

## 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.