

Подвижные игры для детей с НОДА

Подобрала:
воспитатель ГКДОУ «Детский сад №1 «Радуга»
Тишкина Л. В.

Классификация игр ортопедической направленности

В целях наиболее оптимальной индивидуализации используемых игр рекомендуется разделить все игры на четыре группы с учетом примерной психофизической нагрузки в них:

- I группа – с незначительной нагрузкой («Кач-кач», «Цветок», «Ухо–нос»).
- II – игры с умеренной нагрузкой. («Погладь Мишку», «Метание мешочков», «Скульптор» и др).
- III – игры с тонизирующей нагрузкой. («Цветные автомобили», «Лохматый пес», «Школа мяча» и др).
- IV – игры с тренирующей нагрузкой. («Все дальше и выше», «Подпрыгни до ладони»), «Воздушный шар»).

Подвижные игры ортопедической направленности подразделяются на игры в положении разгрузки позвоночника и игры без разгрузки позвоночника.

- Игры в положении разгрузки позвоночника: «Пятнашки с мячом», «Хоккей», «Пятнашки», «Слепая лисица», «Лягушки и цапля», «Прыжок пантеры», «Кошка прячется» и т.д.
- Игры без разгрузки позвоночника: «Китайские пятнашки», «Мышеловка», «Живая мишень», «Переправа».

Правила использования подвижных игр в работе с детьми с НОДА

1. При использовании подвижных игр корригирующей направленности необходимо, прежде всего, принимать во внимание основное заболевание ребенка, чтобы, исправляя дефект осанки ребенка, не навредить его организму в другом.

2. В процессе проведения подвижных игр надо добиваться тренировки навыков в удержании тела в правильном положении, правильной ходьбы и выполнения других основных элементарных движений.

3. В играх должны использоваться разнообразные исходные положения, в том числе и положения лежа, стоя на четвереньках.

4. Упражнения в этих играх должны выполняться в среднем и медленном темпе.

5. Основные нагрузочные движения и упражнения в играх чередуются с дыхательными упражнениями

В рамках профилактически-коррекционной работы целесообразно использовать следующие подвижные игры в работе с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Игры на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса.

Цели: совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений.

1. Ель, елка, елочка (3- 6 лет)

Инструктор по физкультуре предлагает детям пойти в лес: дети идут по залу (площадке). «В лесу стоят высокие ели. Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь». Дети останавливаются, принимают позу правильной осанки (голова, туловище, ноги прямо) и раздвигают руки-«ветви» слегка в стороны, ладонями вперед. «Пойдем дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички?» Дети идут за инструктором. Он останавливается: «Вот и сестрички ели - елки, они пониже, но такие же стройные, красивые». Инструктор предлагает детям встать, как елки, - принять правильную осанку, но в полу приседе. «Пойдемте, дети, поищем еще сестричек елей. Вот они совсем маленькие, но и удаленькие: красивые и тоже стройные». Инструктор предлагает детям присесть, разводя колени в сторону, спина выпрямлена, кисти направлены вперед, пальцы разведены в стороны (иголки). Игра выполняется несколько раз. Инструктор поощряет детей, выполнивших задание правильно.

2. Послушный мяч (4-7 лет)

Лежа на спине, зажать мяч между стоп, руки вверху, кисти в замок. Повернуться на живот, не выронив мяч. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

Вот какой хороший мяч

Между ног его запрячь.

Повернись и оглянись

Мячик на пол не катись

3. Елочка (4-7 лет)

По сигналу инструктора дети бегут по залу. Ребенок-водящий через 30 секунд (1 мин) бежит за ними, пытаясь их осалить. Спасти от него можно, плотно прижавшись к стене пятками, голенью, ягодицами, лопатками, плечами, затылком. Руки в стороны и вниз, ладони - вперед. Пальцы расставлены. Это - «Елочка». Тот, кто принял неправильную осанку или не добежал до стены, может быть осален. «Осаленный» становится водящим, и игра продолжается.

4. Ходим в «шляпах» (4-7 лет)

Детям кладут на голову легкий груз - «шляпы» - мешочек с песком или дощечку, колесико от пирамиды и т.д. Проверив осанку детей, инструктор дает команду к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по залу, сохраняя правильную осанку. Для детей 5-6 лет усложнять игру можно тем, что детям предлагать потанцевать. Пойти по извилистой линии, начертанной

на полу мелом. По гимнастической скамейке, или переступать через разные предметы на полу. Выигрывает тот, у кого шляпа ни разу не упала, и при этом он не нарушил осанку.

Игры и упражнения для профилактики плоскостопия.

Цель: формировать навыки правильной установки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях, укреплять мышечную систему; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия;

1. «Барабан» (5 – 7 лет)

Дети сидят на стульях, стопы параллельны, пятки прижаты к полу. Инструктор сидит напротив и в определенном ритме отбивает такт, поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Дети повторяют упражнения. Пятки остаются плотно прижатыми к полу. Игра повторяется, только такт отбивается пятками, а носки в это время плотно прижаты к полу. Одновременно нужно контролировать правильность осанки.

2. «Ловкие ноги» (5-7 лет)

Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ног справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой. Правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2 -4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево.

Выполняя упражнения можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,
Поднесу его к другой,
И несусь, несусь не сплю,
И платок не уроню.

3. «Пройди по ребристой доске» (2-5 лет)

Дети сидят на скамейке. По указанию инструктора, ребенок должен пройти по ребристой доске и взять с находящегося в 2 метрах от конца ребристой доски стула игрушку, передать инструктору. Это упражнение поочередно проделывают все дети. Инструктор контролирует осанку, походку, носовое дыхание, смыкание губ.

4. «Кто быстрее соберет платочек пальцами ног» (4-7 лет)

Дети сидят на стульях или стоят, под носками ног - платок. По сигналу инструктора дети начинают пальцами ног подбирать платок. Кто скорее подберет платочек под стопы – победитель. Дети, наиболее успешно выполнявшие задачу, могут соревноваться между собой.