

Практическое пособие для педагогов «Оздоровительные игры по снятию мышечных зажимов у дошкольников»

Игры эти предназначены для профилактики утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками. Кроме релаксационной, они выполняют коммуникативную, развлекательную и воспитательную функцию.

Физические и психические компоненты в оздоровительных играх тесно взаимосвязаны. Они укрепляют различные группы мышцы, тренирующие вестибулярный аппарат, способствующий профилактики нарушения от заданных правил, бесконечность вариаций, нацеленность педагога на создание у детей эмоционального подъема, отсутствие проигравших – все это создает у игроков состояние особого психологического комфорта. Игры проводятся при наличии объективной необходимости восстановления у детей комфортного психологического состояния или предупреждения психоэмоционального напряжения, которое быть вызвано характером предстоящей учебной деятельности.

Организация оздоровительных игр не требует создания специальной площадки или наличия особого оборудования. Игры могут проводиться как индивидуально, так и коллективно. Наблюдая за тем, как дети выполняют забавные игровые задания, можно в определенной степени оценить и их уровень физической подготовленности, степень развитости физических качеств, уровень зрелости нервных процессов.

Длительность игр зависит от их содержания и может варьироваться от 1 до 2 минут. Общая длительность игр в среднем составляет 4-6 минут.

Проводить игры можно как с музыкальным сопровождением, так и без него. Но, поскольку игровые задания строго ограничены по времени, требуется отчетливый, резкий звуковой сигнал (гонг).

Игры не должны повторяться (может быть изредка), чтобы детям было интересно. Поэтому в арсенале их должно быть много.

Особых возрастных требований к оздоровительным играм нет.

Цапля.

Детям предлагается разуться и встать по сигналу в круг. Ведущий объявляет конкурс на лучшую цаплю. По сигналу дети должны согнуть правую ногу в колене, развернуть ее на 90 градусов по отношению к левой и прижать ступней к бедру левой как можно выше. Руки на поясе. Глаза закрыты.

Необходимо продержаться в таком положении как можно дольше. Те, у кого это получилось становятся водящими в подвижной игре «Лягушки и цапли».

Игра «Цапля» тренирует вестибулярный аппарат и развивает способность концентрации внимания, а также всегда очень смешит детей.

Скачки.

Детям предлагается стать прямо, ноги поставить на ширине плеч. Затем наклониться вперед и опереться руками в пол. Руки и ноги при этом должны быть прямыми. Ведущий объявляет начало скачек. Кто самый резвый скакун?

Для разминки детям предлагают идти сначала шагом на месте в течение 15-20 секунд. Ведущий благодарит детей и отмечает, что ходьба шагом у лошадок получается хорошо.

Затем он объясняет детям, что скакать они будут также на месте. Он определяет задачу: бежать как можно более резво, подпрыгивать выше и ритмичнее. По сигналу гонга дети изображают скачки в течение 1 минуты. По окончании скачек ведущий и ассистент отмечают самых «грациозных» скакунов, самых быстрых, резвых и т.п., не забывая похвалить каждого ребенка. В заключение благодарит всех детей за участие в игре.

Оздоровительный эффект этой игры заключается в массаже внутренних органов и укреплении костно-мышечной системы конечностей.

Парашютисты.

Ведущий объявляет детям, что сейчас они потренируются в прыжках с парашютом. Предлагает согнуть руки в локтях и держать их у пояса, сжимая воображаемые стропы парашюта. Прыжок заключается в том, чтобы, не переставая «сжимать стропы», подпрыгивать вверх как можно выше, а опускаться как можно мягче. При прыжке нужно оттягивать носки ног вниз. При приземлении ноги должны работать как пружины.

Приземление завершается мягким и глубоким приседанием. Не останавливая движения, из положения сидя на корочках совершается следующий прыжок. Дети по сигналу гонга в течение 45 секунд выполняют прыжки. Затем детей благодарят, предлагают отдохнуть и помассировать мышцы ног. Ведущий отмечает каждого ребенка.

Это упражнение укрепляет связки и сухожилия в области стоп и лодыжек. Оно является профилактикой возможных падений (например, в гололед).

Уши.

Для выполнения этого упражнения нужно сесть на край стула. По сигналу дети наклоняют голову к плечам, поочередно слева направо и справа налево. Наклоны выполняются сильно и резко, так, чтобы при каждом наклоне достать ухом до плеча. Упражнение выполняется 20 секунд. По окончании ведущий благодарит детей и спрашивает, хорошо ли у них разогрелись ушки.

В этом упражнении разогреваются уши, а через нервные окончания в ушных раковинах возбуждается и весь организм. Кроме того, разрабатывается подвижность шейных позвонков.

Скоморохи.

Детям предлагается поочередно каждой ногой шлепнуть себя сзади по ягодицам. При этом ноги нужно как можно сильнее отбрасывать назад, чтобы удар пяткой по ягодицам был ощутим и слышен. Ассистент прислушивается, чьи шлепки будут громче. Задание выполняется по сигналу в течение 30 секунд.

Эта игра тонизирует весь организм, развивает икроножные мышцы, делает гибкой поясницу.

Тачка.

Дети разбиваются по парам. Один встает на четвереньки и превращается в «тачку». Для этого партнер берет его сзади за ноги и «везет». Хозяин тачки должен ею умело управлять и по сигналу ведущего поворачивать вправо, влево, везти ее быстрее, то медленнее. От «тачки» требуется полное послушание своему «хозяину».

Ведущий оценивает, насколько эффективно взаимодействие в парах. Упражнение проводится в течение 30 секунд, затем партнеры меняются местами.

Упражнение укрепляет мышцы рук и очень нравится детям, возбуждает их.

Кошка.

Ведущий предлагает детям опуститься на колени и опереться ладонями в пол. Сейчас мы будем изображать кошку. Сначала кошка недовольна. Она выгибает спинку как можно сильнее вверх. Теперь кошка потягивается. Спинка прогибается вниз. Движения должны быть энергичные, но в то же время плавные и грациозные. Движения чередуются в течение 2 секунд.

Затем детям предлагается лечь на спину, быстро и грациозно переворачивать то на один бок, то на другой, одновременно выполняя потягивающие движения руками и ногами на одном боку и сворачивающиеся движения на другом, как это делает кошка, когда очень довольна. Упражнение выполняется в течение 2 секунд. Ведущий благодарит детей. Самые грациозные кошки становятся водящими в игре «Кошки-мышки».

Пленники.

Дети делятся на две равные группы и встают шеренгами друг против друга. По сигналу гонга крайний игрок берет мяч и бросает его игроку напротив. Этот игрок бросает мяч следующему игроку напротив и т.д. Если играющий не поймает мяч, то он переходит «в плен» на противоположную сторону. Когда мяч дойдет до конца шеренги, его кидают обратно в таком же порядке. Побеждает та команда, в чью шеренгу перешло больше игроков. Игра проводится в течение 2 минут.

В этой игре развиваются глазомер, координация движений.

Гуси.

Дети выстраиваются в одну шеренгу, приседают на корточки и по команде ведущего бегут гусиным шагом вразвалочку. Выигрывают самые резвые. Можно бежать, если не позволяет пространство, на месте. Игра укрепляет икроножные мышцы, тренирует сердечно-сосудистую систему.

Раки.

Дети встают на колени вдоль стартовой черты, повернувшись спиной к финишной черте. По сигналу движутся задом наперед, стараясь как можно скорее добраться до финиша, сохраняя прямолинейность движения.

Игра способствует общему психомоторному развитию.

Великаны.

Дети предлагается дойти до финиша «гигантскими» шагами, при этом ни в коем случае не переходить на бег. Побеждает самый быстрый.

Бег в бумажном колпаке.

По сигналу гонга дети встают в две команды. Каждый надевает на голову большой бумажный колпак или шапку. Шапка больше головы и бежать в ней будет непросто. По команде ведущего «Старт» дети бегут до финиша и обратно.

Игра укрепляет мышцы шеи, развивает ловкость, способствует развитию координационных механизмов нервной системы.

Бег со связанными ногами.

Дети разбиваются по парам. В каждой паре левый ребенок связывает свою правую ногу с левой ногой партнера. Затем кладут руки на плечи друг другу и бегут к финишу на «трех» ногах. Ведущий засекает время.

Игра развивает координационные механизмы нервной системы.

Шарик.

Дети рассредоточиваются по площадке. Одному из них дается надувной шарик. Нужно перекидывать шарик друг другу, при этом не двигаться с места и не отрывать ступни от пола. Тот, кто сдвинулся с места, выбывает из игры. Кто избегает игры (не ловит шарик) – выбывает из игры. Игра начинается по сигналу гонга.

Игра способствует развитию статического равновесия.

Послушный мячик.

Дети встают в две шеренги. По сигналу перекатывают из сложенных в чашечку ладошек стоящему слева мяч (диаметром 8 см.). Ни в коем случае нельзя передавать мяч по воздуху. Он должен перекатиться из ладошек в ладошки. Если кто передал мяч по воздуху или уронил его, выбывает из игры. Побеждает команда, в которой останется больше игроков.

Игра способствует сплоченности детей.

Бой петухов.

Детям предлагается встать на правую ногу. Левую поднять немножко назад и держать ее левой рукой за голень. Правую руку выдвинуть вперед. В такой позе, прыгая на правой ноге. Нужно сразиться. Дети подпрыгивают друг к другу и делают хлопок по ладоням, затем прыгают к следующему. Кто оступился и встал двумя ногами – выходит из игры. Остаются игроки с наиболее выраженными «петушиными данными»

В игре развивается динамическое равновесие.

Большой мяч.

Дети встают в круг, взявшись за руки. Водящий старается выбить большой мяч из центра круга ногами. Дети должны не пропускать мяч, отбивая его только ногами. Пропустивший мяч становится водящим.