

Консультация для родителей

Подвижные игры для детей с ОВЗ

Известно, что дети с различными отклонениями в состоянии здоровья (с патологией зрения, слуха, последствиями детского церебрального паралича, с проблемами интеллекта и др.) имеют разные физические возможности, и эту особенность необходимо учитывать при проведении подвижных игр.

Подвижная игра активизирует все системы организма: кровообращение, дыхание, зрение, слух, она приносит ребенку положительные эмоции. Все это вместе взятое и позволяет говорить об оздоровительном эффекте подвижных игр. Для ребенка с нарушением в развитии крайне важно, из каких двигательных действий состоит игра, с какой интенсивностью (напряженностью) она проводится, как отвечает на полученную нагрузку организм. Поэтому при подборе игр необходимо учитывать характер и глубину дефекта, реальные двигательные возможности ребенка и его индивидуальную реакцию на физическую нагрузку. Важно, чтобы величина нагрузки была доступной для ребенка и не вызывала у него перенапряжения.

Содержание и дозировка нагрузки должны предусматривать постепенность усложнения игр, чередование их по направленности, интенсивности и продолжительности, что стимулирует постоянный интерес к игровой деятельности.

№	Название игры	Цель	Инструкция	Методические указания.
	«Зоопарк»	развитие воображения, раскованности в движениях. Количество игроков – 4-20 человек.	Все участники по очереди показывают движения, характерные для задуманного ими по условиям игры животного. Остальные пытаются отгадать. Затем участники объединяются в подгруппы по 2-3 человека. Ведущий, указывая на любую подгруппу, дает название животного. Участники, не сговариваясь, вместе изображают одно названное животное. Далее подгруппа также может изобразить какое-либо животное, а другие участники отгадывают – какое.	Игру можно повторять несколько раз.
	«Попробуй повторить»	развитие слуховой памяти, четкости речи. Количество игроков может быть любым	Ведущий предлагает повторить за ним скороговорки, количество слов в которых постепенно увеличивается:	

		<ul style="list-style-type: none"> · Дарья дарит Дине дыню. · Чащи чаще в нашей пуще, в нашей пуще чащи гуще. · В ночи не кирпичи лопочут на печи. Лопочут на печи в опаре калачи. · Кукушка кукушонку купила капюшон, кукушонок в капюшоне был очень смешон. · Шел Саша по шоссе, нес сушки в мешке. Сушку – Грише, сушку – Мише. Есть сушки – Проше, Васюше и Антоше. Есть две сушки – Нюше и Петруше. 	
«Узнай по голосу»	<p>развитие слуха и умения ориентироваться в пространстве.</p> <p>Количество игроков – 5-20 человек.</p>	<p>Игра проводится в спортзале или на игровой площадке. Все играющие, взявшись за руки, образуют круг, водящий стоит в центре. Игроки по сигналу водящего начинают двигаться по кругу вправо (влево), приговаривая:</p> <p>Мы немножко порезвились, По местам все разместились.</p> <p>Ты загадку отгадай, Кто назвал тебя, узнай.</p> <p>С последними словами все останавливаются, и игрок, до которого во время движения по кругу водящий дотронулся рукой, называет его по имени изменённым голосом, так, чтобы тот его не узнал. Если водящий узнает игрока, они меняются ролями, если же он ошибся, то продолжает водить.</p> <p>Вариант: водящий должен узнать голос своей мамы.</p>	<p>Во время игры следует соблюдать полную тишину.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Водящий с остатком зрения или нормально видящий должны закрыть глаза или надеть повязку.
4	«Догоняй мяч»	развитие внимания	Игра проводится на игровой площадке

		<p>точности и согласованности движений.</p> <p>Количество игроков – 10-12 детей.</p>	<p>площадке. Все играющие образуют круг. Двум играющим, стоящим в кругу через 3-4 игрока друг от друга, выдается по мячу. По сигналу водящего играющие стараются как можно быстрее передавать мячи игроку справа, с тем, чтобы один мяч догнал другой. Когда это произойдет, игра начинается снова.</p>	<p>только передавать, но не бросать.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Количество мячей можно увеличивать. · Передача мяча осуществляется на уровне пояса или груди.
5	<p>«Догони колокольчик»</p>	<p>развитие быстроты, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.</p> <p>Количество игроков – 10-12 человек.</p>	<p>Площадку для игры следует обозначить осязательными ориентирами. Из числа играющих выбирают две пары водящих. Одному из игроков дают в руки колокольчик. Игрок с колокольчиком убегает от водящих, а те стараются окружить его, сомкнув руки. Это может сделать одна или обе пары водящих.</p> <p>Игрок с колокольчиком в момент опасности имеет право передать (но не бросить) колокольчик кому-либо из участников игры.</p> <p>Пойманный игрок и тот, от которого он перед этим принял колокольчик, заменяют одну из пар водящих. Колокольчик вручают наиболее ловкому игроку, и игра продолжается.</p> <p>Вариант (игра для слабовидящих и зрячих):</p> <p>Вместо колокольчика используется колпак на голову. Ловить можно только того, у кого колпак на голове. Такая игра будет называться «Берегись, Буратино!».</p>	<p>Пары следует комплектовать так: незрячий – ребенок с остатком зрения, зрячий – незрячий.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Играющим нельзя выходить за пределы площадки. · Всем играющим на площадке можно надеть озвученные браслеты (с колокольчиками и т.п.). · Если водящие пары разомкнули руки, убегающий игрок считается не пойманным.
6	<p>«Лучший нос»</p>	<p>развитие обоняния.</p> <p>Количество игроков</p>	<p>Нужно предложить детям обнюхивать один пакет за другим на небольшом расстоянии. Кто даст больше</p>	<p>Игру можно повторять 2-3 раза.</p>

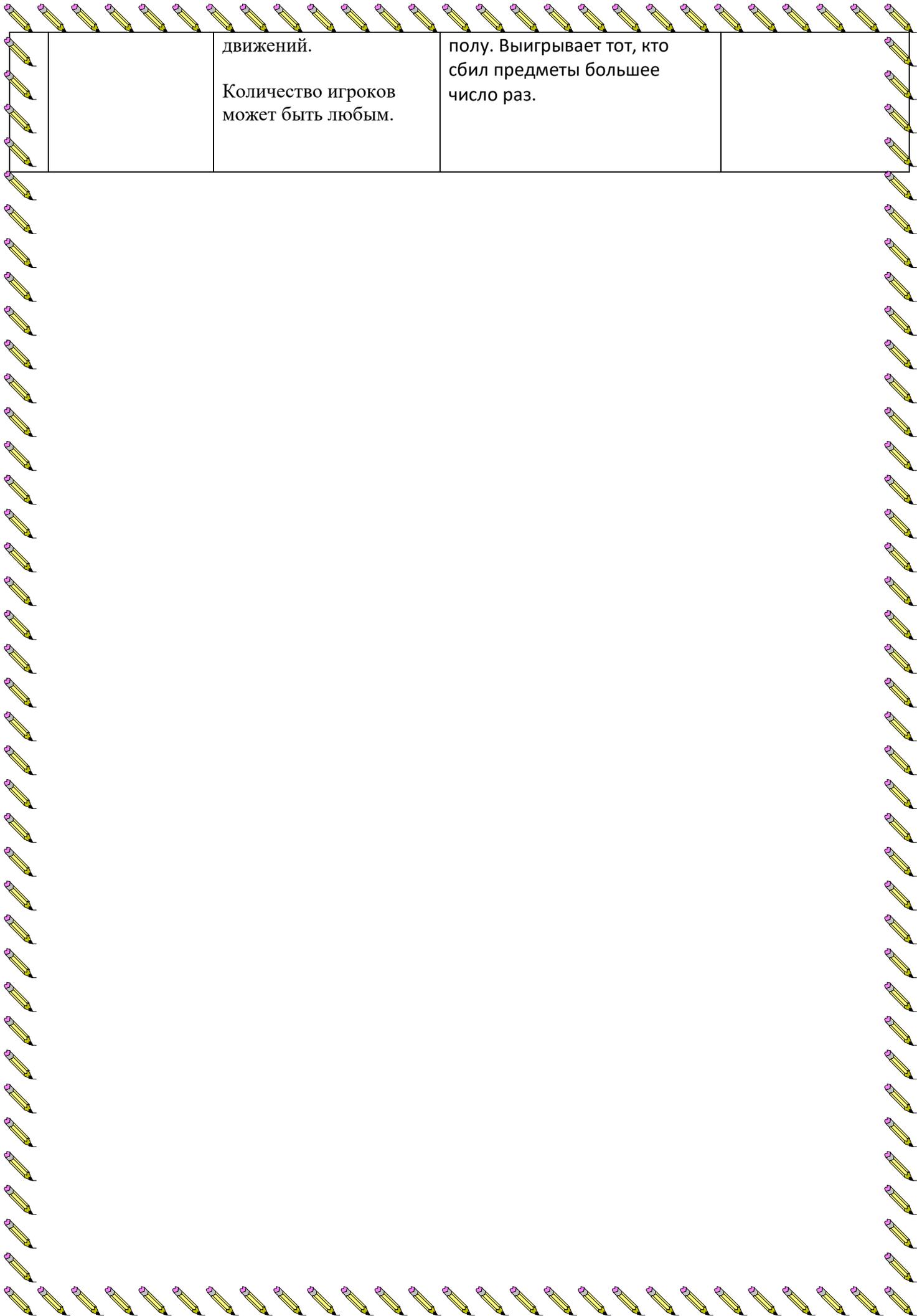
	может быть любым.	правильных ответов, тот и победил. Инвентарь: несколько одинаковых пакетиков с разными пахучими веществами: апельсиновыми корками, кусочками яблока, чесноком, сыром, перцем, луком (очищенным), кусочком лимона и т.п.	
«Где стереть?»	развитие зрительной памяти, тренировка умения ориентироваться на плоскости. Количество игроков – 4-10 человек.	На листе бумаги участники игры рисуют по «рожице». Затем, закрыв глаза повязкой, игрок должен стирать в той последовательности и только те фрагменты рисунка, которые назовет ведущий (например: сначала левый глаз, затем правое ухо, подбородок, нос, волосы и т.д.). Выигрывает тот, кто точнее выполнит задание.	Это игра для слабовидящих и нормально видящих детей.
«Запрещенный цвет»	развитие быстроты двигательной реакции, внимания, навыков счета и произношения слов, умения различать цвет и форму геометрических фигур. Количество игроков – 6-8 человек.	По игровой площадке разбрасываются геометрические фигуры. Ведущий называет цвет (например, красный). По сигналу все играющие должны собрать как можно больше фигур указанного цвета. Выигрывает тот, у кого их больше. Варианты 1. Собрать только круги (цвет не имеет значения). 2. Собрать треугольники красного цвета. 3. Собрать как можно больше любых фигур, кроме зеленых. Инвентарь: 30-40 разноцветных геометрических фигур, вырезанных из картона (квадраты, круги, треугольники, прямоугольники).	Победитель любого варианта игры демонстрирует свой результат, вслух пересчитывая собранные фигуры, а затем вслух (вместе с ведущим) называя их (квадрат, треугольник и т.д.). Также вслух называют и цвет фигур (красный, синий, желтый и т.д.). · Игровая площадка должна быть достаточно большой, чтобы обеспечить безопасность играющих и не допускать столкновений детей друг с другом при собирании фигур.

9	«Веровочка»	<p>развитие воображения, фантазии, мелкой моторики, координационных способностей.</p> <p>Количество игроков – 10-12 человек.</p>	<p>Каждому игроку ведущий раздает по веревке и дает команде задание – «нарисовать» определенную фигуру, например: лесенку, змейку, человечка, домик, кораблик, елочку и т.п. Выигрывает команда, наиболее точно изобразившая заданное.</p>	<p>Нагрузку можно увеличить, если проводить игру в виде эстафеты с передвижениями от места старта к месту «рисования».</p>
10	«Поймай мяч»	<p>развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча.</p> <p>Количество играющих может быть любым.</p>	<p>Играющие располагаются по кругу. Ведущий находится в центре. Подбрасывая вверх мяч, он называет имя игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если он поймал его, то возвращается на свое место, если же не поймал, то меняется местом с водящим. Побеждает тот, кто меньше всех бал водящим.</p>	<p>От количества участников, стоящих в кругу, зависит темп игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Если играющие не знакомы, то до начала игры их нужно представить друг другу: каждый по очереди называет свое имя, а вся группа хором его повторяет. · Играющие могут свободно передвигаться по кругу.
11	«Что пропало»	<p>активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти.</p> <p>Оптимальное количество игроков – 5-10 человек.</p>	<p>На игровой площадке ведущий раскладывает 4-5 предметов. Дети в течении одной минуты рассматривают предметы, стараясь их запомнить. Затем по команде дети становятся спиной к игровой площадке, а ведущий в это время убирает один из предметов. Дети поворачиваются и называют пропавший предмет. Выигрывает тот, кто ошибется меньшее количество раз.</p> <p>Варианты</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Увеличить количество предметов. 2. Уменьшить время 	<p>Для игры следует подбирать такие предметы, которые хорошо знакомы детям.</p>

			запоминания предметов. 3. Убрать два предмета.													
12	«Узнай друга»	развитие тактильных ощущений, слухового внимания, памяти, умения ориентироваться в пространстве. Количество игроков – 8-12 человек.	Одной половине детей завязывают глаза и дают им возможность походить по игровой площадке. Далее им предлагается, не снимая повязки, найти и узнать друг друга. Узнавать можно с помощью рук – ошупывая волосы, одежду. Затем, когда друг узнан, игроки меняются ролями. Вариант: если игрок не может узнать другого ребенка при помощи ошупывания, можно предложить попытаться узнать его по голосу.	Следует позаботиться о том, чтобы игровая площадка была абсолютно ровной, иначе дети с завязанными глазами будут чувствовать себя неуверенно.												
13	«Замок»	развитие у детей мелких мышц кисти, устной связной речи, памяти, воображения.	<table border="1"> <tr> <td>Текст</td> <td>Движения</td> </tr> <tr> <td>На двери висит замок</td> <td>Ритмичные быстрые соединения пальцев рук в «замок».</td> </tr> <tr> <td>Кто открыть его бы мог?</td> <td>Повторение движений</td> </tr> <tr> <td>Потянули,</td> <td>Пальцы сцеплены в «замок», руки потянуть в одну, потом в другую сторону.</td> </tr> <tr> <td>Постучали,</td> <td>Движения кистями рук со сцепленными пальцами от себя – к себе.</td> </tr> <tr> <td>И – открыли!</td> <td>Пальцы расцепились, ладони в стороны</td> </tr> </table>	Текст	Движения	На двери висит замок	Ритмичные быстрые соединения пальцев рук в «замок».	Кто открыть его бы мог?	Повторение движений	Потянули,	Пальцы сцеплены в «замок», руки потянуть в одну, потом в другую сторону.	Постучали,	Движения кистями рук со сцепленными пальцами от себя – к себе.	И – открыли!	Пальцы расцепились, ладони в стороны	
Текст	Движения															
На двери висит замок	Ритмичные быстрые соединения пальцев рук в «замок».															
Кто открыть его бы мог?	Повторение движений															
Потянули,	Пальцы сцеплены в «замок», руки потянуть в одну, потом в другую сторону.															
Постучали,	Движения кистями рук со сцепленными пальцами от себя – к себе.															
И – открыли!	Пальцы расцепились, ладони в стороны															
14	«Голуби»	воспитание у детей навыков метания, развитие координации	Дети соревнуются, у кого голубь полетит дальше.	Игра для детей 5-8 лет, интенсивность малая.												

		<p>движений крупных и мелких мышечных групп, ловкости, глазомера.</p> <p>Количество игроков – 2-10 человек</p>	<p>Вариант: дети соревнуются со взрослыми.</p>	
15	«Сидячий футбол»	<p>развитие координации движений, укрепление мышц ног и туловища, тренировка меткости, быстроты реакции.</p> <p>Играют две команды по 4-6 человек в каждой.</p>	<p>Дети сидят на полу, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. Одна шеренга располагается лицом к другой на расстоянии 2,5-3 метров.</p> <p>Игрок движением ног вперед отбрасывает мяч сидящему напротив ребенку, тот ловит его руками, а затем ногами резко откатывает мяч своему партнеру. За неточный бросок мяча команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков.</p> <p>Варианты</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ловить отбрасываемый мяч ногами. 2. Прокатывать и ловить мяч только одной ногой. 3. Сшибать мячом кегли, которые ставят на равном расстоянии между командами; за каждую сбитую кеглю команда получает призовое очко. 	<p>Игра для детей от 3 до 14 лет, нагрузка умеренная.</p>
16	«Ходим в шляпах»	<p>формирование правильной осанки, укрепление мышечного «корсета» позвоночника, развитие равновесия, ловкости, координации движений.</p> <p>Количество игроков может быть любым.</p>	<p>Играющие стоят. Детям кладут на голову легкий груз – «шляпу». Проверив осанку детей (голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища), ведущий дает сигнал к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по комнате или площадке, сохраняя правильную осанку.</p> <p>Выигрывает тот, у кого</p>	<p>Игра для детей 4-14 лет, нагрузка средняя.</p>

			<p>«шляпа» ни разу не упала и при этом он не нарушил осанку.</p> <p>Варианты</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Детям предлагается не ходить, а пританцовывать. 2. Пройти по извилистой линии, начерченной на полу мелом. 3. Пройти по гимнастической скамейке или переступить через разные предметы на полу или на площадке (кегли, кубики, небольшие игрушки, камешки, шишки и т.п.). 	
7	<p>«Метание мешочков»</p>	<p>развитие меткости, координации движений, силы мышц конечностей и туловища.</p> <p>Количество игроков может быть любым.</p>	<p>Дети становятся в круг. В центре круга лежит обруч (веревка в форме круга). В руках у детей мешочки. После того как ведущий произносит: «Бросай!», все дети бросают свои мешочки. Ведущий отмечает,</p> <p>чей мешочек упал точно в круг. Задание повторяется 10 раз. Выигрывает тот у кого больше точных попаданий.</p> <p>Вариант: каждый из играющих (поочередно) становится на линию, прочерченную на расстоянии 3-4 метров от стула, и бросает на него один за другим три мешочка так, чтобы все они остались лежать на стуле. Затем он передает мешочки следующему, который так же бросает их, и т.д. Выигрывает тот у кого больше точных попаданий.</p>	<p>Мешочки можно бросать из любого положения (сидя, стоя), одной или двумя руками.</p> <p>· Если играют дети разного возраста, то малышам можно поставить ближе к цели, а старших детей дальше от нее.</p>
18	<p>«Сбей кеглю»</p>	<p>обучение дифференцировке усилий, развитие глазомера, точности</p>	<p>Перед каждым участником на расстоянии 2-3 метров стоят предметы: кегли, кубики, игрушки. Необходимо сбить предмет, прокатив мяч по</p>	<p>Игра малой интенсивности, может повторяться неоднократно.</p>



		<p>движений.</p> <p>Количество игроков может быть любым.</p>	<p>полу. Выигрывает тот, кто сбил предметы большее число раз.</p>	
--	--	--	---	--

