,

Птички-невелички.

Все летали,

Все летали,

Крыльями махали. (Дети-птички выполняют движения).

Игру можно продолжить, читая другие стихотворные тесты.

**Игры при заболеваниях дыхательной системы:**

***"Пастушок дудит в рожок"***

**Цель.** Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Материалы. Рожок, дудочка.

**Ход игры.** Попросите ребенка как можно громче подуть в рожок, дудочку, чтобы созвать всех коров. Покажите, что необходимо вдохнуть воздух через нос (рожок в носу) и резко выдохнуть.

***"Шарик лопнул"***

**Цель.** Восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирования.

**Ход игры.** Предложите ребенку «надуть шарик»: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот — «ффф....», медленно соединяя ладони под «шариком». Затем ребенок пусть хлопнет в ладоши — «шарик лопается». «Из шарика выходит воздух»: ребенок произносит звук «шшш...», складывая губы хоботком и опуская руки на колени. «Шарик надувают» 2-—5 раз. За старание ребенок получает фант. Следите, чтобы вдох ребенка был глубоким, а во время игры не возникало чрезмерного эмоционального возбуждения .

***"Перышки"***

**Цель.** Тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.

Материалы. Веревка, 2 стульчика, перышки.

**Ход игры**. Натяните веревку между стульями и привяжите к ней перышки. Посадите ребенка на расстоянии 50 см напротив перышек. Предложите ребенку по сигналу, сделав глубокий вдох, сильным выдохом сдуть одно перышко, а затем и другое, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы нужно сложить узкой трубочкой, а щеки надуть.

***"Мышка и Мишка"***

**Цель.** Формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника.

**Ход игры.** Родители показывают движения и произносят слова:

— У Мишки дом огромный.

(Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки — вдох.)

— У мышки — очень маленький.

(Присесть, обхватив руками колени, опустить голову — выдох с произнесением звука «шшш».)

— Мышка ходит (Ходим по комнате.)

В гости к Мишке,

Он же к ней не попадет.

Попросите ребенка повторить стишок с движениями 4—6 раз. Следите за четкостью и координацией движений ребенка.

***"Косари"***

**Цель.** Развитие мышц плечевого пояса, формирование правильного дыхания, чувства ритма.

**Ход игры.** Предложите ребенку «покосить траву». Исходная поза: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы показываете, как «косить» и читаете стихи, а ребенок со слогом «зу» переводит руки махом в сторону (влево — выдох, затем вперед, вправо — вдох).

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву,

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Затем предложите ребенку встряхнуть руки в расслабленном состоянии и повторить игру 3—4 раза.

***"Поезд"***

**Цель.** Улучшение функции дыхания, умение реагировать на сигнал.

**Ход игры.** Предложите ребенку отправиться в путешествие, превратившись в «вагончики» со всеми членами семьи. Стоящий впереди изображает паровоз. Эту роль может выполнить первый раз сначала взрослый. Он гудит и отправляется в путь.

«Вагончики» слегка сгибают руки в локтях . Подражая гудку («гу, гу») они начинают двигаться вперед сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут. После слов взрослого «Поезд приехал на станцию» все замедляют ход и начинают двигаться задом до сигнала «Приехали».

**Игры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы**

***"Пальчик о пальчик"***

**Цель.** Уравновешивание нервных процессов, укрепление тормозных реакций, выполнение действий по команде, координация движений рук.

**Ход игры.** Ребенок сидит перед вами. Под вашу песенку повторяет за вами движения:

Пальчик о пальчик тук да тук, (Повторить 2 раза.)

Хлопай, хлопай, хлопай, хлопай! (Хлопают в ладоши.)

Ножками топай, топай! (Повторить 2 раза.)

Спрятались, спрятались (Закрыть лицо руками.)

Пальчик о пальчик тук да тук. ! (Повторить 2 раза).

Игры после перенесенных инфекционных заболеваний

***"Заинька- паинька"***

**Цель.** Развитие координации движений, повышение эмоционального тонуса, развитие чувства ритма и навыка выполнять команды.

**Ход игры.** Встаньте напротив ребенка и попросите его повторять движения в соответствии со словами песни:

Заинька, поклонись,

Серенький, поклонись, (кланяется в разные стороны.)

Вот так, вот сяк поклонись.

Заинька, повернись,

Серенький, повернись,

Вот так, вот сяк повернись. (Поворачивается, руки на поясе.)

Заинька, топни ножкой, серенький, топни ножкой.

Вот так, вот сяк топни ножкой. (Топает по очереди каждой ногой.)

Взрослый следит за правильным выполнением движений. Наблюдает, чтобы не было переутомления и сверхвозбуждения.

**Список литературы**.

1. Дмитриев А. А., Веневцев С. И. Проблемы укрепления здоровья и психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ 8-го вида//Диагностика, коррекция, валеология в специальном (коррекционном) образовании. Красноярск: РИО КГПУ, 1999. с. 30 - 44.

 2. Дмитриев А. А. Оздоровление учащихся средствами физической культуры. Красноярск, 1990. 81с.

 3. Дмитриев А. А. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. М.: Советский спорт, 1991. 32с.