**Оздоровительные игры**

Игры этой серии предназначены для профилактики утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками. Физическая и психическая компоненты в оздоровительных играх тесно взаимосвязаны.  
  
Физическая и психическая компоненты в оздоровительных играх тесно взаимосвязаны. Игры укрепляют различные группы мышц, тренируют вестибулярный аппарат, способствуют профилактике нарушений зрения и осанки. Непринужденность обстановки, свобода импровизации, возможность отступления от заданных правил, бесконечность вариаций, нацеленность педагога на создание у детей эмоционального подъема, отсутствие проигравших — все это создает у игроков состояние особого психологического комфорта.  
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).   
  
1. **"Цапля".**Детям предлагается разуться и встать по сигналу в круг. Ведущий объявляет конкурс на лучшую цаплю. По сигналу дети должны правую ногу согнуть в колене, развернуть ее на 90 градусов по отношению к левой и прижать ступней к бедру левой ноги как можно выше. Руки на поясе. Глаза закрыты. Необходимо продержаться в таком положении как можно дольше. Дети, 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.  
  
2. **"Скачки".**Детям предлагается встать прямо, ноги поставить на ширине плеч. Затем наклониться вперед и упереться 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 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 называют грациозных "скакунов", быстрых, резвых и т. п., не забывая отметить каждого ребенка. В заключение благодарят всех детей за участие в игре.  
Оздоровительный эффект этой игры заключается в массаже внутренних органов и укреплении костно-мышечной системы конечностей.  
  
3. **"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. Без остановки движения из положения сидя на корточках совершается следующий прыжок. Дети по сигналу гонга в течение 45 секунд выполняют прыжки. Ведущий благодарит "парашютистов", отмечает каждого ребенка, а затем предлагает отдохнуть и помассировать мышцы ног. Это упражнение укрепляет связки и сухожилия в области стоп и лодыжек. Оно является профилактикой возможных падений (например, в гололед).  
  
4. **"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.  
  
5. **"Скоморохи".**Детям предлагается поочередно каждой ногой шлепнуть себя сзади по ягодицам. При этом ноги 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.  
  
6. **"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 то 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.  
  
7. **"Кошка".**Ведущий предлагает детям опуститься на колени и упереться 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 переворачиваться то на один, то на другой бок, одновременно выполняя потягивающие движения руками и ногами на одном боку и сворачивающиеся движение 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". Игра способствует эмоциональному подъему, создает чувство разнеженности и тренирует мышцы спины и брюшного пресса, развивая гибкость и силу.  
  
8. **"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.  
  
9. **"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, тренируют сердечно-сосудистую систему.  
  
10. **"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.  
  
11. **"Великаны".**Детям предлагается дойти до финиша гигантскими шагами, при этом ни в коем случае не переходить на бег. Побеждает самый быстрый.  
  
12. **"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.  
  
13. **"Бег со связанными ногами"**. Дети разбиваются по парам, встают боком друг к другу. В каждой паре один партнер связывает свою правую ногу с левой ногой другого. Затем они кладут по одной руке на плечи друг другу и бегут к финишу на "трех" ногах. Ведущий засекает время. Игра развивает координационные механизмы нервной системы.  
  
14. **"Шарик"**. Дети рассредоточиваются по площадке. Одному из них дается надувной шарик. Нужно перекидывать шарик друг другу, но при этом не двигаться с места, 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.  
  
15. **"Послушный мячик"**. Дети встают в две шеренги. По сигналу перекатывают мяч (диаметром 8 см) из своих ладошек, сложенных чашечкой в ладошки стоящему слева. Ни в коем случае нельзя передавать мяч по воздуху. Если кто передал мяч по воздуху или уронил его, выбывает из игры. Побеждает команда, в которой останется больше игроков. Игра способствует сплоченности детей.  
  
16. **"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 прыгают друг к другу и хлопают по правой ладони, затем также передвигаются к следующему. Кто оступился и встал двумя ногами — выходит из игры. Остаются игроки с наиболее выраженными "петушиными" данными. В игре развивается динамическое равновесие.  
  
17. **"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.