

УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ МЕДИЦИНЫ ЭКОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Методическая разработка теоретического занятия
для преподавателей и студентов по МДК 01.02. «Организация
физкультурно-спортивной работы с лицами, имеющими ограниченные
возможности здоровья»

по теме: «Особенности проведения подвижных игр для слабослышащих
детей и детей с ДЦП»

Для специальности 49.02.02 Адаптивная физическая
культура

Разработано преподавателем Бахитовой А.Р.

Рассмотрено и одобрено на заседании ПЦК

Общеобразовательных дисциплин

Протокол № 4 от «29» 11 2017г.

Председатель ПЦК  Р.А. Мушарапова

Утверждено на заседании

методического совета МК УлГУ

Протокол № 4 от «29» 11 2017г.

Председатель метод. совета  М.Т. Шевчук

Ульяновск

2017г.

Содержание

Введение	3
1. Аспекты подвижных игр для детей с ограниченными возможностями здоровья	6
2. Нагрузка в подвижных играх	12
3. Подготовка, организация и руководство игрой	17
4. Методика проведения подвижных игр для слабослышащих детей	23
5. Методика проведения подвижных игр для детей с ДЦП	25
Заключение	26
Список использованной литературы	28
Приложения	29

Введение

Подвижная игра - специфический вид двигательной деятельности. Она является сознательной деятельностью, направленной на достижение поставленной цели. Подвижные игры занимают ведущее место как в физическом воспитании здорового человека, так и в процессе физической реабилитации больных и инвалидов, позволяя на высоком эмоциональном уровне эффективно решать лечебные и воспитательные задачи.

Подвижная игра как средство реабилитации обладает целым рядом качеств, среди которых важнейшее место занимает высокая эмоциональность играющих. Эмоции в игре имеют сложный характер. Это и удовольствие от мышечной работы в игре, от чувства бодрости и энергии, от возможности дружеского общения в коллективной игре, от достижения поставленной в игре цели. Во время подвижной игры осуществляется комплексное воздействие на моторику и нервно-психическую сферу инвалида с детским церебральным параличом.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны творческие активные двигательные действия, мотивированные ее сюжетом (темой, идеей). Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими). Они направляются на преодоление различных трудностей по пути к достижению поставленной цели (выиграть, овладеть определенными приемами).

Преимущество подвижных игр перед строго дозированными упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме.

Подвижные игры, как правило, не требуют от участников специальной подготовленности. Одни и те же подвижные игры могут проводиться в разнообразных условиях, с большим или меньшим числом участников, по различным правилам.

Важнейший результат игры - это радость и эмоциональный подъем. Именно благодаря этому замечательному свойству подвижные игры,

особенно с элементами соревнования, больше, чем другие формы физического воспитания, адекватны потребностям организма в движении. Для целенаправленной тренировки некоторых мышечных групп наряду с подвижными играми могут использоваться упражнения игрового характера, которые не имеют законченного сюжета, развития событий (например, эстафеты).

В подвижных играх с элементами соревнования, как и в спорте, формируются выдержка, самообладание, правильное реагирование на неудачу. Правильно организованные подвижные игры оказывают благоприятное влияние на развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую работу, различные крупные и мелкие мышечные группы, игры, увеличивающие подвижность в суставах.

Подвижные игры активизируют деятельность сердца и легких, повышают их работоспособность, содействуют улучшению кровообращения и обмена веществ в организме.

Игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанные с длительным односторонним силовым напряжением (особенно статическим), способствуют совершенствованию важнейших систем и функций организма. Именно поэтому в играх не должно быть чрезмерных мышечных напряжений и продолжительных задержек дыхания (натуживание). Важно, чтобы игры оказывали благоприятное влияние на нервную систему занимающихся. Это достигается путем оптимальных нагрузок на память и внимание играющих, а также такой организацией игр, которая вызывает у занимающихся положительные эмоции.

Некоторые авторы отмечали успешное использование подвижных игр при отдельных заболеваниях, например, опорно-двигательного аппарата (травмы, нарушения осанки, сколиозы), при инфекционном полиартрите и ряда других заболеваний.

В зарубежной литературе имеются монографии, разделы которых посвящены использованию подвижных игр при заболеваниях у детей, а также отдельные статьи по этому вопросу. В этих работах отмечается положительное лечебное действие игр на детей с нарушениями центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата.

1. Аспекты подвижных игр для детей с ограниченными возможностями здоровья

Психологические аспекты игры. Психологической основой игры является господство чувства в душе ребёнка, свобода их выражения, искренний смех, слёзы, восторг, то есть естественная эмоциональная сущность ребёнка, которая ищет выражение, как в физической, так и в психической сферах. Если ребёнку предложить представить, что он тонкая берёзка, которая подставляет под лучи солнца свои тонкие веточки и покачивается от лёгкого ветерка, то он сделает плавные наклоны плавнее и выразительнее, чем по показу, так как соответствующее заданию образы и эмоции позволят ребёнку выполнять движения более точно и правильно. При этом у него формируются:

- умения различать собственные мышечные ощущения (плавность, темп, ритм, амплитуда движений, появляется моторная ловкость).

Благодаря этому развиваются и психические функции:

- умение направлять внимание на собственные эмоциональные ощущения и эмоции окружающих;
- умение управлять своими ощущениями.

Участвуя в играх, дети очень непосредственно бурно переживают все события игры, ведь сколько бы не повторялась игра, она каждый раз проходит по – новому и таит в себе множество неожиданностей. Уже одно предвкушение игры часто вызывает у детей положительные эмоции, приятное волнение, ожидание радости. Сюжет игры (особенно ролевой) способствует эмоциональному самовыражению ребёнка. Дети легко перевоплощаются в цаплю, волка, птичку паровоз и т.д. И превращаясь в героев сказки, они не удивляются тому, что паровоз разговаривает со светофором, а лягушка с цаплей. Дети относятся к игре с наивной серьёзностью и оберегают её. Фантазия и реальность сливаются воедино. Играя, ребёнок вживается в различные образы, знакомится с многообразием социальной действительности. Вступая в общение, он познаёт свой внутренний мир и отношения людей, секреты их взаимодействий и переживает радость и неудачи. Сначала он только подражает, затем приходит период осмысления, чтобы в дальнейшем уже самостоятельно определять собственные социально – психологические мотивы, установки. Ориентиры. У детей лучше, чем у взрослых развита интуитивная способность улавливать чужое эмоциональное состояние, поэтому важно не упустить это благодатное время для развития ребёнка эмпатии, сострадания, общительности. Доброты.

Дети с ОВЗ независимо от степени и глубины патологических нарушений при грамотной организации занятий подвижными играми могут получать удовольствие от общения и добиваться больших успехов в физическом и психомоторном развитии. Единственное требование к подвижным играм – они должны быть всегда интересны детям и направлены на совместное движение и контакт с другими детьми.

Биологические аспекты игры. У детей с нарушениями в развитии дефицит движения приводит к выраженным функциональным и морфологическим изменениям. Отмечено, что при гипокинезе (малоподвижности) у детей снижается активность биохимических процессов, ослабевает иммунитет к простудным и инфекционным заболеваниям, сужается диапазон возможностей дыхательной и сердечно – сосудистой систем, ослабляется нервно – мышечный аппарат, формируются различные дефекты осанки, что приводит к мышечной гипотонии,

уменьшению подвижности грудной клетки во всех её отделах, общему ослаблению организма и снижению жизненного тонуса.

Характерным следствием указанных нарушений является ухудшение физических и психомоторных качеств:

- координации движений;
- точности и быстроты реакции;
- скорости двигательной реакции;
- подвижности в суставах;
- равновесия;
- силы мышц;
- выносливости;
- общей работоспособности.

Другими словами, организм начинает стареть («Тело без движения подобно стоячей воде, которая плесневеет и гниёт»). Единственной мерой предупреждения и ликвидации отрицательных последствий гипокенизии, особенно в условиях летнего отдыха, является расширение двигательной активности, закаливание, широкое применение подвижных игр и игр спортивного характера. Известно. Что дети с различными отклонениями в состоянии здоровья, с патологией зрения, слуха, последствиями ДЦП, с проблемами интеллекта имеют разные физические возможности, и эту особенность необходимо учитывать при проведении подвижных игр. Условно, независимо от возраста выделяют три группы детей, характеризующихся большой средней и малой подвижностью.

Дети с большой подвижностью отличаются высокой реактивностью, неуравновешенностью поведения, они чаще других попадают в конфликтные ситуации. Из-за чрезмерной подвижности такие дети не всегда успевают вникнуть в суть игры, в результате чего у них отмечается невысокая степень осознания своих действий. Как правило. Они хорошо выполняют простые упражнения, но избегают движений, требующих точности. Сосредоточенности. Сдержанности поведения. Движения их резки, быстры, часто бесполезны. Повышенная интенсивность игры вызывает скорее утомление, что сказывается на общем поведении.

Дети средней подвижности отличаются наиболее ровным, спокойным поведением, умеренной подвижностью. Они эмоциональны, азартны, обычно уверенные, чёткие, целенаправленные.

Малоподвижные дети вялы, пассивны, быстро устают, стараются уйти в сторону, что бы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую большого пространства. Такие дети не решаются вступать в контакт со сверстниками, поэтому они нуждаются в постоянной помощи взрослых. Этот недостаток в поведении ребёнка чаще всего объясняется слабым двигательным опытом, обусловленным патологией и сформировавшейся привычке к малоподвижному образу жизни.

Педагогические аспекты игры. Для того, чтобы удачно выбрать подвижную игру, важно учитывать не только интересы детей, но и возрастные особенности, их психическое и физическое развитие так, дети младшего школьного возраста (7 – 9 лет) отличаются особой подвижностью, неустойчивостью внимания, постоянной потребности в движении. Однако, их организм ещё не готов к длительному напряжению, силы таких детей быстро истощаются, но после игры быстро восстанавливаются. Данная группа детей с удовольствием играет в имитационные игры, сюжетные, с пробежками, увёртыванием от водящего, прыжками, ловлей и бросанием разнообразных предметов («День и ночь», «Вызов номеров», «Мяч соседу», «Прыжки по полоскам и др.)

В возрасте 10 – 12 лет заметно лучшее развитие координационных возможностей. Силы, быстроты, что ведёт к лучшему управлению телом и способности к более сложным подвижным играм. Развитие оперативного мышления, устойчивость внимания и заинтересованность характеризуют психику детей данного возраста. Это особенно важно, поскольку детей этого возраста начинают интересовать игры с элементами соревнования между отдельными участниками (командами).

Игры детей 10 – 12 лет отличаются большей длительностью и интенсивностью нагрузки. («Круговая лапта», «Верёвочка под ногами», «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту» и др.). В этом возрасте у детей формируются и укрепляются волевые качества, ярче проявляется самостоятельность смелость, инициатива, решительность. Дети демонстрируют дисциплинированность, активность и выдержку. Но при неправильной нагрузке нередки вспышки резкости. Грубости, нетерпеливости. Поэтому во время игры нельзя допускать излишнего возбуждения и напряжения.

Подростковый возраст 13 – 15 лет. Его ещё называют переходным, так как в этот период интенсивно развивается и растёт весь организм. Усиленно растут костная и мышечная системы, сердечно - сосудистая система мгновенно реагирует на физическую нагрузку и сравнительно быстро восстанавливается. Более развито логическое мышление, способность к анализу и обобщению определяют мотивы поведения подростка, Иногда подростки полностью отказываются от занятий, предпочитая другие формы досуга. В таких случаях необходимо проявлять такт, выдержку. Терпение, сочетая их с требовательностью. Умением избегать конфликтных ситуаций. Подростки с удовольствием играют в волейбол, теннис и другие спортивные игры, среди подвижных игр - эстафеты с бегом, прыжками, метанием («Круговая лапта», «Мяч капитану», игры с преодолением комбинированных препятствий, требующих точности, умения ориентироваться в пространстве, координации движений, быстроты реакции.).

В работе со старшими детьми 16 -18 лет могут быть использованы игры предшествующей возрастной группы. Играя, они сосредотачивают внимание на тактике и результатах игры, проявляя большую самостоятельность. Многие из них берут на себя роль лидера, капитана команды, организовывая согласованные действия играющих.

Целенаправленно подобранные подвижные игры способны развить у детей – инвалидов:

- мелкую моторику;
- координацию движений;
- равновесие;
- точность
- дифференцировку усилий, времени, пространства;
- улучшить качество внимания, звукопроговаривания;
- помогают освоению элементарных математических представлений, то есть стимулируют развитие физических, психомоторных и интеллектуальных способностей детей.

2. Нагрузка в подвижных играх

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 детский организм. Так, например, слабовидящим детям противопоказаны резкие, сотрясающие тело прыжки, силовые упражнения, заставляющие натуживаться, кувырки, висы вниз головой, так как подобные упражнения могут ослабить остаточное зрение. 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.

Для того чтобы определить величину нагрузки, в практике часто используется простой и достаточно точный показатель — подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС). Известно, что у ребенка, находящегося в состоянии покоя (после сна), она составляет 60—80 ударов в минуту (уд/мин). Любая физическая нагрузка сопровождается усилением сердцебиения, таким образом, чем больше нагрузки, тем выше ЧСС. Спокойные малоподвижные игры не вызывают повышения ЧСС, однако бывает так, что только они и оказываются доступны больному ребенку. В играх с большим количеством разнообразных движений, быстрых перемещений, с сильным эмоциональным напряжением ЧСС может увеличиваться даже в 2 раза (по сравнению с состоянием покоя). Такие игры развивают легкие, укрепляют систему кровообращения и тем самым усиливают оздоровительный эффект от занятия. Однако подвижные игры большой интенсивности доступны не всем детям (это зависит от состояния их здоровья). Чтобы не ошибиться в выборе игры, необходимо для каждого ребенка определить доступный режим физической и эмоциональной нагрузок. Существует несколько так называемых зон интенсивности (напряженности) для игр с разной степенью подвижности.

1. ЧСС до 100 уд/мин — зона самой низкой интенсивности. Игры проводятся преимущественно лежа или сидя с локальным воздействием на мелкую моторику («пальчиковые игры»), активизацию дыхания, координацию и точность движений. Амплитуда небольшая, продолжительность игрового занятия 10—15 минут, включая паузы для отдыха. В течение дня эти игры можно предлагать неоднократно детям любой группы заболеваний. Редко, когда такая нагрузка является предельно доступной по состоянию функциональных возможностей. По медицинским показаниям малоподвижные игры рекомендованы всем детям с ограниченными возможностями, и в первую очередь детям, не способным к самостоятельному передвижению, с поражением спинного мозга, миопатией, тяжелыми формами детского церебрального паралича и др., так

как развитие мелкой моторики связано с развитием психических процессов, речевой деятельности, интеллекта.

2. ЧСС 100—120 уд/мин — зона умеренной интенсивности. Характерна для таких подвижных игр, как «Запрещенное движение», «Совушка», «Поезд» и др. Эти игры служат не только для развлечения, они развивают внимание, четкость и слаженность движений, быстроту реакции, координацию движений (особенно мелких и средних мышечных групп). Способ организации — малогрупповой, по 4—8 человек. Продолжительность одной игры 3—5 минут. Игра повторяется 3—4 раза, в зависимости от желания играющих. Но лучше включить несколько подвижных игр, рассчитанных на развитие разных групп мышц, так как разнообразие движений, вариативность сюжета, смена ролей, включение игровых речитативов усиливают воздействие игры на организм и личность ребенка. Суммарная продолжительность подвижных игр составляет 15—20 минут. Нагрузка при ЧСС 100—120 уд/мин не вызывает перенапряжения организма и развивает общую выносливость.

3. ЧСС 120—140 уд/мин — зона тонизирующей нагрузки. Характерные игры: «Охотники и утки», «Круговая лапта», «Лохматый пес» и др. Двигательная активность в этой зоне является наиболее типичной для многих подвижных игр, частота пульса отражает степень физической и психической напряженности. Продолжительность одной игры 2—3 минуты, но повторяются такие игры многократно. Как правило, в одно игровое занятие включаются 2—3 хорошо освоенные игры и 1—2 новые. Тренирующее воздействие достигается за счет суммарной величины нагрузки. В процессе каждой подвижной игры организм приспособляется к небольшому утомлению и восстанавливается во время отдыха между играми. Подвижные игры и эстафеты включают самые разнообразные движения: бег, прыжки, метание, лазанье, упражнения с предметами, имитацию движений животных, упражнения на воде и т.п. Подвижные игры с тонизирующей нагрузкой оказывают широкое оздоравливающее действие на все функции организма и в зависимости от их содержания требуют внимания, ловкости, быстроты реакции, равновесия, умения ориентироваться в пространстве. Форма организации — малогрупповая, от 6 до 10 человек. Многие игры и эстафеты проводятся в виде соревнований. Общая продолжительность игрового занятия — 30—40 минут. Индивидуальное участие зависит от медицинских показаний, физического состояния, личного интереса детей.

4. ЧСС 140—160 уд/мин — зона тренирующего воздействия. Характерными для этой зоны являются «Пятнашки», «Космонавты», «Кто быстрее», «12 палочек» и другие подвижные игры, переходные к спортивным: «Мяч капитану», «Челночный бег», «Живая корзина», «Встречная эстафета», а также спортивные игры по упрощенным правилам: мини-футбол, волейбол в круге, баскетбол, хоккей на полу, бадминтон, настольный теннис.

Подвижные игры в зоне тренирующего воздействия характеризуются тем, что многократные усилия (ускорения в беге, прыжки через скакалку, ведение мяча и т.п.) в течение 10—15 секунд сменяются снижением интенсивности игры или отдыхом, а затем снова и снова повторяются. На такую нагрузку организм отвечает повышенной реактивностью со стороны всех систем и функций. Участие в подобных играх требует предварительной подготовки.

Подвижные игры — переходные к спортивным и спортивные — сопряжены с соревновательной деятельностью и требуют длительного поддержания работоспособности. Но даже та интенсивность, на которую способны дети и подростки с ограниченными физическими возможностями в соревновательных играх, ведет к повышению ЧСС до 150—160 уд/мин, а иногда и выше. Такая реакция вызывается не только физической нагрузкой, но и эмоциональным напряжением, потому что состязания — это всегда соперничество, желание одержать победу, они связаны с азартом, принятием самостоятельных решений, выдумкой, комбинаторикой, фантазией, поиском наиболее рациональной техники и тактики.

Сопереживание, радость, гордость за проявленное упорство переполняют не только играющих, но и болельщиков, у которых ЧСС также достигает больших величин, что естественным образом отражается на положительных реакциях организма.

Было бы ошибочным считать, что каждый из предложенных режимов физической нагрузки годится только для какой-то одной, строго определенной категории детей. Это, несомненно, сузило бы представления о роли игры в жизни детей и подростков. Совершенно очевидно, что каждый руководитель (учитель, волонтер, вожатый) должен знать, как влияют те или иные подвижные игры на организм ребенка, для того чтобы подбирать их содержание и нагрузку соответственно возрасту, двигательному опыту, уровню физического и умственного развития ослабленных детей, их индивидуальным особенностям и состоянию сохраненных функций.

Разумеется, любые из перечисленных режимов физической нагрузки могут быть использованы как в одной игре, так и в целом комплексе на специально организованном игровом занятии (на спортивной площадке, прогулке в лес, походе на озеро) как для отдельной группы детей со сходными нарушениями в развитии, так и для интегрированных групп, где участниками подвижных игр являются дети с разными дефектами, а также здоровые дети, а возможно, и родители. При этом важна организация подвижной игры, соблюдение правил и ограничений, суть которых сводится к тому, чтобы не навредить здоровью ребенка. Так, например, известно, что эмоциональная активность мобилизует резервные возможности организма. Однако перенасыщенность подвижной игры эмоциями или слишком большая продолжительность игры могут оказаться чрезмерными и превысить физиологические возможности ребенка, что проявляется в неадекватных поведенческих реакциях, излишнем возбуждении, плохом самочувствии, беспокойном сне и т.п.

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

3. Подготовка, организация и руководство игрой

Из педагогической практики известно, что хороший организатор и педагог должен обладать способностью до предела сокращать расстояние

между собой и детьми. Игра является тем инструментом, который позволяет взрослому раскрыть свои педагогические способности, а также развивать духовный мир ребят, направляя их инициативу и творческую активность в нужное русло. От умения взрослого «подать» игру, задать нужный тон и настроение, предоставить каждому участнику возможность проявить свои лучшие качества зависит конечный результат игры.

В организации игры проявляется мастерство педагога. В руководство игрой входят наблюдение за каждым играющим и игрой в целом, регулирование нагрузки, коррекция неправильных действий, стимулирование и эмоциональная поддержка играющих, предотвращение конфликтных ситуаций.

Подготовка к проведению подвижной игры начинается с ее выбора. При этом важно учесть состав группы, возраст, медицинские показания, количество участников, условия, место и форму проведения игры. Например, утреннюю зарядку для младших школьников можно провести под музыку в виде игровых имитационных упражнений, каждое из которых имеет свое название: «Лошадка», «Силачи», «Березка», «Пружина» и т.д. Подвижным играм на воде должны сопутствовать хорошие погодные условия и абсолютная безопасность. При проведении спортивного праздника заранее должен быть составлен его сценарий с описанием содержания и последовательности подвижных игр, эстафет, полос препятствий, спортивных игр, включенных в программу, с назначением ответственных за проведение каждой игры.

Выбор игр и методика их проведения диктуются в первую очередь степенью ограничения подвижности ребенка, его физическими и психическими возможностями. При этом учитывается истинный возраст, соответствующий уровню развития ребенка на данный момент.

Организация детей в игре — важное условие ее успешного хода. Игры проходят интересно, если команды равны по силам. Это сложная задача для руководителя, так как в игре, как правило, принимают участие дети с разными двигательными возможностями и разного возраста. Ориентироваться следует на индивидуальные возможности каждого ребенка, учитывая при этом его личное желание войти в ту или иную команду.

Успешность игры во многом зависит от того, насколько хорошо дети поняли ее содержание и правила. Краткое образное объяснение сюжета, дополненное показом, ведущий дает тогда, когда играющие уже разделены

на команды и находятся в стартовом положении (в круге, в колоннах и т.п.). Ведущий занимает место не в центре круга, а среди играющих или на возвышении так, чтобы всем его было видно и слышно.

Любой игре предшествует объяснение, которое дается в следующей последовательности:

- название игры;
- роли играющих и их расположение на игровой площадке;
- правила и ход игры;
- определение победителя.

Крики радости, свобода выражения чувств, подбадривание болельщиков и общий шум — естественное сопровождение подвижной игры. По окончании ее дети также эмоционально принимают свою победу или поражение. Для руководителя очень важно дать всем участникам справедливую оценку. Необъективность всегда вызывает отрицательные эмоции и даже обиду.

Заканчивать игру нужно своевременно. Ее затягивание может привести к потере интереса у детей. Внезапная остановка также нежелательна. После окончания игры объявляются победители, лучших можно назначить на роль капитана, водящего или судьи-помощника в следующей игре. При этом необходимо отметить индивидуальные успехи и тех, кто проиграл, что стимулирует их к дальнейшему участию в играх.

Одна из важных задач руководителя игры — дозирование нагрузки. Из-за высокой эмоциональной насыщенности игры дети не всегда могут контролировать свое состояние, следствием чего может явиться перевозбуждение или утомление, симптомами которых являются частое нарушение правил играющими, их невнимательность, пассивность, неточность движений, учащенное дыхание. В таких случаях необходимо либо снизить нагрузку, либо вывести ребенка из игры, а при необходимости — оказать первую помощь и обратиться к врачу.

Регулировать нагрузку в процессе игры можно различными способами: сокращением длительности игры, введением перерывов для отдыха, изменением количества играющих, уменьшением поля игровой площадки, изменением правил, сменой ролей играющих, переключением на другую игру.

Таким образом, в организации и методике проведения подвижных игр можно выделить ряд последовательных этапов подготовки.

- Выбор игры. Он зависит от коррекционных задач и возрастных особенностей детей, степени их подготовленности и количества участников. При выборе игры учитываются также погодные условия, место проведения, наличие помощников и желание самих детей.

- Подготовка места для игры. В первую очередь необходимо принять меры предосторожности и очистить игровую площадку. Лучше выбирать для игры поляну или лужайку с невысокой травой. Если игры проводятся в лесу, на пересеченной местности или на воде, следует заранее ознакомиться с территорией и наметить границы.

- Подготовка инвентаря. Инвентарь необходимо продумать и заготовить заранее. Флажки, ленты, мячи следует подбирать красочные и заметные. Должны быть своевременно подготовлены какие-либо приспособления, инструменты для подачи звуковых сигналов: колокольчики, свистки, звоночки, озвученные мячи (с помещенным внутри бубенчиком) и т.п. для слепых и слабовидящих детей. Для проведения игр и эстафет могут быть использованы даже шишки, камушки, желуди, ракушки.

- Разметка площадки. Многие игры проводятся на спортивных площадках. Если разметка требует много времени, то лучше сделать ее до начала игры. Границы должны быть ярко очерчены, в качестве ограничителей можно использовать цветную бумагу, гирлянды, веревки. Линия границ намечается не ближе трех метров от препятствий: стен, деревьев, пней и т.д.

Расстановка играющих. Прежде чем начать игру, необходимо указать играющим исходное положение так, чтобы они хорошо видели и слышали ведущего, который не должен находиться в центре круга, так как в таком случае половина играющих окажутся за его спиной. При объяснении необходимо проследить, чтобы дети не стояли лицом к солнцу — они плохо будут видеть ведущего.

- Объяснение правил и хода игры. Определение ролей играющих и их местонахождения, а также содержания и правил игры должно быть образным, понятным, логичным и последовательным. В зависимости от сюжета оно может быть изложено в увлекательной сказочной форме. В играх с детьми, имеющими дефекты зрения, слуха, интеллекта, объяснение сопровождается показом всех передвижений с предварительным пробным

проигрыванием, так как недопонимание правил может отрицательно сказаться на восприятии игры.

- Назначение водящих. Выполнение обязанностей водящего оказывает на ребенка серьезное воспитательное воздействие. Поэтому желательно, чтобы в этой роли побывало как можно больше детей. Назначать водящих можно разными способами: выбрать по желанию детей, по жребию, выявить желающих и др. Перечисленные способы следует чередовать в зависимости от поставленной задачи, внешних условий, характера игры, количества играющих и их настроения.

- Распределение по командам. Организация командной игры или эстафеты с элементами соревнования требует деления на команды, примерно равные по силам. Особенно важно это сделать, если в игре участвуют дети с разными двигательными дефектами. Состав команд в каждой игре может меняться, но при этом должно учитываться желание самих детей.

- Судейство. Объективное и точное судейство имеет особое значение в играх с разделением на команды (эстафетах, переходных к спортивным и спортивным), где ярко проявляется соперничество и каждая команда заинтересована в выигрыше. Судья занимает удобное место, чтобы видеть всех участников и при этом не мешать им. При нарушениях правил игры он своевременно вмешивается. От объективности судейства зависят итоги игры.

Дозировка нагрузки. В зависимости от возраста, основного дефекта, психофизического состояния детей и задач игры нагрузка в играх может быть незначительной, умеренной, тонизирующей или развивающей (тренирующей). Индивидуальное воздействие игры легко определить по ЧСС, а регулировать нагрузку можно временем игры, снижением или увеличением общей подвижности участников, включением интервалов для отдыха, суммарным количеством игр в одном занятии, их чередованием и т.п.

- Окончание игры. Игра прекращается, как только у игроков появляются первые признаки утомления и снижается интерес. Ведущий должен постоянно следить за состоянием играющих, чтобы вовремя отреагировать на любые изменения. Продолжительность игры зависит также от ее характера, условий проведения и состава играющих. Так как у играющих утомление наступает неодновременно, для уставших игроков вполне возможно досрочное окончание игры.

· Подведение итогов. Многие игры и игровые задания не носят соревновательного характера, поэтому подведение итогов представляет собой анализ как игры в целом, так и успехов каждого ребенка. При объявлении результатов игры дается ее краткий разбор, анализ ошибок. К такому анализу привлекаются и дети, это способствует развитию наблюдательности, уточнению правил игры, приучает к осмыслению действий и сознательной дисциплине.

Качество организации и проведения игры — от выбора до ее окончания — зависит от психологической готовности взрослого к этой деятельности, его педагогических знаний, опыта и умения общаться с детьми.

Если руководитель (педагог, вожатый, волонтер) только начинает свою педагогическую деятельность, то содержание и правила организации новой игры ему следует заранее записать на карточку, что позволит лучше запомнить игру и уверенно чувствовать себя при ее проведении, особенно если в игре есть речитативы. Все стихи, считалки, скороговорки, потешки, загадки должны быть хорошо выучены.

Но одна из главных задач руководителя — суметь войти в детский коллектив, найти ключ к сердцу каждого ребенка, вжиться в сферу игровых действий. Иногда он может и сам вступать в игру. Это важно в тех случаях, когда необходимо наладить контакт или показать образец умения играть. Такое участие вызывает доверие к педагогу, который может войти в детский мир игры, оставаясь справедливым и авторитетным судьей.

Искренность и доброжелательность, жизнерадостность и открытость, сопереживание и умение помочь, заметить успехи — вот те качества, которые притягивают детей, вызывают их симпатию и уважение к взрослому, а иногда являются главным мотивом участия в игре.

4. Методика проведения подвижных игр для слабослышащих детей

Отсутствие слуховых ощущений, нарушение функции вестибулярного аппарата, недостаточное речевое развитие затрудняют восприятие мира для глухого или слабослышащего ребенка и ограничивают возможности его общения с окружающими, что отражается на его здоровье, психомоторном и физическом развитии. Дети с нарушениями слуха часто имеют сопутствующие заболевания и вторичные отклонения. Это может проявляться в частых простудных заболеваниях, общей ослабленности организма, низкой работоспособности, быстрой утомляемости, нарушении осанки, отставании развития основных физических качеств: мышечной силы, быстроты, гибкости, выносливости. В отличие от здоровых детей, глухие и слабослышащие из-за недостаточности развития речи труднее и дольше осваивают новые движения, испытывая трудности в точности и согласованности действий, сохранении статического и динамического равновесия, воспроизведении заданного ритма движений. Кроме того, они хуже ориентируются в пространстве. Неустойчивость внимания, замедленное и непрочное запоминание, ограниченная речь, малый запас слов, неспособность к адекватному восприятию и воображению, свойственные этим детям, требуют особого подхода при подборе, организации и проведении подвижных игр для них.

Так как компенсация нарушения слуха идет, как правило, за счет зрения, важно постараться использовать эту особенность при организации игровых занятий с глухими и слабослышащими детьми. Ребенок должен видеть то, что ему предстоит делать, поэтому показ движений (направление, темп, скорость, последовательность действий, маршруты перемещения и т.п.) должен быть особенно точным и обязательно сопровождаться словесной инструкцией (объяснением, указанием, командой и т.п.). При этом особое внимание следует обращать на два момента:

- Дети должны хорошо видеть движения губ, мимику, жесты говорящего.
- При показе дети должны повторять задание вслух.

Ведущий (вожатый, инструктор, педагог, методист или родитель) должен быть абсолютно уверен, что каждый участник игры понял ее правила.

Продуманная, хорошо организованная подвижная игра создает благоприятные условия для речевого общения детей, расширяет диапазон двигательных возможностей, обогащает словарный запас, развивает психические качества, приучает ребенка к осознанному поведению, стимулирует инициативу и самостоятельность, корректирует нарушения психомоторики.

5. Методика проведения подвижных игр для детей с ДЦП

Заболевание детским церебральным параличом представляет собой комплекс расстройств центральной нервной системы и сопровождается нарушениями речи, координации движений, задержкой психического развития. Главный недуг — повышение тонуса мышц, спастика, рассогласованность движений рук и ног, что приводит к нарушению

двигательной деятельности — ходьбы и бега. Следствием этого является ограничение возможностей передвижения, что влечет за собой нарушения функций дыхания и кровообращения, быструю утомляемость, ослабление мышечной системы и т.д. Нарушение координации проявляется в том, что дети не могут воспроизвести правильное исходное положение, выполнить упражнение в заданном темпе и с нужной амплитудой, сохранить устойчивость в статической позе, согласовать движения разных частей тела. Возникают трудности в упражнениях с предметами, затруднены их захват и удержание, нарушена точность броска и ловли предметов.

Игры (подвижные и малоподвижные) являются самой приемлемой формой занятий физическими упражнениями с этой категорией детей. Ребенок, включаясь в сюжет игры, становится ее непосредственным участником, веселится и радуется, забывая о своих дефектах. Бесконечное разнообразие движений, из которых состоит подвижная игра, оказывает всестороннее воздействие на психофизическое и эмоциональное состояние ребенка, что создает положительные предпосылки для коррекции.

Заключение

Игра – не порождение скоропроходящей моды, это феномен, отличающийся особым постоянством, объединяющим время, эпохи, поколения. Игра не поддается определению с помощью однозначной дефиниции, однако само понятие игры неразрывно связано со свободой, доброй волей, удовольствием, радостью. Игра – это неотъемлемый элемент жизни, человеческой культуры, связывающий поколения. Это явление изучают философы, социологи, психологи, биологи. Педагогика связывает игру и игровое поведение с процессами воспитания, образования и развития личности.

Психологической основой игры является господство чувств в душе ребенка, свобода их выражения, искренние смех, слезы, восторг, то есть та

естественная эмоциональная сущность ребенка, которая ищет выражения как в физической, так и в психологической сферах.

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.

Качество организации и проведения игры – от выбора до ее окончания – зависит от психологической готовности взрослого к этой деятельности, его педагогических знаний, опыта и умения общаться с детьми.

Искренность и доброжелательность, жизнерадостность и открытость, сопереживание и умение помочь, заметить успехи – вот те качества, которые притягивают детей, вызывают их симпатию и уважение к взрослому, а иногда являются главным мотивом участия в игре.

На психофизическое развитие ребенка большое влияние оказывает общение с тем взрослым, к которому он эмоционально привязан, с которым ему нравится общаться. Именно в игре создаются необходимые условия для возникновения и развития таких отношений.

Список использованной литературы:

1. Головчиц Л. А. Дошкольная сурдопедагогика: воспитание и обучение дошкольников с нарушениями слуха [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л. А. Головчиц. – М., 2012.
2. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура [Текст]: Учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по специальностям – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) и 0323 – Адаптивная физическая культура/ С. П. Евсеев. – М., 2014.
3. Зайцева Г. Л. Жестовая речь. Дактилология [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г. Л. Зайцева.– М., 2015.
4. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии [Текст] / Под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой.– М., 2012.
5. Специальная педагогика [Текст]: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л. И. Аксенова, Б. А. Архипов, Л. И. Белякова и др.; Под ред. Н.М. Назаровой–2-е изд., стереотип.–М., 2014.
6. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т. I. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры [Текст] / Под общ. ред. проф. С. П. Евсеева.– М., 2013.

7. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Текст]: Учеб. пособие / Авторы-составители О. Э. Аксёнова, С. П. Евсеев/ Под ред. С. П. Евсеева. – М., 2014. – С.168 – 173.

8. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст] : Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. – М., 2014.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Игры для детей с нарушениями слуха

«Три стихии. Земля. Вода. Воздух»

Цель: развитие внимания.

Количество игроков может быть любым.

Инструкция. Играющие размещаются по кругу, ведущий называет слово:

«Земля» — играющие принимают положение: руки в стороны;

«Воздух» — играющие выполняют круговые движения руками назад;

«Вода» — выполняются движения, имитирующие волны.

Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто остается в кругу последним.

Методические указания. Интенсивность игры регулируется темпом произнесения ведущим слов-заданий.

Вариант

Цель: развитие быстроты реакции, внимания и сообразительности.

Инструкция. Площадка делится на три зоны — «Вода», «Земля», «Воздух». Ведущий называет предмет (например, самолет), играющие бегут в зону, обозначающую «Воздух».

Слово «пароход» — играющие бегут в зону «Вода».

Слово «дерево» — играющие бегут в зону «Земля».

Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры или получает штрафное очко. Выигрывает последний оставшийся участник (либо набравший меньше всего очков).

Методические указания. Нагрузка регулируется сменой способов передвижения: ходьба, бег, прыжки и др.

«Печатающая машинка»

Цель: развитие словарного запаса.

Количество игроков может быть любым.

Инструкция. Игрокам или командам предлагается слово (например, «соревнование»), участники игры должны составить новые слова из букв данного слова. Побеждает тот, кто «напечатает» больше слов.

Методические указания. Игру рекомендуется проводить в вечернее время или в плохую погоду.

«Запрещенный цвет»

Цель: развитие быстроты двигательной реакции, внимания, навыков счета и произношения слов, умения различать цвет и форму геометрических фигур.

Количество игроков — 6—8.

Инвентарь: 30—40 разноцветных геометрических фигур, вырезанных из картона (квадраты, круги, треугольники, прямоугольники).

Инструкция. По игровой площадке разбрасываются геометрические фигуры. Ведущий называет цвет (например, красный). По сигналу вес 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. Возможны и другие варианты.

Методические указания

· 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.

«Зеркало»

Цель: развитие внимания и воображения, тренировка в запоминании последовательности движений.

Количество игроков может быть любым.

Инструкция. Играющие свободно располагаются на площадке и выполняют следующие задания:

- Повторение одиночных движений вслед за ведущим.
- Играющие должны воспроизвести несколько движений в заданной последовательности.

Ведущий называет животное, птицу, насекомое или рыбу, а игроки подражают движениям этого животного.

Методические указания. Лучший игрок определяется общим голосованием и награждается призом или призовыми очками.

«Веревочка»

Цель: развитие воображения, фантазии, мелкой моторики, координационных способностей.

Количество игроков — 10—12.

Инвентарь: скакалка или веревочка не менее 1,5 метра в длину.

Инструкция. 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.

Методические указания. Нагрузку можно увеличить, если проводить игру в виде эстафеты с передвижениями от места старта к месту «рисования».

«Догони меня»

Цель: развитие внимания, приобретение навыков ловли и передачи мяча, развитие умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков — 10—14.

Инвентарь: два баскетбольных мяча.

Инструкция. Играющие располагаются по кругу, причем игроки обеих команд чередуются. В игре используются два мяча. В исходном положении мячи располагаются на противоположных сторонах круга. По команде водящего игроки одновременно передают мячи вправо (или влево), стараясь, чтобы мяч одной из команд догнал мяч другой команды. Если команда догоняет другую, победительнице присуждают очко.

Методические указания

- Игра повторяется несколько раз.
- Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

«Поймай мяч»

Цель: развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча.

Количество играющих может быть любым.

Инвентарь: один мяч среднего размера.

Инструкция. Играющие располагаются по кругу. Водящий 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 был водящим.

Методические указания

- От количества участников, стоящих в кругу, зависит темп игры.
- 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.

«Цветные палочки»

Цель: развитие ловкости и ориентировки по цвету, навыков коллективных действий, фантазии и воображения.

Количество игроков произвольное.

Инвентарь: палочки — фломастеры с разнообразной гаммой цветов без стержней.

Инструкция. Играющие стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 метров. Перед ними на площадке разбросано большое количество палочек. По команде водящего дети собирают палочки синего (зеленого, красного и др. цвета) и снова выстраиваются в шеренгу.

Побеждает та шеренга, у которой больше собрано палочек и нет ошибок в выборе заданного цвета.

Методические указания. Палочки разбросаны на большой площади, играющие предупреждаются о технике безопасности.

Варианты

1. Собираются палочки независимо от цвета. Играющие должны сказать, палочек какого цвета у них больше (меньше).
2. Каждый играющий «рисует» из палочек заданную фигуру (елочку, лодку, домик и др.) либо придуманную им фигуру. Оценивается: кто красивее «нарисует» фигуру.
3. Командное исполнение заданного *with* самостоятельно придуманного «рисунка» из палочек. Оценивается красота «рисунка» и коммуникативность в команде при выполнении задания.

Приложение 2.

Подвижные игры для детей с ДЦП

«Пятнашки»

Цель: развитие быстроты движений, умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков — 5—10.

Инструкция. Выбирается водящий (пятнашка). Остальные играющие разбегаются по площадке. Водящий старается догнать игроков, запятнанный становится водящим.

Вариант: возможны различные способы передвижения: гусиным шагом, с приседаниями, прыжками па двух ногах, парами, цепочкой; запятнав одного из игроков, водящий берет его за руку, и они вдвоем пятнают следующего и т.д.

Методические указания. Продолжительность игры определяет ведущий, ориентируясь на состояние игроков.

«Челнок»

Цель: развитие быстроты и точности движений, умение ориентироваться в пространстве, передвигаться разными способами.

В игре принимают участие 6—8 человек, если в группе есть здоровые дети или волонтеры, количество играющих может быть увеличено до 12—16.

Инвентарь: кегли, стойки.

Инструкция. Игра проводится в виде эстафеты между равными по силе командами, которые выстраиваются колоннами на стартовой линии. На расстоянии 7—8 метров располагаются стойки, а по пути следования игроков расставлены четыре кегли. По команде направляющий бежит к стойке. По пути он

должен собрать кегли, обежать стойку и на обратном пути снова расставить кегли, после чего игрок возвращается к своей команде, касается рукой направляющего и становится в конец колонны. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Методические указания. Бег можно заменить прыжками, передвижением ползком, сидя, спиной вперед и т.д.

«Услышь свое имя»

Цель: развитие быстроты реакции.

Количество игроков — 5—15.

Инвентарь: волейбольный мяч.

Инструкция. Играющие стоят спиной друг к другу, у одного из игроков мяч, он бросает мяч назад-вверх и называет чье-либо имя. Тот, кого назвали,

должен развернуться лицом в круг и поймать мяч. Выигрывает тот, кто поймал мяч большее количество раз.

Методические указания. Игра средней интенсивности, может повторяться несколько раз.

135. «Солнышко»

Цель: развитие быстроты и точности движений.

Играют не менее 15.

Инвентарь: эстафетные палочки или теннисные мячи.

Инструкция. В центре начерчен круг. Все играющие делятся на пять команд и выстраиваются боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч — команда. Игроки, первые от центра круга, держат в руках эстафетные палочки. По сигналу они бегут по кругу и передают эстафету игроку, стоящему теперь первым в своей команде. Прибежавший встает в шеренгу на место ближе к центру. Когда начинавший игру окажется с краю и получит эстафетную палочку, он поднимает ее, показывая, что команда закончила игру.

Методические указания

- Во время бега запрещается касаться стоящих игроков, мешать совершающим перебежки. За нарушение правил начисляются штрафные очки.

- В каждом луче может быть по одному здоровому ребенку.

«Быстрый и ловкий»

Цель: развитие внимания, быстроты реакции и точности движений.

Играют от трех пар, состоящих из взрослого и ребенка.

Инвентарь: 6—8 стульев.

Инструкция. Стулья ставят по кругу, плотно один к другому, сиденьями внутрь, на них садятся участники игры. Половина детей — половина взрослых. Водящий встает в середину круга. Его стул свободный. По сигналу водящий старается сесть на этот стул, но сидящие перемещаются вправо или влево и мешают ему найти свободное место. Игрок, не успевший передвинуться на соседний стул, сменяет водящего, и игра продолжается.

Методические указания. Игра средней интенсивности, может проводиться несколько раз.

«Бездомный щенок»

Цель: та же, что и в предыдущей игре. Количество игроков — 7—9.

Инвентарь: 6—8 стульев, на один меньше количества играющих.

Инструкция. Стулья ставят по кругу, сиденьями наружу. Участники игры, стоящие по кругу с внешней стороны, по сигналу бегут вправо (влево). По свистку каждый старается занять место, но, поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, а из круга убирают еще один стул. Выигрывает тот, кто останется последним.

Методические указания. Игра средней интенсивности, может повторяться несколько раз.

«Вокруг стульев»

Цель: развитие быстроты реакции и движений.

Количество игроков может быть любым.

Инвентарь: два стула, шнур длиной 3,5—4 метра.

Инструкция. Стулья ставят спинками к друг другу на расстоянии 6—8 шагов. На них садится пара играющих. По сигналу оба встают и начинают передвижение вправо (влево), вокруг противоположного стула. Кто первый сядет на свой стул, тот победитель.

Варианты

1. Игровое задание можно усложнить — написать мелом на полу свое имя, завязать бантик из подвешенной ленточки, бросить мяч в цель, выдернуть первым шнур, протянутый под стульями, и т. д.

На каждом стуле может сидеть ребенок вместе с мамой, тогда соревнование проводится пара на пару, и все действия выполняются вдвоем.

Методические указания. Игра средней интенсивности, может проводиться несколько раз.

«Спаси друга»

Цель: развитие ловкости и внимания, быстроты двигательной реакции.

Количество игроков — 3 человека.

Инвентарь: игрушка, веревка, стол, табурет.

Инструкция. Один из игроков находится в шаге от игрушки, а двое сбоку, в 15—20 сантиметров. Ведущий завязывает из двухметрового шнура большую петлю и подает сигнал к началу игры. Стоящий около стола выбирает момент, быстрым движением продевает руку сквозь петлю и, схватив фигурку, выдергивает руку обратно. Двое других стараются в этот момент затянуть петлю, чтобы в нее попала рука первого игрока. Тот, кто сумеет выполнить задание, победитель.

Методические указания. Каждому дается одна попытка. Игроки по очереди меняются местами.

«Кто быстрее»

Цель: развитие мелкой моторики кисти, быстроты и точности движений.

Количество игроков должно быть четным.

Инвентарь: 6 метров веревки, две палочки, лента.

Инструкция. К двум круглым палочкам привязывают концы шестиметрового шнура. В середине прикрепляют цветную ленту. Одну палку держит первый игрок, другую — второй. По сигналу оба начинают наматывать шнур на свою палочку. Побеждает тот, кто первым накрутит его до середины.

Методические указания. Если играют несколько пар детей, игру можно продолжать до тех пор, пока не будет выявлен один, самый ловкий, игрок.

«Мяч по кругу»

Цель: развитие внимания и точности движений.

Количество игроков — 5—15.

Инвентарь: волейбольный мяч.

Инструкция. Играющие образуют круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые номера — другая. Два рядом стоящих игрока — капитаны, в руках у них по мячу. По сигналу капитаны передают мяч по кругу игрокам своей команды, то есть через одного. Мяч должен как можно быстрее вернуться к капитану.

Методические указания. Можно условиться и передавать мяч три раза по кругу. Если мячи столкнулись, игру продолжают с этого места.

«Эстафета с обручем»

Цель: развитие точности и быстроты движений.

Количество игроков — 10.

Инвентарь: обручи.

Инструкция. Соревнуются две команды по пять человек, они выстраиваются шеренгами друг против друга. Расстояние между игроками в командах 1,5—2 шага. Первому (капитану) в каждой команде дают обруч. По свистку капитаны пропускают обруч сверху вниз через себя, опускают его, а затем передают соседнему игроку. Тот делает то же самое, передает третьему и т.д.

Методические указания

- Игра длится до тех пор, пока обруч не вернется к капитану.
- Выигрывает команда, которая быстрее закончила игру и не совершила ошибок.
- Игра проводится 3—4 раза.

«Сбей кеглю»

Цель: обучение дифференцировке усилий, развитие глазомера, точности движений.

Количество игроков может быть любым.

Инвентарь: кегли, кубики, игрушки.

Инструкция. Перед каждым участником на расстоянии 2—3 метров стоят предметы: кегли, кубики, игрушки. Необходимо сбить предмет, прокатив мяч по полу. Выигрывает тот, кто сбил предметы большее число раз.

Методические указания. Игра малой интенсивности, может повторяться неоднократно.

«Циркачи»

Цель: та же, что и в предыдущей игре.

Количество игроков может быть любым.

Инвентарь: кольца диаметром 10 сантиметров.

Инструкция. На полу стоит предмет, на который нужно набросить кольцо. Игроку дается пять попыток. Побеждает тот, кто выполнил верно все пять попыток.

Методические указания. Игра малой интенсивности, может повторяться неоднократно.