



В. Л. СТРАКОВСКАЯ

**подвижные игры
в терапии больных
и ослабленных детей**

В. Л. СТРАКОВСКАЯ

подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей



МОСКВА
«МЕДИЦИНА»
1978

Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей.
В. Л. СТРАКОВСКАЯ М., «Медицина», 184 е., ил.

В книге представлено 200 подвижных игр для детей от 2 до 14 лет с различными отклонениями в состоянии здоровья (заболевания органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата). Подвижные игры приведены в определенной последовательности — по степени возрастания в них эмоциональной и физической нагрузки. В работе дано теоретическое обоснование использования подвижных игр в физическом воспитании больных и ослабленных детей. Предложены методические рекомендации по применению игр, с учетом величины психофизической нагрузки в них и ожидаемой реакции детей на эти нагрузки в зависимости от состояния их здоровья, физической подготовленности и возраста, а также тех психомоторных качеств и общественных навыков, которые может дать применение этих игр в физическом воспитании ослабленных детей. В книге приведены общие методические указания к проведению игр и частные — к использованию отдельных подвижных игр при некоторых хронических заболеваниях, отклонениях в состоянии здоровья детей, а также данные о наиболее часто встречающихся ошибках при проведении подвижных игр с детьми.

Книга предназначена для врачей педиатров и методистов лечебной физкультуры, работающих в детских лечебно-профилактических учреждениях.

В книге 10 рис., 9 таблиц, библиография — 53 названия.

С $\frac{52000-229}{039(01)-78}$ 193—78

ПРЕДИСЛОВИЕ

Гипокинезия детей приводит к ослаблению функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушению нервных процессов. Дети с проявлениями гипокинезии отстают от сверстников в физическом развитии, а также в количественном и качественном совершенствовании психомоторных навыков и качеств. Особенно это относится к детям— жителям больших городов, детям, занимающимся в специальных школах, у которых психические нагрузки преобладают над физическими. Еще более неблагоприятно сказывается малоподвижный образ жизни на детях, больных или ослабленных перенесенными заболеваниями, в значительной мере усугубляя уже имеющиеся у них функциональные изменения организма.

Большинство ослабленных детей при организации разумной тренировки под врачебным контролем по состоянию физической активности могут догнать своих здоровых сверстников.

Коммунистическая партия считает одной из важнейших задач «...обеспечить воспитание, начиная с самого раннего детского возраста, физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил. Это требует всемерного поощрения всех видов массового спорта и физической культуры»¹.

В Постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР, принятом в августе 1966 г. «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта», указывается на необходимость улучшения физического воспитания детей, в частности детей с отклонениями в состоянии здоровья: заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и др.

В решениях XXV съезда КПСС подчеркнута большая роль здравоохранения в формировании нового человека, необходимость усиления работы по профилактике заболеваний.

Очень важно закаливать и физически тренировать детей с раннего возраста, особенно перенесших рахит, гипотрофию и другие заболевания, или родившихся ослаб-

¹ Программа Коммунистической партии Советского Союза. М., Политиздат, 1976, с. 96.

ленными. В этом отношении трудно переоценить значение целесообразно подобранных подвижных игр в системе физического воспитания таких детей.

Подвижные игры способствуют формированию у детей жизненно важных качеств: инициативы, быстроты реакции, координации движений, ловкости и т. д.

Несмотря на важность применения для детей с отклонениями в состоянии здоровья такой формы лечебной физической культуры, как подвижные игры, в настоящее время нет соответствующей литературы, которой можно было бы пользоваться в качестве руководства.

Данная работа в какой-то степени восполняет этот пробел. В ней рекомендуются подвижные игры, адекватные состоянию здоровья больных и ослабленных детей.

Автор составил это полезное и оригинальное руководство, опираясь на собственный большой опыт работы с больными детьми, на труды известных отечественных и зарубежных педагогов, физиологов и врачей.

Сводные таблицы «Медико-педагогическая характеристика подвижных игр», «Рекомендации по использованию подвижных игр при некоторых заболеваниях и состояниях детей», «Ориентировочное распределение подвижных игр по величине психофизической нагрузки», составленные автором, а также «Частные методические указания к применению подвижных игр; при некоторых заболеваниях и состояниях детей» призваны помочь врачам и инструкторам лечебной физкультуры в подборе игр. В таблицах даются рекомендации по видам движений, формированию некоторых умений, степени тренировки организма ребенка, развитию его функций и систем и воспитанию морально-волевых качеств больных и ослабленных детей, с учетом их возраста.

Таблицы «Примерная схема внешних признаков утомления» и «Методические приемы, позволяющие изменять величину суммарной нагрузки при подборе подвижных игр», помогут варьировать и более тонко подбирать игры в соответствии с индивидуальными особенностями, физической подготовленностью детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Книга может быть рекомендована педиатрам, врачам и инструкторам лечебной физкультуры, работающим в детских лечебно-профилактических учреждениях для больных и ослабленных детей.

Проф. С. В. Хрущев

ВВЕДЕНИЕ

Гипокинезия — недостаточная физическая активность пагубно сказывается на состоянии здоровья детей. Гипокинезия отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще и у маленьких детей, дошкольников и младших школьников. Особенно страдают дети больные и ослабленные перенесенными заболеваниями. Как правило, они чрезмерно опекаются взрослыми, их освобождают от занятий физической культурой. Из-за неправильного физического воспитания у детей уменьшается естественная потребность в движении, снижается двигательная активность. Последнее неукоснительно ведет к уменьшению потока раздражений, возникающих во время движений ребенка в воспринимающих нервных приборах кожи, мышц, суставов, в зрительных и слуховых анализаторах и идущих к коре головного мозга. В результате возникают расстройства центральной нервной системы и внутренних органов: понижается эмоциональный тонус детей, ослабляется нервно-мышечный аппарат, снижаются показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Нередко формируются различные дефекты осанки. У ослабленных болезнями детей малоподвижный образ жизни усугубляет уже имеющиеся у них функциональные изменения организма. Этим объясняется необходимость привлечения детей к активным занятиям физической культурой, а чтобы заинтересовать детей, сделать эти занятия увлекательными и заманчивыми, надо строить их на использовании подвижных игр.

Важнейший результат игры — это радость и эмоциональный подъем. Именно благодаря этому замечательному свойству подвижные игры, особенно с элементами соревнования (допустимыми для детей в состоянии стойкой ремиссии заболевания), больше, чем другие формы физической культуры, адекватны потребностям растущего организма в движении, благоприятствуют всесто-

роннему гармоническому развитию детей: физическому и умственному, воспитанию морально-волевых качеств и прикладных навыков, координации движений, ловкости, меткости, развитию чувства коллективизма, дисциплинированности и других важных качеств.

Достаточное насыщение свободного времени детей играми может не только содействовать общему и всестороннему их развитию. Целесообразно подо учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей подвижные игры, особенно игры на воздухе, могут одновременно способствовать оздоровлению, укреплению организма ребенка, закаливанию и тем самым профилактике обострений заболеваний. Серьезными исследованиями педагогов, физиологов и врачей доказано благотворное влияние подвижных игр на детей.

П. Ф. Лесгафт (1952) подчеркивал, что игра в отличие от строго регламентированных движений (например, гимнастики) всегда связана с инициативным моментом решения двигательных задач. Это имеет притягательную силу для участников. Одно представление о предстоящей игре способно вызвать у ребенка положительные эмоции. Эта особенность игры важна и сама по себе, в первую очередь для больных, так как восполняет дефицит положительных эмоций, вызванных болезнью, отвлекает ребенка от «ухода» в болезнь. Но не менее ценно и такое качество, как инициатива, проявляемая в игре. Развитие ее особенно важно для детей при некоторых заболеваниях центральной нервной системы.

О положительном влиянии упражнений игрового характера и подвижных игр на организм детей уже в возрасте 1—3 лет писали Р. Я. Лехтман-Абрамович (1949), Р. И. Евдокимова, О. Р. Костенко, П. Е. Рудковская (1959), З. С. Уварова, Р. Г. Сорочек, В. П. Спирина, Г. П. Юрко (1963), Ю. Митева (1968), Е. Л. Мугинова (1973). Они отмечали, что развитие и совершенствование движений при игровой форме занятия происходит более качественно и в более ранние сроки.

Замечательный педагог Н. К. Крупская придавала большое значение играм в дошкольном возрасте как; средству, способствующему познанию окружающего мира, воспитанию организаторских способностей, инициа-

тивы, дисциплины, умению владеть собой, преодолевать трудности.

Особенно много исследований, длительных педагогических наблюдений проведено за детьми дошкольного возраста, в режиме дня которых применялись подвижные игры (Т. С. Бабаджан, 1948; М. В. Лейкина, 1949; Е. Г. Леви-Гориневская, 1955; А. И. Быкова, Т. И. Осокина, 1960; Е. Н. Вавилова, 1960; В. В. Щепелева, 1960; М. М. Конторович, Л. И. Михайлова, 1961; А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева, 1972, и др.). Установлено, что под влиянием подвижных игр дети значительно быстрее и лучше овладевают двигательными навыками. Они хорошо физически развиваются: у детей увеличиваются масса тела, рост, окружность грудной клетки, дыхательная экскурсия грудной клетки, повышается мышечный тонус, уменьшаются дефекты осанки, улучшаются аппетит, сон. Музыкальное сопровождение игр ведет к еще более эффективному развитию и закреплению полезных качеств и умений, полной согласованности движений по скорости, продолжительности, воспитывает чувство ритма, благоприятствует уравниванию нервных процессов, содействует лучшей координации и регуляции мышечных усилий с функциями различных анализаторов организма ребенка (Н. А. Метлов, 1953; Е. В. Чайнова, 1954; Н. А. Ветлугина, 1956).

Благотворное влияние подвижных игр на сердечно-сосудистую и дыхательную системы отмечали Р. И. Евдокимова и соавт. (1959).

О хорошем влиянии подвижных игр на здоровых детей школьного возраста (младшего, среднего, старшего) сообщали П. Ф. Лесгафт (1952), Ю. М. Пратусевич (1964), И. М. Коротков (1971), В. Г. Яковлев (1975) и другие авторы. Они указывали на воспитание посредством подвижных игр таких замечательных качеств, как внимание, инициатива, смелость, чувство товарищества, дисциплина, умение действовать в коллективе, на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Улучшение функционального состояния нервной системы, психики под влиянием подвижных игр обнаруживали М. В. Лейкина (1949), Н. С. Лукин (1960).

Большая и разнообразная литература, в основном педагогическая, посвящена методике подвижных игр для здоровых детей всех возрастных групп (Е. Бэссак, 1930; Т. С. Бабаджан, 1948; В. Г. Яковлев, 1950; А. И. Быко-

ва, Т. И. Осокина, 1960; Е. И. Янкелевич, 1960; В. Г. Яковлев, А. Гриневский, 1968; И. М. Коротков, 1971; М. Булатов, 1973; Н. Н. Кильпио, 1973; Г. Ленерт, И. Лахман, 1973, и др.).

Влияние физических упражнений с игровым компонентом на состояние работоспособности при умственном труде выявил В. Б. Заморенов (1974). В результате всесторонних исследований нервной системы, зрительного анализатора он определил наиболее оптимальные варианты игры в баскетбол и упражнений для повышения работоспособности при умственном труде. Ю. М. Пратусевич (1964) с соавт. доказал, что умеренные по нагрузке игры в баскетбол, волейбол существенно улучшают кровоснабжение полушарий утомленного мозга у старших школьников, снимают острое умственное утомление. В. В. Васильева и А. Н. Крестовников (1952) констатировали изменение функционального состояния вестибулярного, зрительного и кожного анализаторов при метании мяча. Специальные исследования В. В. Васильевой (1949) показали совершенствование аккомодации хрусталика и повышение остроты зрения у лиц, занимающихся спортивными играми.

Однако, если в литературе имеются многочисленные данные о положительном влиянии подвижных игр на организм здорового ребенка и взрослого, то воздействие подвижных игр на состояние больных детей, методика игр с такими детьми отражены в медицинской литературе недостаточно.

О положительном воздействии некоторых подвижных игр на организм взрослых больных с сердечно-сосудистой патологией сообщали А. А. Лепорский (1958), И. Б. Темкин (1971), В. Н. Мошков (1972). Хорошие результаты использования подвижных игр отмечали отдельные авторы и при некоторых заболеваниях детей: у больных ревматизмом — В. М. Федяевская (1948), Цв. Данайлова, В. Ионков (1964), И. Б. Темкин, К. С. Тихомирова, Г. М. Семенова (1965, 1970), В. Л. Страковская (1965, 1971), С. А. Коларов (1974), при некоторых нарушениях ритма сердечной деятельности — В. Л. Страковская и соавт. (1971), у больных бронхиальной астмой — С. В. Хрущев (1957), В. Л. Страковская (1971), С. М. Иванов (1974), при туберкулезе легких — В. Л. Страковская (1955), при психических заболеваниях (шизофрения, эпилепсия, задержка и отсталость ум-

ственного развития — В. В. Лебединский, О. С. Олихейо (1972), В. А. Новодворская (1972), В. В. Лебединский, А. С. Спиваковская (1973), при костном туберкулезе — М. Фалькенбер (1948), при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (травмы, нарушения осанки, сколиозы — А. Д. Рубцова (1955), А. Ф. Каптелин (1960), А. А. Подъяпольская, А. В. Уварова (1960).

В зарубежной литературе имеются две монографии, некоторые разделы которых посвящены использованию подвижных игр при заболеваниях у детей (К. Lohfeld, 1972, Chr. Schwabe, 1972, а также отдельные статьи по этому вопросу.

В большинстве работ зарубежных авторов отмечается положительное лечебное воздействие игр на детей с нарушениями центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата. На хорошую динамику состояния детей при церебральных параличах указывали Е. А. Green, R. H. Taylor (1971); К. J. Kluge (1971); Stoke (1971); К. Н. Lohfeld (1972); Eckhardt (1972); L. Shander, M. A. Adams (1972); К. Schmidt (1975). Улучшение функции костно-мышечного аппарата при использовании игр в занятиях с детьми, перенесшими травмы, при заболеваниях суставов отмечали G. Decosg (1974) и К. Schmidt (1975). В некоторых работах рассматриваются вопросы применения подвижных игр при хронических заболеваниях органов дыхания и отмечается улучшение параметров функции дыхания больных детей (P. A. Langford, A. Giodesen, H. H. Claser, 1968; M. A. Adams, L. S. Chander, 1971).

Монография Schwabe (1972) посвящена применению музыки, в частности музыкальных ритмических игр, в лечении неврозов и функциональных нарушений.

На протяжении 20 лет в клиниках и на санаторных базах Института педиатрии АМН СССР подвижные игры широко использовались и как самостоятельная форма лечебной физической культуры, и как обязательный элемент в занятиях лечебной гимнастикой.

200 подвижных игр, рекомендуемых в книге для использования в терапии больных и ослабленных детей имеют разные источники «рождения». Среди них есть игры, апробированные многими поколениями детей, в том числе и народные игры; имеются игры, созданные в последние годы и отражающие быт и труд современников; приводятся игры, разработанные автором, которые

Способствовали получению положительных результатов лечения больных детей.

Подвижные игры наряду с лечебной гимнастикой имеют важное, а в некоторых случаях преимущественное значение в терапии больных и ослабленных детей; Это явилось причиной многолетнего изучения условий, и методики применения подвижных игр в профилактике и лечении заболеваний у детей и их обобщения в настоящей книге.

Используя рекомендации автора, врачи и инструкторы лечебной физкультуры могут успешно применять не только приведенные в руководстве подвижные игры, но и сами подбирать игры, аналогичные описанным, на основе предлагаемой системы классификации игр, вспомогательных таблиц, приведенных в приложении и методических указаниях.

1. ПРИМЕРНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ПО ВЕЛИЧИНЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ (I, II III, IV ГРУППЫ)

Единой утвержденной классификации подвижных игр нет даже для здоровых детей разных возрастов. Педагогами на основании практической и научной деятельности предлагаются различные виды группировок подвижных игр: сюжетные, несюжетные, игры с элементами спорта, игры-эстафеты; игровые упражнения, помогающие ребенку овладеть более высокой техникой движения. Группируют игры и по признаку преобладающего вида движений (бег или прыжки, метание, лазание). При подборе подвижных игр по каждому виду основных движений соблюдается преемственность между возрастными группами. Это помогает воспитателю планировать игры в связи с формированием у детей определенных навыков и физических качеств (И. М. Коротков, 1971).

М. М. Конторович и Л. И. Михайлова (1961), помимо деления подвижных игр по возрастным группам, распределяют их по степени вызываемого у детей мышечного напряжения: игры большой, средней и малой подвижности. Эти игры определяются по виду и характеру выполнения движений. Такая классификация помогает ориентироваться в игровом материале.

Н. Н. Кильпио (1973) основывает набор подвижных игр на используемых физкультурных пособиях (флажки, мячи, палки, обручи) и гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка и стенка).

Есть и другие предложения по классификации (группировке) подвижных игр для здоровых детей. Наиболее разработана классификация игр для детей дошкольного возраста, что отражено в «Программе воспитания в детском саду» (1971).

Мы предлагаем группировку подвижных игр для больных и ослабленных детей с учетом состояния их здо-

ровья, степени активности болезненного процесса (продолжительности ремиссии заболевания), возраста детей, их физической подготовленности, психического развития, индивидуальных особенностей личности ребенка, показателей функциональных проб сердечно-сосудистой системы.

Для облегчения выбора игр, дозировки и, наиболее оптимальной индивидуализации их подбора рекомендуется разделить все игры на четыре группы с учетом примерной психофизической нагрузки в них: I группа — с незначительной нагрузкой, II — игры с умеренной нагрузкой, III — игры с тонизирующей нагрузкой и IV — игры с тренирующей нагрузкой.

Нагрузка в играх должна соответствовать двигательному режиму, который назначают ребенку с учетом степени активности, тяжести болезненного процесса и показателей функциональных проб с дозированной физической нагрузкой.

ПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ С ДЕТЬМИ ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ

Подвижные игры I и II групп используются преимущественно в условиях стационара. Их можно предложить и детям с недостаточной общефизической подготовкой, например освобожденным от физической культуры в школе, а также детям, находящимся в санатории, лесной школе. Цель таких игр — снижение общефизиологической нагрузки на организм ребенка при проведении физкультурного урока или после игры с большой эмоциональной и физической нагрузкой, чтобы успокоить детей или повысить их внимание, сосредоточить перед началом урока.

Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой (I группа)

Эти игры назначают в ранние сроки ремиссии заболевания — со 2—3-й недели после уменьшения активности болезненного процесса, снижения его остроты и при удовлетворительной реакции на функциональные пробы с дозированной нагрузкой на 10 перемен положения тела в постели за 30 с. Игры проводятся под строгим контролем врача, инструктора лечебной физ-

культуры, воспитателя. Общая двигательная активность больного соответствует постельному или началу полупостельного режима (комнатного). Исходное положение ребенка при занятиях этими играми — сидя на стуле. Разрешается включать непродолжительную ходьбу по комнате (палате) в медленном и среднем темпе (по 20 с 2 раза). Продолжительность занятий 5—10 мин. Число повторений игры 2—4 раза подряд. Допускается и проведение 2—3 игр, несложных по сюжету. Амплитуда движений в этих играх небольшая: в работу в основном включаются мелкие и средние мышечные группы, элементарные движения для крупных мышечных групп.

Способ выполнения движений индивидуальный или малогрупповой (2—4 человека). Примеры игр: «Кач-кач» (№5), «Цветок» (№17), «Ухо—нос» (№29).

Подвижные игры с умеренной психофизической нагрузкой (II группа)

Такие игры применяются через 3—4 нед после уменьшения активности болезненного процесса или обострения заболевания. Показатели функциональной пробы сердечно-сосудистой системы с дозированной нагрузкой (5—10 приседаний за 20—30 с) должны быть удовлетворительными.

Общая двигательная активность соответствует полупостельному режиму стационара. Исходное положение ребенка во время игр: сидя, стоя, в ходьбе. Исходное положение меняется чаще, чем при проведении игр I группы.

Занятия проводятся в физкультурном зале, а летом на воздухе. Продолжительность их 10—15 мин. Игру повторяют подряд 2—5 раз (в зависимости от желания играющих и их реакции на нагрузку). В одно занятие можно включить несколько подвижных игр со сменой нагрузки на разные мышечные группы. Амплитуда движений средняя. Способ выполнения — малогрупповой (4—6 человек). В игры может быть введен элемент соревнования, но направленный лишь на увеличение точности, слаженности движений, выразительности исполнения.

Движения могут выполняться в соответствии со словами, которые ритмируют их, тренируют координационные механизмы. Эмоциональная окраска игр несколько

ярче, чем игр I группы. Примеры игр: «Погладь Мишку» (№ 37), «Метание мешочков» (№ 75), «Скульптор» (№ 90) и др.

Игры I и II групп, имея развлекательную форму в опытных руках инструктора лечебной физической культуры (воспитателя), умеющего создавать вариантность игр, могут оказывать и специальное влияние, например тренировать вестибулярный аппарат при заболеваниях центральной нервной системы, гипертонической болезни и др. Значение игр I и II групп не ограничивается развлекательным и специальным воздействием: они могут также развивать некоторые моральные качества и моторные навыки: внимание, быстроту реакции, четкость выполнения и координацию движений, (особенно в мелких и средних мышечных группах).

Подвижные игры с тонизирующей психофизической нагрузкой (III группа)

Используются для детей примерно через 6 мес после выздоровления (или отсутствия обострения заболевания). Эти игры могут быть предложены для занятий с детьми, находящимися в стационаре, двигательная активность которых соответствует общему режиму, а также для занятий с детьми, находящимися в санаториях, лесных школах, пионерских лагерях и детских садах санаторного профиля, которым показан тонизирующий режим. Подобные игры предназначены также для школьников специальной и подготовительной физкультурных групп.

Показатели функциональной пробы сердечно-сосудистой системы с дозированной физической нагрузкой (15—20 приседаний за 30 с) должны быть удовлетворительными (см. с. 21). Исходные положения во время игр: стоя, в ходьбе; применяется также дозированный бег или бег в короткие интервалы времени для выполнения того или иного задания в игре. Занятия проводятся в физкультурном зале или в теплое время года на площадке, на воздухе. Некоторые игры по согласованию с врачом можно проводить на воздухе и зимой. Продолжительность занятия 30 мин. Игру повторяют 2—5 раз. В одно занятие можно включить несколько подвижных игр с разнообразным сюжетом, с нагрузкой на все мышечные группы. Амплитуда движений сред-

допускается и большая. Способ выполнения движений малогрупповой и групповой (10—15 человек).

ПРИ играх III группы одновременно требуются внимание и ловкость, точность и быстрота реакции координации сложных движений; используются элементы соревнования, игры-эстафеты и т. п.

Примеры игр: «Цветные автомобили» (№ 43), «Лохматый пес» (№ 106), «Школа мяча» (№ 147) и др.

Подвижные игры с тренирующей психофизической нагрузкой (IV группа)

Эти игры рассчитаны на детей, хорошо физически подготовленных и занимающихся в подготовительной или основной физкультурных группах, в спортивных кружках. Игры предлагаются детям в состоянии стойкой ремиссии заболевания, спустя не менее 6 мес после выздоровления. У детей школьного возраста функциональная проба сердечно-сосудистой системы на 20 приседаний за 30 с должна быть удовлетворительной. Двигательная активность соответствует тренирующему режиму санатория, лесных школ, пионерских лагерей и детских садов санаторного профиля. Исходные положения детей во время игр: стоя, в ходьбе.

Игры этой группы отличаются от предыдущих предъявлением значительных требований к органам дыхания, кровообращения, нервной системе. Эти игры проводятся с большой амплитудой движения, с включением бега, требуют быстроты реакции, скорости, а некоторые—и выносливости. Значительно выраженная эмоциональность, сопутствующая этим играм, также увеличивает общую нагрузку на организм ребенка.

Для лучшего дозирования нагрузки, переключения ее на разные сферы психической и физической деятельности детей, тренировки необходимых навыков и качеств, а также для более четкого регулирования эмоциональной и физической нагрузки целесообразно игры III и IV групп перемежать и сочетать с играми I и II групп. Для детей, менее выносливых и менее тренированных, плотность нагрузки во время проведения игр снижается за счет более частого включения игр I и II групп.

Деление подвижных игр по величине нагрузки и особенно по возрасту в какой-то степени условно. Это объясняется прежде всего тем, что величина нагрузки в иг-

ре зависит не только от точности выполнения условий той или иной игры, но и от самого руководителя, который является одновременно как бы режиссером, придавая игре ту или иную эмоциональную окраску, а также от характера самих детей, участвующих в игре, состоянии их здоровья; от числа играющих; от того, проводится игра в помещении или на воздухе, и т. п. То же можно сказать и о группировке игр по возрасту. Некоторые игры имеют очень широкий возрастной диапазон: от 5 до 14 лет. В этом нет ничего удивительного: даже взрослым бывают интересны некоторые детские подвижные игры. Особенностью методики применения подвижных игр для больных и ослабленных детей является переменность их динамичности. Так, применение одной и той же игры для детей с разным состоянием здоровья обеспечивается возможностью варьировать игру разными способами, меняя исходное положение ребенка (лежа, сидя, стоя), исключая или заменяя некоторые элементы игры (например, бег ходьбой), уменьшая или увеличивая количество повторений движений, включая паузы отдыха, дыхательные упражнения и т. д.

2. ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР

При подборе игр для больных и ослабленных детей необходимо учитывать некоторые физиологические особенности организма ребенка. Например, у детей, тем более раннего возраста, отмечается легкая возбудимость сердечно-сосудистого и дыхательного центров (Л. Н. Фигурин, М. П. Денисова, 1949; Н. А. Шалков, 1951; М. В. Сергиевский, 1968). Деятельность детского сердца лишь постепенно приспосабливается к требованиям окружающей среды. Вследствие возрастных особенностей регулирующей функции коры больших полушарий мозга у детей, особенно в раннем и дошкольном возрасте, при иногда отмечающейся возрастной недостаточности клапанного аппарата сердца (Н. Г. Копейкин, 1967) даже небольшие мышечные усилия могут вызвать учащенное сердцебиение, нарушение правильного ритма работы сердца, одышку. Низкий физиологический уровень артериального давления при усилении мышечной деятельности не всегда может обеспечить достаточное передвижение крови. Эти особенности функции сердечно-сосудистой системы детского организма должны учитываться при подборе оптимальной нагрузки в подвижных играх.

Возрастные особенности дыхательного аппарата (меньший объем грудной клетки, ее конусообразная форма, относительная слабость дыхательной мускулатуры, учащенное, поверхностное, нередко аритмичное дыхание, чаще в раннем возрасте) при мышечной работе сказываются в неэкономном обеспечении организма кислородом за счет увеличения в основном частоты, а не глубины дыхания (Я. А. Эголинский, 1955; И. М. Островская, 1963). В связи с этим для развития мышц грудной клетки, воспитания навыка ритмичного, полного дыхания, необходимы игры и упражнения, улучшающие коорди-

национные механизмы дыхания, укрепляющие дыхательную мускулатуру.

Особенности высшей нервной деятельности детей обуславливают разный предел работоспособности даже у здоровых детей одного и того же возраста (Р. Ф. Стрельбицкая, 1972). Тем более это характерно для больных, что требует повышенного внимания и контроля за ходом занятий. С учетом склонности нервных процессов у детей к генерализации, а также к отвлекаемости детей, необходимо при выработке умений и навыков у них создавать наиболее благоприятные условия для концентрации внимания. Особенности организма детей обязывают врача и инструктора лечебной физкультуры более тонко подбирать соответствующую методику подвижных игр, при этом надо не только знать основные потребности, особенности развития здоровых детей разных возрастов, но и учитывать ограниченные возможности больных и ослабленных их сверстников, иногда задержку и даже утрату больными детьми некоторых двигательных навыков и умений.

У детей раннего возраста мышление конкретно-наглядно-действенное (Н. К. Крупская, 1959, 1962; А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева, 1972). Для детей 2-го года жизни характерна специфическая манипулятивная деятельность. Они в играх используют предметы уже по своему назначению (мяч бросают, колесо катят, на палку надевают кольца). К концу 2-го года и на 3-м году жизни значение этой деятельности несколько снижается. Последнее связано с интенсивным развитием изобразительной игровой деятельности на основе манипулятивной. Ребенок в игре изображает то, что сам видел: он уже кормит, одевает куклу, стирает и т. д. В связи с этим для общего развития ребенка в первом полугодии 2-го года жизни проводятся игры, помогающие перейти от неспецифической к специфической манипулятивной деятельности, а во втором полугодии 2-го года и на 3-м году жизни — игры, содействующие переходу к изобразительным действиям ребенка.

С конца первого года жизни можно проводить малогрупповые игры (4—6 детей). Стимулировать двигательную активность детей целесообразно игрушками: проводить игры с мячами, шарами, обручами, использовать специальное оборудование (бревно, горка, доска, заборчик и др.), поощрять движения детей показом, слова-

принимая во внимание индивидуальные умения и моторное развитие детей. Необходимо учитывать, какие движения следует повторять, какие ввести дополнительно, чтобы помочь ребенку скорее научиться ползать, ходить, бегать, бросать мяч.

В игры надо вводить различные движения для рук, ног туловища: перелезание через бревно, доску, бросание мячей, ходьбу по доске. Полезно при проведении игр с детьми использовать музыку, пение (Т. С. Бабаджан, 1948; Н. А. Ветлугина, 1956; Н. А. Метлов, С. И. Чешева, Н. К. Крупская, 1959, 1962). Особенно желательно музыкальное сопровождение для детей с неврозами и более серьезными нарушениями нервной системы (Chr. Schwabe, 1972). Последнее подтверждается и собственными наблюдениями автора при занятиях с больными ревматизмом.

Игра для дошкольников и младших школьников тогда становится потребностью, когда в ней отражается близкая ребенку действительность. Лучше всего принимаются игры, которые живо интересуют детей, позволяют им пережить то, что переживают взрослые, приблизиться к их жизни.

Каждая подвижная игра должна способствовать не только совершенствованию определенных движений, но и воспитанию моральных качеств маленького гражданина.

Проведение подвижных игр с больными и ослабленными детьми требует соблюдения строгого медицинского и педагогического контроля за их состоянием. Контроль осуществляется наблюдением за детьми в течение дня и непосредственно во время игры. Принимаются во внимание поведение, настроение детей, их жалобы, частота пульса, дыхания. Критерием усталости ребенка во время игры может, например, служить значительное покраснение или побледнение кожных покровов, губ, выраженная потливость, большое возбуждение во время игры, в других случаях — ослабление внимания, потеря освоенного навыка и др. (см. раздел 6). Эти явления нежелательны и указывают на то, что для ребенка проводимая игра — чрезмерная нагрузка. Нужно тут же принять соответствующие меры, например, дать ребенку роль, не требующую большого напряжения — помощника руководителя, «судьи» или временно (конечно, тактично) исключить его из игры.

Несмотря на замечательные свойства подвижные игры — давать радость и всесторонне укреплять и развивать организм ребенка, при использовании их необходимо помнить, что недостатком подвижных игр является трудность дозировки нагрузки и индивидуального подхода при подборе игр. Тем не менее при назначении и проведении игр больным и ослабленным детям необходим индивидуальный подход, с учетом возрастных особенностей, общего состояния здоровья ребенка, течения заболевания, стойкости ремиссии, динамики показателей функциональных проб с дозированной нагрузкой, степени развития (отставания) качеств и навыков, интеллекта и др.

Методика проведения подвижных игр для обеспечения адекватности их состоянию больных детей требует учета степени активности заболевания. Для больных в начальном периоде ремиссии предлагаются игры, не вызывающие большой психофизической нагрузки. Например, игры малоподвижные с правилами на эстетическое выполнение того или иного движения, некоторые игры на точность, внимание (игры «Найди и промолчи» №16, «Мастера и машины» № 13, «Четыре стихии» № 28).

Следует иметь в виду также, что при ряде заболеваний требование точности выполнения движений может быть и большой нагрузкой, например при поражениях центральной нервной системы.

Детям в стойком периоде ремиссии заболевания можно рекомендовать игры с элементами соревнования, эстафеты.

Необходимая дозировка нагрузки в играх обеспечивается включением пауз отдыха и дыхательных упражнений. Особое значение для регулирования нагрузки имеет плотность эмоционального фона игры.

В разделе 8 дается перечень игр по порядковым номерам и характеристика каждой из них по ожидаемым терапевтическим и педагогическим результатам при систематическом использовании этих игр. В этом же разделе приводится перечень основных хронических заболеваний у детей и соответствующих подвижных игр, способствующих реабилитации больных и ослабленных детей.

Раздел 9 составлен с учетом возрастных особенностей детей и состояния их здоровья призван облегчить подбор игр в соответствии с возрастом детей, их индивиду-

альными возможностями, показателями функциональных проб с дозированной физической нагрузкой¹.

Важно добиваться постепенности в повышении нагрузки путем максимальной индивидуализации игр и их дозировки. Это достигается изменением продолжительности занятий, выбором соответствующих исходных положений ребенка во время занятий (сидя, стоя, в ходьбе), количеством повторений упражнений в игре и выбором ее сюжета, ритмом, темпом, амплитудой движения (см. раздел 6). При первых признаках утомления у отдельных детей (отвлечение, пассивность, повышенная двигательная активность, возбудимость) необходимо своевременно снизить величину нагрузки для них, дать возможность отдохнуть.

Внимание детей, особенно раннего возраста, крайне неустойчиво, поэтому продолжительность одной игры невелика — до 3 мин, но постепенно время игры увеличивается, при условии переключения с одной игры на другую, с паузами отдыха, особенно если игра проходит под музыку, с пением. Для дошкольников продолжительность занятий играми 20—30 мин, для школьников — до 45 мин. Необходимо учитывать, что следующие подряд игры, требующие длительного сосредоточения внимания или направленные на воспитание только одного умения (например, метания) утомляют ребенка, поэтому игры следует комбинировать и сочетать таким образом, чтобы они оказывали на организм разностороннее воздействие.

В группе детей 2—3 лет наиболее благоприятное число детей 3—6 человек, в группе 4—7 лет 6—10 человек, 8—9 лет—12—15 детей, 10 лет и старше—до 15—20 человек. Число детей в группе обуславливается не только их возрастом, но и состоянием здоровья, разви-

¹ Благоприятной реакцией сердечно-сосудистой системы в ответ на функциональную пробу с соответствующей дозированной нагрузкой для детей школьного возраста следует считать следующую динамику показателей. Тотчас после нагрузки — умеренное увеличение частоты пульса (на 20, 25 в минуту), пульсового давления до +30 за счет небольшого увеличения максимального артериального давления до 14—20 мм рт. ст. и небольшого снижения минимального артериального давления (или последнее остается без изменения), увеличение частоты дыхания на 2—4 в минуту. Реституция Указанных показателей (время возвращения к исходным величинам); по частоте пульса 3—5 мин, величине артериального давления - 5 - 7 мин.

тием психомоторных качеств, общей физической подготовленностью: более слабые и отстающие в психомоторном развитии должны находиться в группе с меньшим числом участников. Игры проводятся 2—3 раза в неделю, например после полдника. С детьми раннего возраста желательно играть ежедневно. Подвижные игры могут также включаться в занятие лечебной гимнастики. Наиболее рациональное место подвижной игры тонизирующей или тренирующей психофизической нагрузки в таком занятии — с 20 до 40 мин. Длительность заключительной части должна быть не менее 5 мин. (С. С. Волкова с соавт. 1976). Комплекс подвижных игр как самостоятельное занятие со старшими детьми целесообразно проводить один раз в неделю вместо процедуры лечебной гимнастики.

Построение комплекса подвижных игр аналогично комплексу лечебной гимнастики. Величина нагрузки в таком игровом комплексе должна распределяться также по «физиологической кривой» (см. стр. 31). Для вводной и заключительной частей комплекса подбираются игры с меньшей психофизической нагрузкой (из групп I, II), для основной — с большей (из групп III, IV).

Учитывая большое значение ориентировочно-исследовательской реакции в выработке умений и навыков, следует организовать наиболее благоприятные условия для концентрированного внимания ребенка, что особенно важно для больного. Для этого целесообразно создать предварительную эмоциональную заинтересованность (сменить вид деятельности, включить в игру новые элементы и т. п.) (Р. Ф. Стрельбицкая, 1972). Но делать это надо умело, осторожно, так, чтобы дети охотно соглашались с руководителем. Инструктор лечебной физкультуры должен овладеть педагогическим тактом, который поможет ему стать желанным руководителем больных детей. Чем меньше возраст детей, чем они слабее, тем неукоснительней необходимо придерживаться этих положений.

Тон ведущего (воспитателя, инструктора лечебной физкультуры) должен быть бодрым, ласковым, спокойным, должен давать детям эмоциональную зарядку, вселять уверенность в свои силы. Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка (возбудимость, вялость, суетливость и т. д.), вовремя оказывать по-

мощь более ослабленному, застенчивому ребенку, своевременно предупреждать конфликты между чересчур активными и нетерпеливыми детьми.

Перед началом занятий для согласованности действий участников игры необходимо в понятной и доступной форме разъяснить детям сюжет игры, роль в ней каждого. Например, для детей раннего возраста с целью наглядности взрослый должен проиграть некоторые роли сам. С детьми раннего возраста и младшими дошкольниками, ослабленными, застенчивыми лучше наладить индивидуальный контакт, но можно его обеспечить и одновременно с 3—5 детьми, подходящими друг к другу по состоянию здоровья, индивидуальным особенностям. Рекомендуется широко использовать разнообразные по форме, цвету и даже звучанию пособия для игр. Целесообразно поощрять правильность осанки детей, воспитывать ее; давать игры, которые наравне с общефизиологическим воздействием способствовали бы укреплению мышц спины и живота, мышечного «корсета» позвоночника (см. раздел 9, табл. 9, графа 9).

При использовании игр, которые способствуют улучшению функции дыхания, надо обращать внимание детей на правильное положение грудной клетки во время дыхания, напоминать им, чтобы дышали носом, а не ртом; предварительно обучить их правильному дыханию.

Надо соблюдать и некоторые гигиенические правила при проведении игр. Перед занятием дети должны очистить нос от слизи, чтобы носовое дыхание было свободным; надо обращать внимание детей на аккуратность в одежде, соответствие ее погоде, чистоплотность.

При выписке ребенка из лечебного учреждения врач, инструктор лечебной физкультуры (воспитатель) в заключительной беседе с родителями о режиме дома должен рекомендовать и наиболее полезные игры.

Все приведенные в книге игры имеют общефизиологическую направленность воздействия и поэтому могут быть применимы при большинстве заболеваний и состояний детей с учетом их возраста и физической подготовленности. Физическая и эмоциональная нагрузка в играх должны соответствовать двигательному режиму, который назначается ребенку с учетом степени активности, тяжести заболевания и показателей функциональных проб с дозированной физической нагрузкой.

3. ЧАСТНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР ПРИ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И СОСТОЯНИЯХ ДЕТЕЙ

Методические указания к использованию подвижных игр при некоторых заболеваниях и состояниях детей разрабатывались на основе материалов клинико-инструментальных исследований и педагогических наблюдений, проведенных в разных клиниках Института педиатрии АМН СССР (директор — акад. АМН СССР М. Я. Студеникин; заведующий отделением лечебной физкультуры и спортивной медицины — проф. С. В. Хрущев), и на его клинических и санаторных базах. Использовались также имеющиеся литературные источники.

БРОНХОЛЕГОЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

В задачи использования подвижных игр при этих заболеваниях входит: поддержание эластичности легочной ткани, улучшение бронхиальной проходимости, предупреждение развития очагов гипостаза, профилактика нарушений осанки, адаптация дыхания и организма в целом к физической нагрузке посредством общей тренировки, повышения тонуса больных, оздоровления их нервно-психической сферы.

Для осуществления этих задач рекомендуются игры и упражнения игрового характера с произношением во время выдоха различных звуков, стихотворных строф, пением песенок в такт ходьбе (звучо-речевая гимнастика). Полезны игры с дозированным бегом, ходьбой в чередовании с упражнениями на расслабление, дыхательными упражнениями.

Бронхиальная астма. В аллергологической клинике Института педиатрии АМН СССР с детьми 2—7-летнего возраста, больными бронхиальной астмой, проводились

подвижные игры, в которых, помимо задач общефизиологического воздействия, укрепления мышц грудной клетки, плечевого пояса ставилась и специальная цель — развитие ритмичного дыхания с углубленным, но спокойным, не форсированным (!) выдохом. Во время проведения подвижных игр широко использовалось произношение звуков во время игровых упражнений в сочетании с ритмичными движениями конечностей и туловища. Для улучшения функционирования главной дыхательной мышцы — диафрагмы, которая у детей моложе 5 лет выполняет 89% всей работы дыхательных мышц, вводились игры с дозированным бегом — лучшим упражнением для улучшения функционирования легких.

Под наблюдением было 65 детей, больных бронхиальной астмой, из них 35 детей основной группы, с которыми 3 раза в неделю вместо лечебной гимнастики проводились занятия подвижными играми и упражнения игрового характера, и 30 больных сравнительной группы, у которых в процедуру лечебной гимнастики входило лишь немного упражнений игрового характера. С 11 детьми основной группы проводились подвижные игры с незначительной и умеренной психофизической нагрузкой (I—II группы). Этим больным в комплекс лечебной гимнастики вводились игры спустя 2—3 нед после приступа. 24 детям во внеприступном периоде заболевания предлагались игры II—III группы, т. е. с умеренной и тонизирующей нагрузкой. Исключались игры, вызывающие чрезмерное эмоциональное возбуждение.

Медико-педагогические наблюдения показали, что подвижные игры, введенные в методику лечебной физкультуры для детей, больных бронхиальной астмой, благоприятствовали большей эффективности терапии. У детей основной группы в большей степени улучшилось общее состояние, уменьшились симптомы неврастении; раздражительность, негативизм; вялые, заторможенные дети становились бодрее, веселее.

Больные 2—4-летнего возраста с отставанием моторного развития (часто это были дети с остаточными явлениями рахита) быстрее осваивали навыки естественных видов движения: ходьбу, бег, лазание, прыжки или выполняли их более координированно, чем дети сравнительной группы. У 20 больных 5—7 лет основной группы исследовалась жизненная емкость легких (ЖЕЛ),

форсированная жизненная емкость легких (ФЖЕЛ) и пиковая скорость выдоха.

Непосредственно после проведенного занятия (из нескольких подвижных игр) у 12 из 20 больных увеличивались показатели ЖЕЛ на 50—150 см³, ФЖЕЛ — у 10 больных на 50—100 см³ и у 11 больных — пиковая скорость выдоха на 0,2—0,4 л/с.

Наблюдения, проводимые в динамике, также показали преимущество введения подвижных игр: у детей основной группы увеличение ЖЕЛ, ФЖЕЛ и пиковой скорости выдоха было в большей степени, чем в сравнительной группе. Так, например, если в основной группе у детей было достоверное увеличение пиковой скорости выдоха ($P_1 = 0,02$), то в сравнительной группе этот же показатель имел лишь тенденцию к увеличению ($P_2 > 0,05 < 0$).

В санатории «Пушкино» отделения Клинической больницы имени И. В. Русакова для детей, больных бронхиальной астмой, предусмотрено ежедневное проведение подвижных игр и летом, и зимой. Реакция дыхательной и сердечно-сосудистой системы на подвижные игры исследовалась методами спирографии и электрокардиографии, а также методами функциональных проб. Анализ наблюдений в связи с однократно проведенным занятием показал, что наиболее оптимально проведение подряд до 3 раз одной и той же подвижной игры. Данные динамического исследования детей в связи с курсом подвижных игр показали хорошие результаты систематического проведения подвижных игр на воздухе не только летом, но и зимой. Примеры рекомендуемых игр: «Петушок» (№ 11), «Пузырь» (№ 108), «Лети, перышко» (№ 146) и др.

Рецидивирующий бронхит, хроническая пневмония (без астматического синдрома). При этих заболеваниях в подвижных играх, проводимых с детьми, можно и нужно допускать наряду с плавными, ритмичными дыхательными движениями более резкие и глубокие вдохи и выдохи, кратковременные задержки дыхания в конце выдоха (паузы: 2—3 с) при ритмичном дыхании.

При хронических бронхите и пневмонии нами был использован опыт применения подвижных игр, разработанных и проверенных клинико-инструментальными исследованиями детей пульмонологических клиник: в Городской детской больнице № 1 Москвы, в детской кли-

пике Института туберкулеза АМН СССР и в детском туберкулезном санатории «Лось». Подвижные игры с разной степенью психофизической нагрузки широко использовались в методике лечебной физкультуры для детей, больных туберкулезом легких. Исследования функции дыхания (показатели утилизации кислорода в легких, максимальной легочной вентиляции; резервы и пределы легочной вентиляции ЖЕЛ), сердечно-сосудистой системы (показатели максимального, минимального, среднего артериального давления, осцилляторного индекса по данным осциллографии), функциональные пробы в связи с дозированной физической нагрузкой сердечно-сосудистой и дыхательной систем с 20 приседаниями, ортостатическая проба, а также клинические исследования (в том числе лабораторные, рентгенологические) показали большую эффективность терапии больных детей, занимавшихся лечебной физкультурой с большим объемом подвижных игр по сравнению с результатами лечения детей, находящихся на обычном лечебно-двигательном режиме.

Разработанная методика подвижных игр была модифицирована и успешно применялась в пульмонологической клинике Института педиатрии АМН СССР для детей, больных хроническим бронхитом и хронической пневмонией.

Примеры рекомендуемых игр: «Зоопарк» (№ 12), «Совушка» (№ 134) и другие игры с дозированным бегом.

Хроническая пневмония с эктазами и рецидивирующие бронхиты, протекающие с накоплением трудноотхаркиваемой мокроты. В хирургической клинике Института педиатрии АМН СССР в комплекс подготовки больных детей к операции (при хронической пневмонии, осложненной бронхоэктазами) вводились различные формы лечебной физкультуры. Особое внимание уделялось играм и упражнениям игрового, акробатического характера, с элементами соревнования как между отдельными детьми, так и группами детей (командные игры). Врачебно-педагогический контроль за больными детьми предусматривал особенно строгое наблюдение за состоянием сердечно-сосудистой системы, реакции ее непосредственно на проводимые игры по данным изменения частоты сердечных сокращений, показателей артериального давления, внешних признаков утомления.

Особенность предлагаемых детям игр заключалась в

возможности быстро изменять положение тела ребенку соответственно правилам игры. Активно придаваемый телу ребенка во время игр различные дренажные положения («березка», быстрое перекачивание тела на бок, живот, спину, кувырки, упражнения с мячом разных исходных положений больного) способствовали наиболее эффективному, естественному дренажу бронхов. Этому же содействовали звуковые дыхательные упражнения с глубоким, сильным выдохом, откашливанием, которыми сопровождалось большинство игровых, иммитационных упражнений.

Такая специфика игр и упражнений, проводимых эмоционально, с большим желанием детей выполнить все движения четко, качественно, способствовала еще лучшему отделению гнойной мокроты, «осушению» бронхов. Так, за время только одного занятия, ребенок отхаркивал от 20 до 150 мл гнойной мокроты (количество откашливаемой мокроты зависело, помимо качества проведения занятий, от множественности поражения бронхов, стадии заболевания). Причем во время игровых занятий мокрота отходила у детей намного легче, чем до начала курса лечебной физкультуры и вообще в течение дня.

По мнению хирургов, дети, которым проводились операции на легких, проходившие курс лечебной физкультуры с включением подвижных игр в предоперационном периоде, были значительно лучше подготовлены к операции, чем не занимавшиеся этими играми, так как эта операция проводилась на освобожденных от мокроты бронхах. Да и эмоциональный тонус детей был выше.

Такие же игры проводились с детьми при рецидивирующих бронхитах и хронических пневмониях, протекающих с накоплением трудно отхаркиваемой мокроты. Эти игры (Подвижные игры с тренирующей психофизической нагрузкой, IV группа) и участие в них детей необходимо говорить с врачом. Примеры игр: «Птичка» (№ 178), «Чехарда колоннами» (№ 200).

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (РЕВМАТИЗМ, ПЕРВИЧНАЯ АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ)

В задачи применения подвижных игр при этих заболеваниях входят постепенная тренировка нейрорегуляторных механизмов; сердечно-сосудистой системы и

организма в целом к физической нагрузке; понижение реактивности нервной системы; улучшение функции дыхательной системы; дозированная тренировка вестибулярного аппарата.

Для выполнения этих задач рекомендуются игры общефизиологического воздействия (с учетом состояния детей, их физической подготовленности) с целью общего укрепления организма ребенка, улучшения функции дыхания, нервной системы. Здесь особенно важно соблюдение принципа постепенного увеличения нагрузки с целью тонизирования, а затем и тренировки организма ребенка.

Полезны игры с ритмированной ходьбой, с широкой и плавной амплитудой движения, а также игры, тренирующие вестибулярный аппарат. С учетом характера заболевания (функциональные, а возможно, и некоторые органические изменения сердечно-сосудистой системы) игры необходимо сочетать с упражнениями на расслабление мышц, дыхательными упражнениями, паузами отдыха, дозированным бегом «трусцой» в течение 30 с — 2 мин.

Положительные результаты применения подвижных игр для детей 7—14 лет, больных **ревматизмом в активной и неактивной фазах заболевания** (I—IV группы игр), подтверждены проведенными нами в 1957—1971 гг. исследованиями 200 детей на базе ревматологической клиники Института педиатрии АМН СССР и специализированного санатория «Сокольники».

Анализ данных, полученных при обследовании детей, больных ревматизмом, выявил, что в ответ на однократные применения игр получены положительные изменения показателей функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. По данным осциллографии (рис. 1) положительные результаты сказались в умеренном увеличении частоты сердечных сокращений (до +20 ударов в 1 мин) и максимального артериального давления (от 4 до 15—20 мм рт. ст.), в небольшом снижении минимального артериального давления (на 2—6 мм рт.ст.), умеренном увеличении пульсового давления (от +6 до +25 мм) и показателя минутного объема сердца (до +2500 по формуле Эрлангера—Хукера).

Интересно отметить тот факт, что наблюдаемая в покое тахикардия (от 96 до 120 в 1 мин), у 78 больных из 130 тотчас после игровых занятий, адекватных состоя-

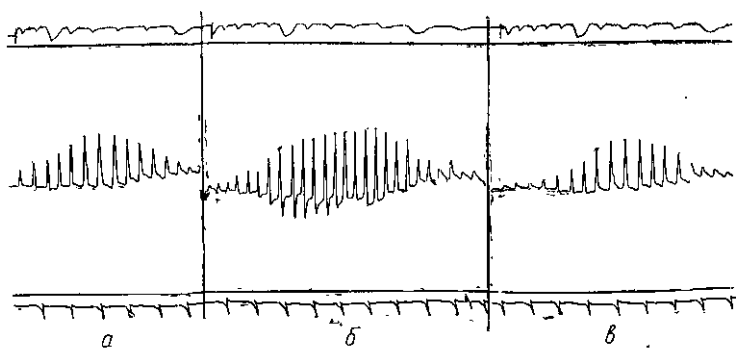


Рис. 1. Осциллограмма Лены К., 12 лет.

а — до проведения подвижной игры; б — точно после ее окончания: умеренное увеличение частоты сердечных сокращений и максимального артериального давления, небольшое снижение минимального артериального давления; в — через 5 мин после игры возвращение этих показателей к исходным величинам.

нию больных, снижалась, причем нередко частота пульса у детей в неактивной фазе заболевания приходила к возрастной норме. Такое урежение частоты пульса при одновременно хорошем его наполнении, правильном ритме, общем хорошем самочувствии расценивалось как результат положительного влияния занятий игровыми комплексами на ритм сердечной деятельности. Последнее подтвердилось и при занятиях гимнастикой в сочетании с плаванием у детей с синдромом аритмии. В комплексы гимнастики, предшествующей занятиям плаванием, обязательно включались игры разной степени подвижности, как для общего воздействия на организм ребенка, повышения эмоционального тонуса, так и для воспитания координации и ритма движений, ориентировки в пространстве, быстроты реакции и других качеств.

Динамические исследования, проведенные в конце курса игровых занятий (как самостоятельной формы физкультуры, а также как фрагмента в общей подготовке к плаванию в бассейне) показали хорошую кардиологическую динамику; частота пульса имела отчетливую тенденцию к нормализации, улучшалась звучность тонов, уменьшалась интенсивность систолического шума. Это имело отношение и к детям с недостаточностью митрального клапана, что свидетельствовало об улучшении компенсаторных возможностей миокарда. По-

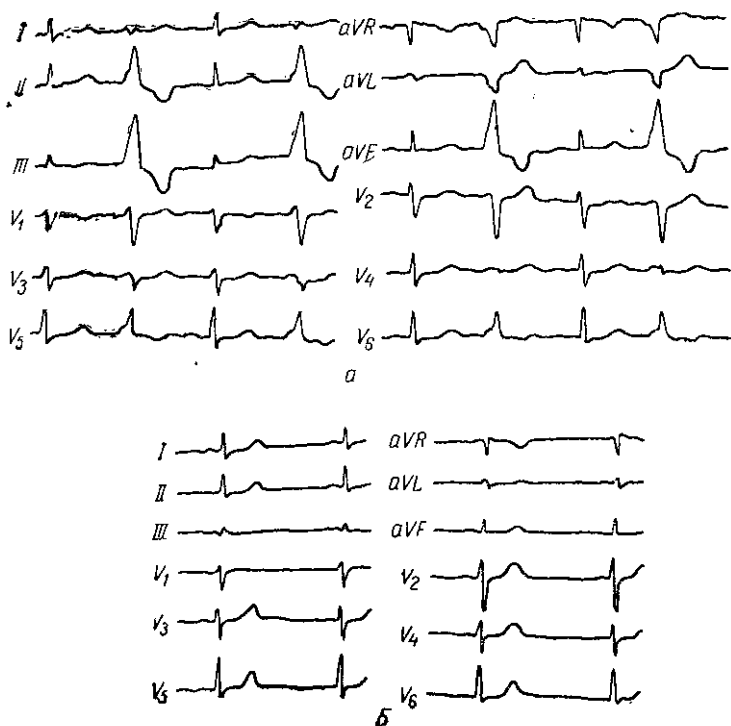


Рис. 2. Электрокардиограмма Гали 14 лет.

а — в начале курса занятий: правожелудочковые экстрасистолы типа бигеминии; б — через 6 мес после занятий: экстрасистолы не зарегистрированы.

следнее подтвердилось и положительной динамикой показателей функциональных проб (дозированная физическая нагрузка в виде приседаний) сердечно-сосудистой системы у большинства детей. При выполнении функциональных проб отмечено сокращение времени, затраченного на восстановление частоты пульса и артериального давления, а также сближение времени восстановления частоты пульса и артериального давления.

У большинства детей «физиологическая кривая нагрузки»¹, прежде неадекватная даваемой нагрузке в занятиях играми, к концу курса занятий нормализовалась. На электрокардиограмме обнаружено замедление частоты

¹ Графическое изображение степени усилий организма, отмечаемое по изменению частоты пульса во время занятий в ответ на физическую нагрузку

ты сердечных сокращений по сравнению с исходной, в отдельных случаях — исчезновение экстрасистолической аритмии, улучшение обменных процессов в мышце сердца (рис. 2). Пример нормализующего влияния игры на ритм сердца можно увидеть на осциллограмме (рис. 3).

Благоприятная реакция функции внешнего дыхания на нагрузку при однократных исследованиях игровых комплексов, по данным спирографии, выражалась в увеличении использования кислорода в легких, в результате, как правило, умеренного повышения легочной вентиляции, (до +1600) и величины абсолютного потребления кислорода (до +250 мл).

Динамические исследования функции дыхания также показали положительные результаты использования подвижных игр в физическом воспитании детей, ослабленных ревматизмом: на фоне уменьшения минутного объема дыхания, который у 30% детей был повышенным по сравнению с возрастной нормой, увеличились ЖЕЛ, максимальная легочная вентиляция и другие показатели (рис. 4). Улучшилось и общее состояние детей: уменьшились вялость, раздражительность, мышеч-

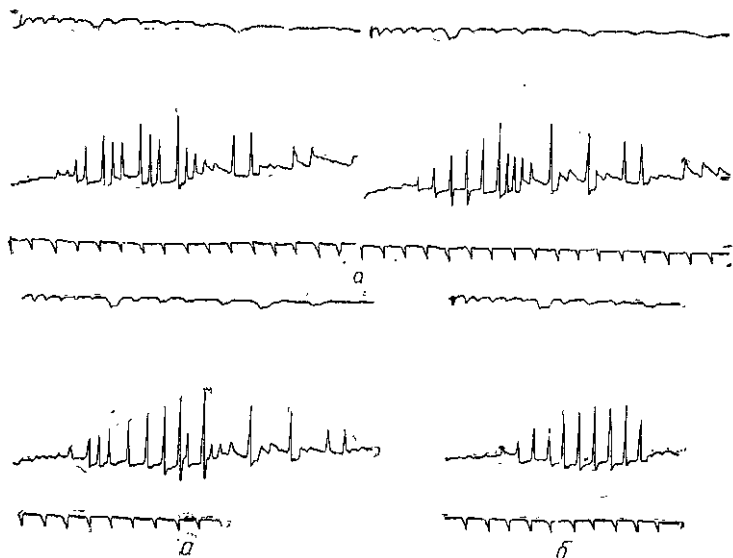


Рис. 3. Осциллограмма Тани С., 10 лет.

а — до проведения подвижной игры: нарушение ритма сердечных сокращений; б — по окончании подвижной игры: нормализация ритма сердечных сокращений.



Рис. 4. Спирограмма Жени Е., 11 лет.
а — в начале курса лечения; б — в конце его.

ная гипотония, повысился эмоциональный тонус, чему, видимо, способствовали мобилизация углеводов и повышение количества сахара в крови, которые сопровождают положительные эмоции (Н. Н. Яковлев, 1951).

Хорошие результаты использования подвижных игр при ревматизме у детей отмечали и В. М. Федяевская (1948), Цв. Данайлова, В. Йонков (1964), И. Б. Темкин и соавт. (1965, 1970), С. А. Коларов (1974).

Примеры подвижных игр, рекомендуемых преимущественно для больных ревматизмом и с некоторыми формами нарушения ритма сердечной деятельности: «Зоопарк» (№ 12), «Из класса в класс» (№ 25), «Ходим в шляпах» (№ 53), «Маленькие ножки бежали по дорожке» (№ 39), «Комплекс упражнений игрового характера» (№ 71), «Вернись на место» (№ 86), «Снежинки» (№ 110), «Пройди — не ошибись» (№ 154).

При первичной артериальной гипертонии подвижные игры разрабатывались нами, исходя из общих задач терапии этого заболевания у детей и подростков. Мы подбирали игры, используя которые можно было бы реализовать следующие задачи: тренировка основных нервных процессов (их уравнивание, повышение силы и подвижности), укрепление тормозных реакций, чего особенно важно добиваться у детей «гиперреакторов»; повышение согласованности нервно-регуляторных механизмов кровообращения; тренировка вестибулярного аппарата, развитие равновесия, координации движений в крупных и мелких мышечных группах. Разрабатываемая методика подвижных игр преследовала и цели общей тренировки, укрепления детского организма, улучшения функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижения субъективных проявлений заболевания

(уменьшение или прекращение жалоб, повышение эмоционального тонуса и увеличение в связи с этим общей трудоспособности); развитие морально-волевых качеств характера детей.

Посредством подвижных игр наиболее полно осуществлялась основная задача лечебной физкультуры при гипертонии — восстановление стержневой роли моторики в регуляции всей жизнедеятельности организма (это представлялось наиболее важным с учетом роли гипокинезии в «поломке» механизмов саморегуляции системы кровообращения).

Подвижные игры были предложены нами и проводились на базе Детского кардиологического санатория № 20. При проведении этих игр принимались во внимание физическая подготовленность больных, функциональные возможности их организма, индивидуальные особенности детей.

Большинство детей, занимавшихся подвижными играми на фоне лечебно-двигательного режима, насыщенного и другими формами лечебной физкультуры (утренняя и лечебная гимнастика, пешеходные прогулки), выписались с улучшением общего состояния: уменьшением или прекращением жалоб, повышением эмоционального тонуса, работоспособности и улучшением показателей функциональных проб сердечно-сосудистой системы, а также проб на устойчивость равновесия (пробы Ромберга — три положения и пробы Яроцкого).

Подвижные игры с бегом (командные, эстафеты) с тонизирующей и тренирующей нагрузкой проводились на воздухе, что способствовало закаливанию детей, исчезновению или уменьшению аллергизации (нередко являющейся спутником вегетативно-сосудистой дистонии, артериальной гипертонии у детей).

Примерами подвижных игр, преимущественно реализуемых при первичной артериальной гипертонии, могут быть «Стул есть — никак не сесть» (№ 14), «Найди и промолчи» (№ 16), «Кольцо на палочке» (№ 24), «Воздушный шар» (№ 72) и др.

ПОВЫШЕННАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА

Исходя из знаний о клинике заболевания, задач его лечения и ожидаемых результатов применения некоторых подвижных игр, целесообразно использование их с

целью общего укрепления организма ребенка, улучшения координации движений, равновесия, ориентировки на месте, в пространстве. Поэтому для реализации этих задач рекомендуются игры умеренного общефизиологического воздействия (игры I, II групп) и с осторожностью игры на равновесие и на координацию движений (по согласованию с врачом лечебно-профилактического учреждения; санатория, профильных пионерских лагерей санаторного типа и др.).

Примеры игр: «Пройди — не задень ворота» (№ 80), «Пройди через болото — не оступись» (№ 87), «Повернись — не ошибись» (№ 89).

НЕКОТОРЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

В психоневрологической клинике Института педиатрии АМН СССР подвижные игры включались в методику лечебной физкультуры при заболеваниях центральной нервной системы. В задачи подвижных игр при этих заболеваниях входит: общетонизирующее воздействие на организм; расслабление спастически сокращенных мышц, укрепление растянутых, ослабленных мышц; трофическое влияние, способствующее восстановлению иннервационных механизмов и предупреждению образования вторичных контрактур и деформаций, при необходимости — содействие формированию компенсации; улучшение психомоторных показателей развития ребенка, улучшение работы сердечно-сосудистой, дыхательной систем, вестибулярного аппарата; коррекция нарушенной осанки.

При детском церебральном параличе подвижные игры проводились в комплексе с синусоидальными модулированными токами (СМТ). Через 30 мин после этой процедуры ребенок получал массаж (точечный, вибрационный), который сочетался с некоторыми пассивными упражнениями (поза «эмбриона» и др.), т. е. применялось все, что вело к расслаблению спастически сокращенных мышц. Через 50—60 мин после этой сочетанной методики с ребенком проводились упражнения игрового характера или одна—две игры с элементарными движениями. Игры были преимущественно индивидуальными или малогрупповыми (2—3 ребенка).

Данные электромиографии, проведенной в связи с курсом лечения (в динамике) у детей, получавших комп-

лексное лечение (СМТ, массаж, упражнения игрового характера, отдельные игры), свидетельствовали о снижении тонуса спастически сокращенных мышц. На это указывает снижение биопотенциалов этих мышц в покое, а также при рефлексе на растяжение и увеличение биопотенциалов максимального напряжения. Все это подтверждает улучшение функциональных возможностей нервно-мышечного аппарата. У детей в связи с этим увеличился объем движений в суставах, улучшилась координация движений в крупных и мелких мышечных группах, повысилось эмоциональное состояние.

При церебральных параличах у детей с нерезко сниженным интеллектом и не грубыми нарушениями моторики должны применяться игры с незначительной и некоторые игры с умеренной психофизической нагрузкой общефизиологического воздействия на организм. В связи с большой отвлекаемостью детей, пугливостью, раздражительностью необходимо создать обстановку, оптимальную для них: занятия в зале, куда бы не входили посторонние (тем более не забирали детей во время игр на другие процедуры), наличие красивых и удобных пособий, используемых в играх.

Выбор игр, методика их проведения диктуется степенью ограничения подвижности ребенка, состоянием его интеллекта. Таким образом, при проведении игр с этим контингентом больных учитывается не паспортный, а истинный возраст, соответствующий развитию психики и моторики ребенка на данное время. Принимаются во внимание его заинтересованность, желание играть в ту или иную игру. Весьма целесообразно проведение игр под мелодичную, ритмичную, негромкую музыку в медленном и среднем темпе.

Примеры игр: «Прокати мяч с горки» (№ 3), «Зайка серый умывается» (№ 9).

При миопатиях проведение подвижных игр основывалось на данных клинической картины этого страдания детей, задач терапии заболевания, а также на учете показателей общефизиологического воздействия подвижных игр на ослабленный организм при ряде заболеваний и состояний детей.

При миопатиях рекомендуется использовать подвижные игры общефизиологического воздействия с незначительной и умеренной психофизической нагрузкой (I и II группы игр), с частой сменой исходных положений:

ся, стоя, лежа, в сочетаний с паузами отдыха и дыхательными упражнениями.

Примеры игр: «Найди и промолчи» (№ 16), «Запрещенное движение» (№ 22), «Передал — садись» (№ 30) и др.

ИНФЕКЦИОННЫЙ НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЙ ПОЛИАРТРИТ

В ревматологической клинике Института педиатрии АМН СССР с детьми, больными неспецифическим инфекционным полиартритом, в подостром и внеприступном периодах заболевания проводились подвижные игры и упражнения игрового характера (наряду с лечебной гимнастикой и массажем).

Разрабатываемые и внедряемые в лечебную физкультуру подвижные игры при этом страдании имели следующие задачи: улучшение настроения больных детей (чему способствовал тот положительный эмоциональный заряд, который несут на себе игры); оказание общефизиологического разностороннего воздействия на организм больного, в том числе улучшение функции органов дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата, повышение трофики тканей, профилактика и лечение нарушений осанки; предупреждение развития контрактур, увеличение амплитуды движений в суставах; стимуляция развития двигательных умений.

Для реализации этих задач подбирались игры, которые по своей психофизической нагрузке (I—III группы) соответствовали общей физической подготовленности организма больного ребенка, его функциональным возможностям, характеру и периоду заболевания. При этом учитывались форма полиартрита (суставная или суставно-висцеральная), активность процесса, множественность поражения суставов, индивидуальные особенности ребенка. Соответственно этим данным подвижные игры включались в процедуру лечебной гимнастики или давались в виде самостоятельного занятия с дозировкой нагрузки от незначительной (I группа игр)—еще на постельном и полупостельном режиме, до тонизирующей (III группа игр).

Ввиду того, что у многих детей были поражены суставы кистей и пальцев рук, им дополнительно давались задания на самостоятельное выполнение «игр-шуток», развивающих подвижность в этих суставах и силу мышц, координацию движений в мелких мышечных группах.

Для учета эффективности использования подвижных игр были проведены исследования 65 больных детей. Методика исследования включила медико-педагогические наблюдения и некоторые антропометрические исследования: измерение углов движений в суставах конечностей, измерение силы некоторых групп мышц динамометрами (реверсивным и кистевым), объемов мышц плеч и бедер.

Медико-педагогические наблюдения за детьми во время проведения игр показали, что те движения, которые по просьбе взрослого (вне занятий) или даже во время гимнастических упражнений, ребенок выполнял с трудом, во время захватившей его интересной игры он производил с большей амплитудой, большее количество раз и более четко. Увеличение объема движений даже при однократном проведении подвижных игр, подтверждалось данными измерения движений в плечевых суставах при поднимании рук вверх и размахом движений в пястно-фаланговых суставах. У 12 из обследованных 31 ребенка констатировалось увеличение амплитуды движений в суставах от $+5^\circ$ до $+15^\circ$; повышались и показатели кистевой динамометрии: у 20 детей из 31 обследованного на 2—6 кг.

Исследование 65 детей в динамике в связи с курсом лечения показали, что у 32 детей основной группы, получавших подвижные игры в сочетании с лечебной гимнастикой и массажем, была большая эффективность комплексной терапии, чем у детей сравнительной группы (34 человека), получавших процедуры лечебной гимнастики и массажа, но без подвижных игр. Это преимущество констатировалось большим увеличением амплитуды движений в суставах, увеличением силы мышц рук по показателям кистевой динамометрии и мышц сгибателей и разгибателей шеи — по данным реверсивного динамометра. Улучшение этих показателей отмечалось и у большего числа детей основной группы.

Помимо явного увеличения различных параметров антропометрии, у детей основной группы в большей степени улучшилась координация движений в крупных и мелких мышечных группах (в суставах кистей и пальцев рук), повысились эмоциональный тонус, уверенность в своих силах и появилось желание заниматься рекомендуемыми играми и гимнастикой в домашних условиях; улучшились и такие жизненно важные качества харак-

тера, как выдержка, быстрота реакции, умение согласованно действовать в коллективе.

Примеры рекомендуемых игр: «Чья лошадка быстрее» (№ 10), «Мастера и машины» (№ 13), «Запрещенное движение» (№ 22), «Кулак — ладонь» (№ 20), «Ухо — нос» (№ 29), «Сидячий футбол» (№ 46), «Поезд с арбузами» (№ 48), «Между булавами» (№ 76), «Ловкие ноги» (№ 78), «Поймай комара» (№ 131).

НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

Нарушения осанки — частый спутник многих хронических заболеваний у детей как проявление их общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата.

Основой профилактики и лечения нарушений осанки, особенно начальных степеней, является общая тренировка организма ослабленного ребенка. Она должна проходить на фоне хорошо организованного лечебно-двигательного режима, составленного с учетом характера заболевания ребенка.

Задачами подвижных игр, являющихся одной из форм лечебной физкультуры, должны быть общее укрепление ослабленных детей, их опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного корсета позвоночника, улучшение функции дыхания, сердечно-сосудистой системы. Для выполнения этих задач необходимо включать в занятия игры общефизиологического воздействия, причем выбор игр от I до IV группы производится с учетом общего состояния ребенка, его физической подготовленности. При использовании в подвижных играх корригирующих упражнений необходимо прежде всего принимать во внимание основное заболевание ребенка, чтобы, исправляя дефект осанки ребенка, не повредить его организму в другом. Рекомендуются игры, укрепляющие мышцы спины, плечевого пояса, живота. В процессе проведения подвижных игр надо добиваться тренировки навыков в удержании тела в правильном положении, правильной ходьбы и выполнения других основных элементарных движений. В играх должны использоваться разнообразные исходные положения, в том числе и положения лежа, стоя на четвереньках (см. табл. 5 и 6, графы 5—10). Упражнения в этих играх должны выполняться в среднем и медленном темпе.

Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесие. Упражнения в играх чередуются с дыхательными упражнениями.

Приобретение правильной осанки — длительный процесс, поэтому ребенку приходится многократно объяснять и показывать, что такое правильная осанка. И заботиться о ней рекомендуется с раннего детского возраста, тем более у длительно болеющих детей.

Примеры игр: «Все дальше и выше» (№ 34), «Подпрыгни до ладони» (№ 38), «Воздушный шар» (№ 72).

ПЛОСКОСТОПИЕ

Плоскостопие, как и нарушения осанки, чаще встречается у слабых, плохо развитых физически детей. Нередко нагрузка при ходьбе, а чаще при длительной беготне, для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стопы (продольный и поперечный) расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное и поперечно-продольное.

Плоскостопие отрицательно сказывается на позвоночном столбе, следовательно, на осанке и на общем состоянии организма.

В задачи проведения упражнений игрового характера и подвижных игр наряду с общим оздоровлением организма ребенка входит укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стопы, выработка навыка правильной ходьбы (не разводя носков).

Рекомендуются игры с ходьбой на наружных краях стоп и на носках, со сгибанием пальцев ног, захватыванием пальцами ног различных предметов, приседания в положении носки внутрь (пятки разведены). Такие специальные игры проводятся без обуви.

Примеры игр: «Ловкие ноги» (№ 78), «Ну-ка, донеси» (№ 118), «Великан» (№ 132) и др.

ГИПОТРОФИЯ, РАХИТ, ОСТАВАНИЕ ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ПРИ НЕКОТОРЫХ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Терапия этих заболеваний направлена прежде всего на устранение причин возникновения и развития болезни. Больному показаны полноценное питание, витаминно-

терапия, правильный гигиенический, ортопедический и двигательный режим, стимулирующая терапия. Необходимым средством комплексной терапии является лечебная физкультура для этих больных. Подвижные игры наряду с массажем и лечебной гимнастикой являются еще более желательными, учитывая возраст больных.

В задачи занятий подвижными играми при этих заболеваниях детей раннего и отчасти дошкольного возраста входит правильное формирование психомоторного развития, укрепление опорно-двигательного аппарата и повышение сопротивляемости растущего организма, повышение эмоционального тонуса. Для реализации этих задач предлагаются подвижные игры общефизиологического воздействия, направленные на всестороннее развитие детей, воспитание полезных навыков и качеств, стимулирующие естественные движения детей: ходьбу, бег, лазание, перелезание, ползание, метание и др. Особенно полезны игры на воздухе.

Примеры игр: «Все дальше и выше» (№ 34), «Маленькие ножки бежали по дорожке» (№ 39), «Ау, ау» (№ 95), «Наседка и цыплята» (№ 100), «Котята и щенята» (№ 162).

БОЛЕЗНИ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ (ОЖИРЕНИЕ)

Подвижные игры при этом заболевании проводятся с целью повышения интенсивности обменных процессов, увеличения энергетических затрат организма. С учетом резервных возможностей сердечно-сосудистой системы, определяемых врачом, необходимо постепенно подготовить организм ребенка к возрастающей физической нагрузке в играх, повысить эмоциональный тонус (способствовать устранению одышки, сонливости), увеличить общую работоспособность детей, улучшить функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Для выполнения этих задач необходимо вводить в занятия игры общефизиологического воздействия, оказывающие тренирующее влияние на весь организм, укрепляющие дыхательную мускулатуру. Выбираются игры от I до IV групп в зависимости от физической подготовленности ребенка, состояния его сердечно-сосудистой системы. Рекомендуются игры с бегом, чередующимся с ходьбой.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОШИБКИ, НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

1. Отсутствие достаточного контакта, преемственности в работе врача и инструктора лечебной физкультуры с лечащим врачом, медицинской сестрой, педагогом, воспитателем. Поэтому при проведении игр не всегда учитываются возраст детей, их здоровье, уровень физического и умственного развития больных и ослабленных детей, типологические особенности отдельных больных в группе; индивидуальный режим дня, интересы, пожелания самих детей. Все это может не только снизить эффективность подвижных игр, но и повредить здоровью ребенка.

2. При определении величины нагрузки подвижной игры для занятий с детьми I и II групп нередко принимается во внимание лишь чисто физическая сторона нагрузки, т. е. вовлечение в работу большей или меньшей массы мышц при проведении выбранной игры. Степень эмоциональной насыщенности игры не учитывается. Между тем если у физически подготовленных детей, занимающихся играми II и III групп, большая эмоциональная активность мобилизует силы, их резервные возможности, то для еще неокрепших больных, находящихся в ранней стадии ремиссии заболевания, большая эмоциональная нагрузка может оказаться чрезмерной и превысит их физиологические возможности.

3. Допускается большое число участников игры в группе ослабленных и маленьких детей, что лишает их возможности быть активными в игре, а взрослых — осуществлять контроль за состоянием каждого ребенка во время игры.

4. Подведение итогов соревнования, эстафеты проводится непосредственно после их окончания. Между тем резкая смена возникшего во время игры динамического состояния организма ребенка статическим (во время

объяснения педагога) может оказать отрицательное влияние на работу сердечно-сосудистой системы и весь организм ослабленного ребенка.

5. Недооценивается целесообразная организация Детей в игре, правильная их расстановка. Более слабым детям или утомившимся нельзя давать в игре активные роли, а надо использовать их в качестве своих помощников (в роли «судей»).

6. Не поощряется правильность осанки детей, красивое положение головы, корпуса во время ходьбы, упражнений, четкость выполнения игры.

7. При проведении игры, в задачу которой входит улучшение функции дыхания (наряду с общефизиологическим, тренирующим воздействием), не обращается внимание на правильное положение грудной клетки и рук (при вдохе не надо поднимать высоко плечи, нужно лишь слегка отводить их назад, прогнувшись в грудном отделе позвоночника, дышать носом, а не через рот).

8. При распределении ролей в игре, подаче команд не всегда принимается во внимание степень возбудимости детей. С возбудимыми тон разговора руководителя должен быть негромкий, строгий; с робкими, тихими детьми — поощрительный, мягкий. Каждое, даже небольшое достижение в игре таких детей надо отмечать, тем самым придавать им бодрость и уверенность в своих силах.

9. Недооцениваются индивидуальные особенности ребенка при распределении ролей в игре. Например, иногда поощряется ненужное честолюбие у ребенка возбудимого, всегда желающего быть первым, ведущим, неправильно уступать его просьбам и давать ему подряд первые активные роли в игре в ущерб малоактивным товарищам. (Иногда чересчур активные дети только производят впечатление активных. Среди них нередко встречаются суетливые, возбудимые дети, бегающие без всякой цели и мешающие выполнению правил игры.)

10. Иногда инструктор лечебной физкультуры (воспитатель) концентрирует внимание группы детей на успехах в игре застенчивого ребенка с целью его поощрения, что нередко ведет к обратному нежелательному результату: он теряется, замыкается. Такого ребенка надо тихо, без свидетелей подбодрить, похвалить.

11. Не обращается внимание на внешний вид ребенка: аккуратность в одежде, наличие носового платка,

чистоту лица, шеи, ушей, носа (перед занятием дети должны очистить нос от слизи).

12. Предлагаются подряд игры, требующие длительного сосредоточения внимания детей или нагрузки на одни и те же мышечные группы, или тренировка одного и того же навыка, что приводит к быстрому утомлению ребенка.

13. Отсутствие у инструктора лечебной физкультуры (воспитателя) творческого отношения к проводимым играм, педагогического мастерства, свободного владения игровым материалом, в результате чего недоиспользуются огромные воспитательные и оздоровительные возможности подвижных игр.

5. МЕТОДЫ ПОДБОРА ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ БОЛЬНЫХ И ОСЛАБЛЕННЫХ ДЕТЕЙ

Подвижные игры (см. раздел 7) представлены в порядке возрастания в них величины нагрузки. Последовательно описаны игры с незначительной психофизической нагрузкой (I группа), затем с умеренной (II группа), а далее — с тонизирующей и тренирующей психофизической нагрузкой (III и IV группы). В каждой группе вначале даны игры для детей раннего возраста, а затем для более старших детей — дошкольников и школьников. Описанию содержания каждой игры предшествует заголовок — название игры, рядом обозначены порядковый номер, номер группы, к которой эта игра отнесена по величине психофизической нагрузки (I, II, III или IV), а также примерный возраст детей, которым можно рекомендовать данную игру.

В приложении приведена медико-педагогическая характеристика подвижных игр, в которой игры расположены в той же последовательности. Каждая игра здесь перечислена под своим порядковым номером и названием. Указано, какие двигательные умения, навыки, качества и способности может развить та или иная игра, при каких заболеваниях и состояниях ребенка ее целесообразно применить. В некоторых условиях допустимо применение одной и той же игры для детей с разным состоянием здоровья, так как необходимая нагрузка в ней (большая или меньшая) обеспечивается возможностью варьировать содержание игры разными способами (см. раздел 2).

В разделе 8 даны рекомендации по использованию подвижных игр при некоторых заболеваниях и состояниях детей, в которых в зависимости от вида заболевания, степени активности процесса предлагаются те или иные группы игр. Игры расположены с учетом их эмоциональных и физических воздействий и возраста детей. В этом же разделе исходя из особенностей нозологии,

активности процесса, степени отставания психомоторного развития детей, нарушения у них статики и динамики опорно-двигательного аппарата, перечисляются игры, с помощью которых на фоне положительных эмоций можно добиться терапевтического эффекта и содействовать реабилитации организма детей.

ПРИМЕРЫ ПОДБОРА ПОДВИЖНЫХ ИГР

1. Дима И., 13 лет. Диагноз: первичная артериальная гипертония (выявлена при массовом обследовании школьников); нарушение осанки — сутулость, плоскостопие. Жалоб нет. Из анамнеза отмечается гиперреактивность (повышенная возбудимость). Физическое развитие соответствует возрасту, питание несколько повышено. Физическая подготовленность вполне удовлетворительная: занимается в основной группе в школе, а также в секции плавания — в бассейне. Реакция сердечно-сосудистой системы на функциональную пробу с дозированной нагрузкой — 20 приседаний за 30 с — благоприятная. В санатории ребенок находится на общем (тренирующем) режиме.

Задачи использования подвижных игр:

- 1) общая тренировка организма ребенка;
- 2) специальные, с учетом основного диагноза — тренировка тормозных реакций, уравнивание нервных процессов; развитие координации движений, равновесия, ориентировки на месте, в пространстве, улучшение функции дыхания; укрепление мышечного корсета позвоночника и мышечно-связочного аппарата стоп и голеней.

Для осуществления первой задачи (общей) надо подбирать игры общефизиологического воздействия — отдельные игры или несколько, строя занятие, как процедуру лечебной гимнастики (по физиологической кривой). С учетом того, что ребенок находится на общем тренирующем режиме санатория и хорошо физически подготовлен, нужно использовать игры IV группы, чередуя их с играми I—III групп (см. раздел 9, табл. 8 и 9).

Для реализации второй задачи — специальной — надо пользоваться рекомендациями по использованию подвижных игр при некоторых заболеваниях и состояниях детей (см. раздел 8, табл. 7). Во второй графе табл. 7 находим номера игр, которые наиболее целесообразно

применять при первичной артериальной гипертонии, перечисленные в табл. 8 и 9, особенно игры, указанные в графах 7, 8, 12, 13 этих таблиц. Ввиду того, что у ребенка отмечаются также нарушения осанки и плоскостопие, рекомендуются дополнительно игры из граф 9 и 10 тех же таблиц применительно к возрасту данного ребенка (13 лет). Это игры № 22, 28, 30, 53, 73, 90, 18, 46 и 78. Медико-педагогическое назначение и возможности каждой из перечисленных игр можно уточнить по разделу 8 (см. табл. 3—6) и выбрать наиболее целесообразные для данного случая.

2. Слава П., 11 лет. Диагноз: хронический рецидивирующий бронхит с астматическим компонентом; сутулость, сколиоз среднегрудного отдела позвоночника I—II степени. Поступил в клинику 2 мес назад в связи с обострением заболевания, острота проявления которого снизилась 3 нед назад (исчез астматический компонент, улучшилось самочувствие, жалуется на быструю утомляемость, раздражительность, кашель).

Из анамнеза: с раннего возраста частые респираторные инфекции, бронхит, 3 раза перенес пневмонию. Физическое развитие значительно снижено: рост 123 см, масса тела 23 кг, реакция сердечно-сосудистой системы на функциональную пробу с дозированной нагрузкой (15 приседаний за 30 с) не совсем благоприятная, так как реституция показателей частоты сердечных сокращений и артериального давления замедлена до 8—10 мин (вместо 3 мин). Отмечается скрытая дыхательная недостаточность, проявляющаяся лишь при нагрузке: газообмен обеспечивается путем увеличенного напряжения функции внешнего дыхания (легочная вентиляция +90%) и сердечно-сосудистой системы (минутный объем крови +62%) при одновременном снижении утилизации кислорода в легких.

При аускультации грудной клетки отмечаются ослабленное дыхание, несколько удлиненный выдох, рассеянные сухие хрипы. Ребенок освобожден от занятий физкультурой в школе. Находится в стационаре на комнатном режиме.

Задачи использования подвижных игр:

1) общая — постепенное тонизирование организма ребенка;

2) специальные — улучшение функций дыхания: нормализация ритма, частоты, глубины дыхания (не форси-

ровать вдох!), укрепление мышц грудной клетки, живота, диафрагмы; исправление осанки.

Для осуществления общей задачи подбираются игры общефизиологического воздействия, соответствующие II группе игр с чередованием их с играми I группы.

Подбор наиболее целесообразных игр I и II групп применительно к возрасту нашего больного (11 лет) рекомендуется производить по табл. 8 из числа игр № 1—30.

Для выполнения специальных задач надо обратиться к табл. 7. Во второй графе этой таблицы находим, что при бронхиальной астме особенно рекомендуются игры № 4, 6, 11, 12, 48, 50, 51, 64, 71, 72, 109, 110 и 135, при этом в играх № 48—135 следует заменить элементы бега на ходьбу и исключить некоторые задания и упражнения для снижения нагрузки. Можно уточнить и выбрать наиболее подходящие игры для данного больного, используя табл. 3—6.

6. УЧЕТ ПРИЗНАКОВ УТОМЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ИЗМЕНЯТЬ ВЕЛИЧИНУ НАГРУЗКИ В НИХ

При занятиях подвижными играми необходимо учитывать реакцию на них организма детей. Это тем более важно, что игры труднее дозировать, чем, например, физические упражнения. Помимо нагрузки чисто физической, подвижные игры несут и эмоциональную нагрузку, причем дети по-разному реагируют на эту психофизическую нагрузку в игре. Поэтому очень важно учитывать проявления утомления по ряду признаков. В табл. 1 приведены признаки утомления, а также дана их градация по степени утомления. Методические приемы варьирования степени нагрузки в подвижной игре представлены в табл. 2.

Таблица 1

**Примерная схема учета внешних признаков утомления ребенка
при проведении подвижных игр¹**

Признаки	Степень утомления	
	I (допустимая)	II (требующая снижения нагрузки)
Нервная система (поведенческие реакции)	Лицо спокойное; не- сколько возбужден, снижено внимание	Выражение лица напря- женное; ребенок силь- но возбужден, без тол- ку суетлив (кричит, всту- пает в конфликт с дру- гими участниками игры), значительно отвлекает- ся, вялый (пассивный)
Движения	Бодрые; четкое вы- полнение заданий в игре	Неуверенные; нечеткое выполнение заданий, до- бавочные движения

¹ Таблица основана на работе В. А. Зотова (1963) (модифицирована автором).

Признаки	Степень утомления	
	I (допустимая)	II (требующая снижения нагрузки)
Окраска кожи лица и видимых слизистых оболочек	Небольшое покраснение кожи	Значительное покраснение или побледнение кожи, побледнение, небольшая синюшность видимых слизистых оболочек
Потливость	Небольшая	Выраженная, преимущественно лица
Дыхание	Без изменений или слегка учащенное (на 5—8 в минуту)	Учащенное (на 10—15 в минуту); периодические вдохи
Пульс	Несколько учащенный (на 15—20% от возрастной нормы), ритмичный	Учащенный (30—50% от возрастной нормы), аритмичный
Самочувствие	Отсутствие жалоб	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, нежелание продолжать игру

Таблица 2

Методические приемы, позволяющие изменять величину психофизической нагрузки при подборе подвижных игр

Снижение нагрузки	Повышение нагрузки
<ol style="list-style-type: none"> 1. Включение в занятия преимущественно игр I и II групп 2. Уменьшение продолжительности занятий играми 3. Уменьшение числа повторений одной и той же игры в занятии 4. Уменьшение сложности сюжета игры 5. Исходные положения во время игр: сидя, лежа 6. Уменьшение числа участников игры 7. Более частое включение паузы отдыха и дыхательных упражнений 	<p>Использование в занятиях игр III и IV групп с применением элементов соревнования, эстафет, командных игр</p> <p>Увеличение продолжительности занятий играми</p> <p>Увеличение числа повторений каждой игры в занятии</p> <p>Увеличение сложности сюжета игры</p> <p>Исходные положения во время игр преимущественно стоя, в ходьбе</p> <p>Увеличение числа участников игры</p> <p>Более редкое включение паузы отдыха и дыхательных упражнений</p>

Снижение нагрузки	Повышение нагрузки
<p>8. Уменьшение требовательности к выполнению точности и координации движений, к быстроте реакции</p> <p>9. Уменьшение темпа и амплитуды движений в игре</p> <p>10. Перевод возбужденных, утомившихся детей на менее активные роли в игре: помощника руководителя, судьи. Временный отдых на скамье (зритель, а не участник)</p> <p>11. Более частое проигрывание перед началом игры некоторых ролей в ней с индивидуальным согласованием или только с 2—3 детьми</p> <p>12. Более мягкий, негромкий тон ведущего, без особо командных интонаций, скорее повествовательный</p> <p>13. Использование мелодичной музыки в медленном и среднем темпе, ритмичной, негромкой</p>	<p>Увеличение требовательности к точности и координации выполнения движений, быстроте реакции, согласованности движений между участниками игры</p> <p>Увеличение темпа и амплитуды движений в игре</p> <p>Предоставление возможности проявлять активность, инициативу большему числу участников игр</p> <p>Согласование с детьми ролей в игре одновременно с большим числом участников игры</p> <p>Наряду с обычным допустим и командный тон</p> <p>Использование динамичной, маршевой музыки</p>

7. СОДЕРЖАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Подвижные игры, ввиду их медицинского назначения, должны проводиться инструктором лечебной физкультуры. При отсутствии инструктора эти игры могут проводить врачи, педагоги, воспитатели, медицинские сестры.

Проведение игр предусматривает знание терапевтических задач, которые должны осуществляться в процессе проведения подвижных игр, отличное владение игровым материалом.

В домашних условиях дети играют со взрослыми, предварительно проконсультированными врачом и инструктором лечебной физкультуры.

В дальнейшем изложении текста указывается ведущим игру только «инструктор лечебной физкультуры», хотя, как указано выше, ее могут вести воспитатель, медицинская сестра и другие.

Взрослые организаторы игр должны обязательно привлекать себе помощников из среды самих детей. Для этого руководитель (инструктор лечебной физкультуры, воспитатель и др.) назначает одного из детей водящим. Если группа детей однородна по возрасту и состоянию здоровья, возможен и произвольный вариант выбора водящего (по типу жеребьевки). Для этого играющие становятся в кружок, а один из них — в середине. Он начинает считать от стоящего прямо перед ним, произнося шуточную стихотворную считалку. На кого придется последнее слово, тот и становится водящим.

Предлагаем несколько примеров считалок:

I

Шла лисичка через мост:
Вот и лапы, вот и хвост.
Вот глаза, а вот и грудь.
Выходи, водящим будь.

II

Плывет по морю чемодан,
В чемодане том — диван
А в диване слон сидит,
Ты не веришь! — Выходи.

Раз мимо сада под ограду
Упало яблочко — награда.
Я тебе его дарю,
Быть водящим — говорю.

Я хочу водящим быть
И игру всю заводить.
Раз—два—три—четыре—пять
Кто последний — отвечать!

Некоторые подвижные игры и игровые упражнения сопровождаются стихотворным текстом. Стихи при этом несут смысловую нагрузку. Стихотворные слоги задают ритм движениям, акцентируют внимание детей на характер и качество выполнения упражнений; стихи повышают интерес ребенка к заданию, помогают быстрее осваивать необходимые движения, способствуют сплочению группы. Следя за смыслом произносимого вместе со всеми стихотворения, дети внимательнее и четче выполняют движения и задания игры.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЙ И УМЕРЕННОЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ (I, II ГРУППЫ, № 1—30)

№ 1. Игра с пальчиками (2—3 года; I группа)

Дети сидят перед инструктором лечебной физкультуры на стульях или скамейке. Инструктор внятно читает стихи, сопровождая их последовательным загибанием пальцев на обеих руках. Дети подражают ему, а в дальнейшем самостоятельно двигают пальцами, обращаясь к мизинцу на левой руке:

Пальчик, мальчик, где ты был?
С Безмянным щи варил,
А со Средним кашу ел,
С Указательным запел.
А Большой меня встречал
И конфетой угощал.
Первый же Большой плясал
И на танец приглашал.

Указательный на правой
Вел в поход нас всей оравой.
Средний брат несет рюкзак,
Безмянный ходит так.
А Мизинец стал играть,
Братьев-пальцев приглашать.
Раз-два-три-четыре-пять.

На этот счет дети разгибают пальцы и начинают новую игру или 2—3 раза повторяют эту.

№ 2. Пальчик о пальчик (2—3 года; I, II группы)

Дети сидят на стульях перед инструктором лечебной физкультуры. Под песенку взрослого повторяют за ним движения:

Пальчик о пальчик тук да тук (повторить 2 раза).
Хлопай, хлопай, хлопай! (хлопают в ладоши)
Ножками топай, топай! (повторить 2 раза)
Спрятались, спрятались. (закрывать лицо руками)
Пальчик о пальчик — тук да тук (повторить 2 раза).

№ 3. Прокати мяч с горки (2—5 лет; I группа)

Дети скатывают мячи по наклонной доске. Один ребенок катит мяч сверху, а другой ловит его внизу. Затем они меняются местами.

№ 4. Филин (2—5 лет; I группа)

Дети сидят полукругом. По сигналу инструктора лечебной физкультуры «День!» дети-«филины» медленно поворачивают головы вправо и влево. По сигналу «Ночь!» дети смотрят вперед и взмахивают руками-«крыльями», опуская их вниз, протяжно, без напряжения, произносят «у...у...ффф». Повторяют 2—4 раза.

№ 5. Кач-кач (2—9 лет; I группа)

Дети лежат или сидят на полу, ноги вытянуты. По сигналу инструктора лечебной физкультуры раскачивают ступни ног в стороны (вправо, влево), сгибают их и разгибают. Движения сопровождаются словами «кач-кач». Повторяют 2—6 раз.

№ 6. Шарик (2—14 лет; I группа)

Дети сидят полукругом. «Надувают шары»: широко разводя руки в стороны и глубоко вздохнув, выдувают воздух в шарик—«ффф»..., медленно соединяя ладони под шариком. Вдруг шарик «лопается». Дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух. «Шшш...» — произносят дети, складывая руки на коленях. Повторяют 2—3 раза.

№ 7. Кто как передвигается! (3—5 лет; I, II группы)

Дети сидят на стульях, на ковре. Инструктор лечебной физкультуры называет животных, птиц, насекомых или показывает их изображение, спрашивая: «Как они передвигаются?» (например, бабочка, лягушка, косолапый мишка, заяка и т. д.).

Дети стараются движениями ответить на вопросы, ползая, прыгая и другими способами передвигаясь по ковру.

№ 8. Передача мяча (3—5 лет; I—II группы)

Дети становятся или садятся в кружок и передают по кругу два мяча — один навстречу другому. При встрече мячей дети говорят: «Встретились». Те, у кого очутились мячи, ударяют ими один о другой и говорят: «Тук-тук-тук». Затем они встают и идут с мячами по кругу, в противоположном направлении друг от друга. Встретившись, дети останавливаются, ударяя мячами о пол. После этого дети передают мячи другим детям, по кругу, а сами садятся вне круга. Когда в кругу остается только 2 детей, игра повторяется.

№ 9. Зайка серый умывается (3—7 лет; I, II группы¹)

Один из играющих назначается зайкой. Все остальные становятся в круг. «Зайка» занимает место в середине круга. Дети, стоящие в кругу, говорят вместе с инструктором:

Зайка ходит в гости к людям.	Он помоем также лапки,
Мы с ним вместе мыться будем.	Оботрет их чистой тряпкой.
Зайка вымыл рот и уши.	Одевается, скок, скок —
Он хороший, он послушный.	В гости, мчитса со всех ног.

«Зайка» проделывает все движения, соответствующие тексту. Дети за ним повторяют эти движения. Тот, к кому «зайка пришел в гости», из стоящих в кругу, становится «зайцем» и игра оканчивается, когда сменится 5—6 «зайчиков».

№ 10. Чья лошадка быстрее (4—9 лет; I, II группы)

Двое детей, сидя на стуле, держат в руках палочки длиной 20 см, к которым за шнурочки привязаны игрушечные маленькие лошадки на колесиках. Дети находятся от обеих игрушек на равном расстоянии — 15—20 шагов. Кто из детей, наматывая шнурок на палочку, заставит быстрее «прискакать» к себе лошадку?

В игре может участвовать и большее число детей.

¹ Детям, которым не показаны прыжки и бег, инструктор лечебной физкультуры не дает делать это упражнение.

№ 11 Петушок (5—9 лет; I, II группы)

Дети стоят в колонне по одному. По площадке расставлены предметы высотой не более 10—12 см и на расстоянии шага. Руки-«крылья» опущены, вытянуты, несколько отведены ладонями вперед, лопатки сдвинуты. Высоко поднимая колени, оттягивая носок, дети перешагивают через предметы, произнося: «Петушок». На слоге «шок» дети опускают ногу за предмет. Игра повторяется несколько раз.

№ 12. Зоопарк (5—10 лет; I, II группы)

Дети выбирают себе роль животного. Для младших детей роли назначает инструктор лечебной физкультуры. Каждый «зверь» садится в свою «клетку»— в обруч или на стул. В «клетке» (обруче, кругу, нарисованном на полу, земле) может быть и несколько «зверей»— обезьяны, зайки, гуси и т. д. Не занятые в ролях дети встают за инструктором лечебной физкультуры, садятся в «поезд» и едут на прогулку в «зоопарк». Приехав и прогуливаясь по «зоопарку», инструктор лечебной физкультуры, подходя к «клетке», спрашивает: «Какой зверь проживает в этой клетке?» Сидящие там «звери» должны показать движениями, мимикой, звуками, кого они изображают, а приехавшие—«экскурсанты» отгадывают зверей: и так от «клетки» к «клетке». Отмечаются дети, которые наиболее удачно изобразили зверей. Затем дети и бывшие «звери» изображают поезд и все «едут домой». В пути все поют песенку и идут по комнате (двору), взяв друг друга за пояс, высоко поднимая колени.

«Вот поезд наш едет,
Гудит паровоз,
Далеко, далеко
Ребят он повез,

Уу-уу-уу-уу-уу» (повторить 2 раза).

Но вот остановка (дети останавливаются), опускают руки. Дети спокойно ходят во время остановки «поезда», «собирают цветы на поляне» (наклоняются, приседают). По сигналу все бегут чтобы не опоздать на «поезд» и становятся в колонну, вновь изображая поезд: ходят, высоко поднимая ноги и поют куплет.

¹ Для более ослабленных детей используется только первая половина игры (без бега).

Ребенок, изображающий петуха, «хлопает крыльями» (размахивает руками), важно ходит, высоко поднимая ноги, оттягивает носок и кричит: «Ку-ка-ре-ку». Изображающий медведя сгибает руки перед грудью, ходит, переваливаясь, наступая на наружные края стоп, и кричит «Ууу». Ребенок, подражающий собаке, ходит на четвереньках, иногда встает на колени, вытягивая вверх и вперед руки — «лапы», просит угощения, затем снова встает на четвереньки, бегаёт и «лаёт».

№ 13. Мастера и машины (5—10 лет; I, II группы)

Дети сидят на скамейках, стульях. Из участников игры одного выбирают «мастером», остальные «машины». По условию игры во время работы «машин», одна или 2—3 «машины» портятся. «Мастер» должен угадать, какие «машины» испортились и в чем заключаются неполадки в них. Перед началом работы «машин» ведущий (инструктор лечебной физкультуры) удаляет на время «мастера», чтобы условиться с остальными играющими, какие движения они будут делать, изображая правильную работу машин, а также какие движения у 2—3 детей, несколько измененные от условленных, будут считаться неправильными («машины» испортились). Затем приглашается «мастер». По команде ведущего (инструктора лечебной физкультуры) «машины» работают правильно — все дети выполняют условленное движение. По команде: «Машины испортились» дети, с которыми заранее условились, изменяют движение или положение туловища. «Мастер» должен угадать, какие «машины» испортились, и какие в них неполадки.

№ 14. Стул есть — никак не сесть (5—14 лет; I, II группы)

Все дети сидят на стульях. Перед сидящими стоит один свободный стул. Каждый из играющих поочередно должен подойти к этому стулу и сесть на него. Затем играющий должен крепко закрыть глаза, встать со стула, пройти вперед 5—6 шагов, не открывая глаз, повернуться кругом, с закрытыми глазами вернуться и сесть на стул. Следующий должен делать то же и т. д. Игру можно усложнить: перед тем как вернуться обратно, сделать дополнительно один или два поворота, или проделать несколько дополнительных упражнений. Первый раз условия игры выполняются с открытыми глазами. Выигрывает тот, кто сделает меньшее число ошибок.

№ 15. Лучинки (5—14 лет; I группа)

Для игры дается 30—40 лучинок длиной 10—15 см, окрашенных в 3—4 цвета. Детям, сидящим за столом, инструктор лечебной физкультуры показывает, какие узоры можно выложить из лучинок (лестницу, ворота, домик и т. д.). Дети берут из коробки лучинки и выкладывают узоры по образцам, показанным им. Затем детям предлагается самим придумать, что можно выложить из лучинок. После того, как дети научатся выкладывать узоры, к имеющемуся набору добавляются лучинки разных размеров (длиной 5—20 см) по несколько штук к каждому. Инструктор предлагает детям выкладывать и несложные сюжеты (дом с забором и деревом и т. п.).

№ 16. Найди и промолчи (5—14 лет; I, II группы)

Дети сидят в одной стороне комнаты, отвернувшись и закрыв глаза. (Игра может проводиться и в положении лежа с детьми, находящимися на постельном режиме.) Водящий кладет предмет, не закрывая его, на заметное место. После разрешения водящего дети открывают глаза и ходят по комнате, разыскивая предмет. Первый, увидевший его, не должен показывать другим, что знает, где предмет, а молча отойти и сесть на место; так же поступает второй, нашедший предмет, и т. д. Дети, находящиеся на постельном режиме, ищут предмет только глазами, и он им должен быть виден. Не нашедшим предмет детям помогают так: все дети, нашедшие предмет, смотрят на него, а ненашедший должен разыскивать искомое по направлению их взгляда.

Можно помогать, говоря «горячо», если ищущий близок к цели, и «холодно», «холодней», если уходит от нее.

№ 17. Барабан (5—14 лет; I группа)

Дети сидят на стульях (скамейке), стопы параллельны, пятки прижаты к полу. Инструктор лечебной физкультуры сидит напротив и отбивает такт в определенном ритме, поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Пятки остаются плотно прижатыми к полу. Игра повторяется, только такт отбивается пятками, а носки в это время плотно прижаты к полу.

№ 18. Цветок (5—14 лет; I группа)

Дети сидят или лежат (при постельном режиме). Руки согнуты перед грудью, кисти сжаты в кулаки и прижаты друг к другу. Очень медленно попарно разгибать и отводить сначала большие пальцы, затем указательные и поочередно другие. Потом, прижав локти друг к другу, разводят обе ладони в стороны (цветок раскрылся). Таким же образом очень медленно и плавно «цветок» закрывается. Игра (упражнение игрового характера) повторяется 4—6 раз.

№ 19. Блошки (6—14 лет; I группа)

Дети сидят за столом. Играющие получают коробку, в которой лежат 20 разноцветных пластмассовых кружочков диаметром 12—16 мм, толщиной 1—1,5 мм («блошки») и 4 кружка — биты, диаметром 20—22 мм. В игре могут участвовать 4 человека (по количеству бит). Каждый берет из коробки комплект из 5 кружочков и одну биту определенного цвета. Коробку ставят на середину стола и недалеко от нее проводят линию кона. Стол накрывают чем-нибудь мягким (например, скатертью). Играющие по очереди ставят свои «блошки» на линию кона и, нажимая краем биты на край «блошки», заставляют ее взлететь вверх и опуститься в коробку. Тот, кто первый загонит свои пять «блошек» в коробку, выигрывает. Нажимая битой на «блошку» с разной силой, можно регулировать длину прыжка «блошки».

№ 20. Кулак—ладонь (6—14 лет; I, II группы)

Дети сидят или лежат (при постельном режиме). Все должны сжать левую кисть руки в кулак, пальцами к себе. Вытянутые пальцы правой руки упираются в кулак левой руки. Затем кисть правой руки сжимается, а пальцы левой руки вытягиваются и упираются в кулак правой. Движения должны быть быстрыми и точными.

№ 21. Швейная машинка (6—14 лет; I, II группы)

Исходное положение то же, что в игре № 20. Правая рука производит круговые движения в кисти и локте (подражая вращению колеса), левая рука как бы вы-

полняет мелкие движений, характерные для работы иголкой. Затем движения меняются: левая рука делает круговые движения, правая — движения иголки, при этом ребенок ритмично произносит «Тук-тук». Выигрывает тот, кто выполняет движения четко, правильно.

№ 22. Запрещенное движение (6—14 лет; I, II группы)

Дети сидят или стоят; руки на коленях. Инструктор лечебной физкультуры показывает разные гимнастические упражнения последовательно для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног. Дети повторяют все упражнения, кроме одного условленного заранее — «запрещенного». Игра усложняется с изменением правила: при показе ведущим «запрещенного» движения дети выполняют назначенное вместо него другое движение. Так, вместо запрещенного — вытягивание рук вперед — дети должны выполнить заранее условленное упражнение, например хлопнуть в ладоши.

№ 23. Колечко (6—14 лет; I группа)

Дети сидят на скамейке, стульях или ковре, удобно, кружком. На веревочку надевают колечко; концы веревочки связывают. Играющие, взявшись обеими руками за веревочку, передвигают колечко друг к другу, а для того, чтобы водящий не заметил местонахождения колечка, непрерывно двигают руками в обе стороны все играющие. Подметив, у кого находится колечко, ведущий быстро ловит руку с кольцом. Очень часто проворные и сметливые играющие уже успевают в это время передать кольцо дальше, а игрок, отыскивающий его, разочаровывается своей неудачей. У кого найдено кольцо, тот сменяет водящего. Самый ловкий из играющих отмечается.

№ 24. Кольцо на палочке (6—14 лет; I группа) (типа игры «бильбоке» и «серсо»)

Дети сидят, а при хорошем состоянии могут играть стоя. Из картона или фанеры вырезают кольцо диаметром 15 см и шириной ободка 3—4 см. К кольцу привязывают шнурок; второй конец шнурка привязывают к

палочке длиной примерно 30 см. Играющие поочередно ловят кольцо на палочку. Каждый играющий имеет право сделать подряд три попытки и считает, сколько раз удалось ему поймать кольцо. Затем он передает палочку с кольцом следующему играющему. Палочка с кольцом переходит из рук в руки до тех пор, пока кто-нибудь из детей не наберет условное количество попаданий (очков). Играть могут 3—5 детей. Выигравшие в 2—3 играх дети соревнуются между собой.

№ 25. Из класса в класс (7—12 лет; I, II группы)

Все играющие располагаются, сидя или стоя, на одной линии. Инструктор лечебной физкультуры стоит лицом к шеренге. Это «учитель». Он бросает мяч каждому по очереди и получает его обратно. Если дети перебросили мяч, не уронив его, то все переходят в следующий класс — делая шаг назад. Если кто-то из играющих уронил мяч, то он остается на «второй год», а если «ученик» ошибся — назначается экзамен: ребенок делает дополнительный бросок. Передача мяча может быть произведена различными приемами: от груди, из-за головы, одной рукой и т. д. В «школе» может быть 8—10 классов. Лучший ученик, прошедший «школу», назначается учителем при повторении игры.

№ 26. Ветер и флюгера (7—12 лет; I, II группы)

Играющие сидят на скамейке (разделенные на команды по 4—6 человек) или стоят шеренгами. Они «флюгера». Инструктор лечебной физкультуры напоминает им, где находятся страны света: север, юг, восток, запад. Начинается игра: инструктор говорит: «Ветер дует с востока!» При этом все «флюгера» должны повернуться лицом к западу и т. д. При слове «Буря» все кружатся на месте, при слове «Штиль!» замирают на месте. Неправильно двигающиеся «флюгера» платят фант, т. е. по окончании игры невнимательные должны выполнить задания игроков: сделать гимнастическое упражнение, прочесть стихотворение и т. д.

№ 27. Кто самый меткий (7—14 лет; I, II группы)

Дети сидят в 6 шагах от мишени — нарисованного кролика. Играющие по очереди встают. Каждый должен

подойти с завязанными глазами (первый раз каждый ребенок упражняется в выполнении задания без повязки) к «кролику», держа в вытянутой руке «морковку», и положить ее в раскрытый рот «кролика». Кому это удастся сделать с первого раза, тот самый меткий. Игра проводится 3—5 раз. Выигравшие соревнуются между собой.

№ 28. Четыре стихии (7—14 лет; I, II группы)

Играющие сидят по кругу. Водящий (инструктор лечебной физкультуры или ребенок) договаривается с остальными играющими, что если он скажет: «земля», все должны опустить руки вниз, на слово «вода» вытянуть руки вперед, на слово «воздух» поднять руки вверх, а на слово «огонь» произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, тот проигрывает.

№ 29. Ухо — нос (7—14 лет; I, II группы)

Дети сидят или стоят. Играющие должны хлопнуть перед собой в ладоши, взять правой рукой свое левое ухо, а левой — нос. Затем, хлопнув в ладоши, наоборот, взять правой рукой нос, а левой — правое ухо, и так далее несколько раз. Кто меньшее число раз ошибается, тот выигрывает и назначается ведущим к следующей игре.

№ 30. Передал — садись (7—14 лет; I, II группы)

Играющих делят на две равные группы (по 5—6 человек) и выстраивают в две параллельные друг другу шеренги, которые стоят перед скамейками. Каждая команда выбирает капитана. Капитаны становятся против своих команд на расстоянии 5—6 шагов от них. Местонахождения капитанов очерчивают мелом. У капитанов в руках по мячу. По сигналу руководителя капитаны бросают мяч игроку своей шеренги, стоящему впереди. Тот, получив мяч, бросает его обратно капитану и садится на скамью. Капитан, получив мяч, бросает его следующему игроку в своей шеренге. Тот, получив мяч, бросает его обратно капитану и садится рядом с первым. Так же поступают и другие играющие. Игра за-

канчивается тогда, когда все игроки команды будут сидеть, и последний игрок поднимает руку с мячом вверх. Та команда, которая раньше закончит переброску мяча, считается победительницей.

Примечание. Игрок, не поймавший мяч, должен за ним сбегать, вернуться на свое место, а затем бросить мяч капитану. Иначе команде засчитывается штрафное очко.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С УМЕРЕННОЙ И ТОНИЗИРУЮЩЕЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ (II, III группы, № 31—91)

№ 31. Прячем мишку (2—4 года; II, III группы)

Дети сидят или стоят. Инструктор лечебной физкультуры прячет знакомую детям большую игрушку, например, медведя, но так, чтобы она была немного видна. Говоря детям: «Ищите Мишку», «Где Мишка?», инструктор «ищет» его вместе с детьми. Когда кто-нибудь из детей найдет игрушку, инструктор, похвалив ребенка, снова прячет Мишку, но уже ближе к менее активным детям. После игры с Мишкой прячется сам инструктор, крича «Ку-ку!». Когда дети найдут его, он перебегает и прячется в другом месте. Инструктор предлагает детям прятаться и искать друг друга.

№ 32. Ходьба по мостику (2—5 лет; II, III группы)

Дети сидят на стульях и по одному подходят к доске, которая ставится на высоте 5—10 см от пола с небольшим наклоном. Дети по очереди идут по этому «мостику». Сначала каждого ребенка держат за руку, в дальнейшем ходьба осуществляется самостоятельно. Надо обязательно следить за осанкой детей!

№ 33. Катание мячей (2—5 лет; II, III группы)

Дети стоят. Инструктор лечебной физкультуры раздает детям мячи, затем катит свой мяч и говорит при этом: «Мяч покатился», идет за ним и берет в руки. Дети повторяют движение взрослого — катят свои мячи и подни-

мают их. Затем инструктор катит мяч в противоположную сторону. Дети повторяют и это движение. Взрослый контролирует правильность осанки и походку детей.

№ 34. Все дальше и выше (2—5 лет; II, III группы)

Дети сидят. Инструктор лечебной физкультуры, отходя от ребенка, бросая ему мяч, приговаривает: «Бросим дальше, бросим выше». Игру можно проводить и с одним маленьким партнером, в домашней обстановке, и в группе. Во втором случае инструктор бросает мяч детям по очереди.

№ 35. Мяч в ворота (2—5 лет; II, III группы)

Дети сидят на скамейке. Инструктор лечебной физкультуры строит ворота из 6 кубов (высота каждого 10—20 см). Сверху на кубы кладут тонкую рейку длиной 1,5—2 м. Перед воротами на расстоянии 1,5 м от них лежит мяч. Ребенок берет мяч, катит в ворота и бежит за ним, пройдя в ворота на четвереньках. Затем — выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать, дожидаясь своей очереди. Игру можно проводить на время — кто быстрее выполнит задание.

№ 36. Мяч с горки (2—5 лет; II, III группы)

Дети стоят лицом к инструктору лечебной физкультуры, строящему «горку»: на низкую гимнастическую скамейку он кладет одним концом доску, около скамьи — мяч. Инструктор подзывает детей по очереди. Они встают на скамейку, подходят к горке, скатывают с нее мяч и бегут по наклонной доске, догоняя его. Затем приносят мяч на место. Число играющих — 5—6 человек. Упавший или нарушивший правила выбывает из игры. Лучшие отмечают. Игра проводится 2—3 раза.

№ 37. Погладь Мишку (2—5 лет; II, III группы)

Дети построены перед инструктором лечебной физкультуры. Посадив игрушку мишку на высокий кубик и сделав горку из длинной доски, положенной на гимнастическую скамейку, инструктор говорит:

Много нашей детворы
Ходит к Мишеньке с горы.

Дети поочередно входят на горку, затем сбегают с нее и, погладив Мишку, садятся в сторону отдохнуть. Когда все прошли, инструктор отодвигает горку в сторону и предлагает детям построиться за ним и встать напротив медведя.

Обращаясь к детям, инструктор предлагает поиграть с Мишкой по-другому и произносит:

Мы к медведю побежим.
Зарычит —мы убежим!

Дети бегут за инструктором к медведю и по сигналу «рррр...» все быстро убегают. Повторив игру 3—4 раза, инструктор предлагает подходить к медведю тихо, чтобы он не слышал. Самые неловкие дети могут повторить игру еще 2—3 раза, после того, как другие кончили играть.

№ 38. Подпрыгни до ладошки (2—5 лет; II, III группы)

Дети сидят на скамейке или стоят. Инструктор лечебной физкультуры подзывает к себе то одного, то другого ребенка и предлагает ему подпрыгнуть повыше, так, чтобы головой достать до его ладони. Руку воспитатель держит на небольшом расстоянии от головы ребенка. Вариант игры: подпрыгнуть и достать рукой бубен, яркую игрушку или колокольчик, который инструктор держит на некотором расстоянии от головы ребенка. Самые «прыгучие» дети соревнуются между собой, прыгая на еще большую высоту.

№ 39. Маленькие ножки бежали по дорожке (2—7 лет; II, III группы)

Усадив детей так, чтобы они хорошо видели друг друга, инструктор лечебной физкультуры предлагает всем показать свои ножки. Дети охотно поднимают ноги. Воспитатель говорит, что ножки у них маленькие, но бегают по дорожке быстро, и приговаривает несколько раз: «Маленькие ножки бежали по дорожке». Затем инструктор говорит, что у медведя ноги большие, а идет он медленно: «Большие ноги шли по дороге».

Создав образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения, инструктор предлагает поиграть. Не-

сколько раз повторяется шуточная припевка в сочетании с быстрым и замедленным ритмом: «Маленькие ножки бежали по дорожке», «Большие ноги шли по дороге».

Инструктор вызывает подражательные ритмичные движения детей, то быстрые и легкие (следуя за сохранением осанки), то медленные и тяжелые. Эти движения выполняются детьми как игровые действия и радуют их.

№ 40. Мыши в кладовой (3—6 лет; II, III группы)

Дети изображают мышей. Они сидят на стульях или скамейках по одну сторону площадки (мышь в норах). На противоположной стороне площадки на высоте 40—50 см натянута веревка, за которой находится «кладовая». Сбоку от детей сидит инструктор лечебной физкультуры, играющий роль кошки. «Кошка» засыпает, «мышь» бегут в «кладовую». Проникая в «кладовую», они нагибаются и подлезают под веревку. Затем присаживаясь на корточки, «грызут сухари»: «хруп-хруп». «Кошка» внезапно просыпается и бежит за «мышью». «Мышь» выбегают из «кладовой» и прячутся в «норки». «Кошка» ловит «мышей». Поймав одного, «кошка» сажает его отдельно и повторяет игру с остальными. Игра кончается, когда все «мышь» будут пойманы.

№ 41. Обручи (3—7 лет; II, III группы)

Дети стоят или сидят. Инструктор лечебной физкультуры катит обруч к противоположной стене зала. Дети бегут за ним и приносят обруч инструктору. Тот вновь катит обруч и говорит: «Покатали обручи». Дети катают уже свои обручи. Затем инструктор и дети высоко поднимают обручи и говорят: «Подняли высоко, высоко», вытягиваются, смотря вверх. Потом надевают обручи через голову на себя и, опуская на пол, приговаривают: «Бух, бух, упал обруч». Перешагивают через обручи и катают их по залу. Выигрывают те, кто более четко и красиво, не ошибаясь, выполняют все задания.

Дети стоят по кругу. Один из «них» находится в центре круга с флажком в руке. Инструктор лечебной физкультуры

туры ведет детей по кругу и говорит одному из детей, называя его по имени, например:

Олечка, возьми флажок,
Поведи ребят в кружок,
Выше флаг наш поднимай,
Стройно круг свой прошагай.

Выходит вызванный ребенок и берет флажок у того, кто стоит в центре. Последний отдает флажок и становится со всеми в общий круг. Ребенок с флажком ведет колонну детей по кругу. Инструктор предупреждает, что с флажком надо ходить красиво, не горбиться, не опускать головы. Сделав один круг, ребенок с флажком становится в центр круга, и игра повторяется. Инструктор вызывает другого ребенка взять флаг.

№ 43. Цветные автомобили (3—7 лет; II, III группы)

Дети сидят на стульях вдоль стен комнаты. Это — «автомобили», и стоят они в «гараже». Инструктор лечебной физкультуры стоит в центре комнаты лицом к играющим, в руках у него три флажка трех разных цветов. Каждый играющий тоже держит в руках флажок одного из этих цветов. Инструктор поднимает один из флажков (можно два или все три сразу), а дети, держащие в руках флажок этого цвета, разбегаются по площадке, подражая езде автомобиля; когда инструктор опускает флажок, «автомобили» останавливаются и шагом направляются в свои «гаражи». Кто четко и без ошибок выполнил задания, награждается.

№ 44. Найди свой цвет (3—7 лет; II, III группы)

Дети сидят или стоят. Их разбивают на группы по 4—6 человек. Группы располагаются в разных углах комнаты или площадки. Каждая группа получает флажки своего цвета. В углы комнаты инструктор лечебной физкультуры ставит на подставки цветные флажки — красный, синий, желтый и т. д. (по числу групп). После слов инструктора: «Идите гулять!» дети расходятся по комнате (площадке), гуляют, кто с кем хочет. Когда инструктор говорит: «Найдите свой цвет», дети собираются в углу возле того флажка, цвет которого соответствует цвету флажков данной группы.

№ 45. Лягушки (3—7 лет; II, III группы)

Посередине площадки чертят большой круг или кладут толстый шнур в форме круга. Внутри круга «болото». Группа детей располагается по краю круга, остальные садятся на стулья, расставленные на одной стороне площадки. Вместе с детьми, сидящими на стульях, инструктор лечебной физкультуры говорит следующие стихи:

Вот лягушки по дорожке
Скачут, вытянувши ножки.
Ква-ква-ква-ква-ква!
Скачут, вытянувши ножки.

Дети, стоящие по кругу, подпрыгивают, изображая лягушек. По окончании стихотворения дети, сидящие на стульях, хлопают в ладоши (пугают «лягушек»), «Лягушки» прыгают в «болотце» — перепрыгивают через черту и присаживаются на корточки, произнося «ква-ква», с глубоким выдохом. Роль лягушек выполняют более крепкие и тренированные дети.

№ 46. Сидячий футбол (3—14 лет; II, III группы)

Дети сидят на полу, на ковре, ноги согнуты в коленях, прижаты к животу. Одна шеренга располагается лицом к другой. Движением ног вперед надо отбросить мяч к сидящему напротив ребенку. Он ловит его руками и ногами, резко откатывает мяч своему партнеру. Можно усложнить игру: ловить отбрасываемый мяч ногами; прокатывать его то одной, то другой ногой; сшибать мячом кегли, ставящиеся на равном расстоянии между играющими.

№ 47. Птички (4—6 лет; II, III группы)

Инструктор лечебной физкультуры делит детей на 3—4 группы по 5—6 человек. Каждая группа имеет свое «гнездышко» (скамейка, или большой обруч, или нарисованный на земле круг). Дети изображают птичек, сидящих в гнездышках. При словах инструктора «полетели», «птички вылетают из гнезд» дети прыгают на носках, взмахивая руками-«крыльями». «Птички ищут корм»: приседают, касаясь руками пола и наклонив голову. По указанию инструктора: «Домой», «птички», прыгая на носках, возвращаются в «гнездышки».

№ 48. Поезд с арбузами (4—7 лет; II, III группы)

Игра проводится сидя. Играющие располагаются по кругу. Инструктор лечебной физкультуры стоит за кругом. Дети перебрасывают друг другу мяч по очереди, а затем кидают его инструктору. Это «погрузка арбузов» на поезд. Затем дети производят круговые движения руками, произнося: «Чу-чу-чу... Поезд движется!» Через 2—3 мин поезд останавливается. Дети говорят: «Шшш...» После этого начинается «выгрузка арбузов» — те же движения, что и при «погрузке».

№ 49. Трамвай (4—7 лет; II, III группы)

Дети стоят друг за другом, одной рукой держатся за шнур, который помогает соблюдать между собой определенное расстояние. На конце шнура привязан колокольчик. Ребенок, стоящий последним, дает звонок, трамвай трогается. По указанию инструктора лечебной физкультуры «трамвай» то ускоряет, то замедляет движение. По сигналу (звонок колокольчика) «трамвай» останавливается. Зазевавшиеся идут в конец шеренги. Игра кончается, когда все дети побывали «последними».

№ 50. Комплекс упражнений игрового характера (4—7 лет; II, III группы)

Упражнение 1: ходьба. Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развернута. Проверить осанку перед зеркалом. Ходить обычно, затем на носках, на пятках, на наружном своде стопы. Повторить все упражнения в ходьбе, меняя направление движения по комнате. Следить за осанкой. Продолжительность ходьбы 40—60 с. Ведущий говорит стихи, направляя ими играющих на нужные движения:

Мы проверили осанку
И свели лопатки.
Мы походим на носках,

Мы идем на пятках.
Мы идем, как все ребята
И как мишка косолапый.

Упражнение 2: «Курь». Дети стоят. Наклониться пониже, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову. Произнося «тах-тах-тах», одновременно хлопывать себя по коленям — выдох. Выпрямиться, подняв руки к плечам, — вдох. Повторить 3—5 раз.

бормочут куры по ночам, Поднимем руки мы к плечам,
Бьют крыльями тах-тах. Потом опустим — так.

Упражнение 3: «Самолет». Дети стоят. Развести руки в стороны, ладонями кверху. Поднять голову вверх. Вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» — выдох; стать прямо, опустить руки — пауза. Повторить 2—4 раза в каждую сторону.

Расправил крылья самолет.	Жу-жу-жу.
Приготовились в полет.	Я налево погляжу:
Я направо погляжу:	Жу-жу-жу.

Упражнение 4: «Насос». Дети стоят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «ссс...», выпрямляясь, вдох. Повторять 4—6 раз.

Это очень просто —	Назад и вперед
Покачай насос ты.	Наклоняться нельзя.
Направо, налево	Это очень просто —
Руками скользя,	Покачай насос ты.

Упражнение 5: «Дом маленький, дом большой». Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову — выдох с произнесением звука «ш-ш-ш...» (у зайки дом маленький). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки — вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по залу: «Мишка наш пошел домой, да и крошка-заинька». Повторить 4—6 раз.

У медведя дом большой,	Мишка наш пошел домой
А у зайки — маленький.	Да и крошка-заинька.

Упражнение 6: «Подуем на плечо». Исходное положение — стоя, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой — подуть на плечо. Голова прямо — вдох. Голову вправо — выдох (губы трубочкой). Голова прямо — вдох. Опустить голову, подбородком касаясь груди, — вновь сделать спокойный слегка углубленный выдох. Голова прямо — вдох. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторить 2—3 раза.

Подуем на плечо,	Подуем на животик,
Подуем на другое.	Как трубка станет ротик.
Нас солнце горячо	Ну а теперь — на облака
Пекло дневной порой.	И остановимся пока.

Потом повторим все опять:
Раз, два и три, четыре, пять.

Упражнение 7: «Косарь». Дети стоят. Ноги на ширине плеч. Махом перевести руки в сторону, назад, вправо. Слегка отклониться назад — вдох. Махом перевести руки через перед влево со звуком «зз-уу». Инструктор лечебной физкультуры читает стихи, а дети повторяют вместе с ним слоги «зу-зу», делая упражнение. Прочитывается стихотворение, сопровождаемое упражнениями, 3—4 раза.

Косарь идет косить жнивье:	Замах направо, а потом
Зу-зу, зу-зу, зу-зу.	Налево замахнем.
Идем со мной косить вдвоем:	Итак, мы справимся с жнивьем.
Зу-зу, зу-зу, зу-зу.	Зу-зу, зу-зу вдвоем.

Упражнение 8: «Цветы». Дети стоят по кругу, поворачивая голову направо, налево, вниз, чередуя вдох и выдох. Повторить 7—10 раз:

Каждый цветочек склониться бы рад
Направо, налево и вниз, и назад.
От ветра и зноя головочки эти
Спрятались живо в цветочном букете.

Упражнение 9: «Трубач». Дети сидят. Поднести кисти рук, сжатые в кулак, к губам, и как в трубу произнести: «Тру-ру-ру». Повторить упражнение 3—4 раза:

Тру-ру-ру, бу-бу-бу!
Подудим в свою трубу.

Упражнение 10: «Жук». Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «Жжж...» — выдох. Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо — вдох. Повторить упражнение 4—5 раз.

«Жж-у, — сказал крылатый жук, —
Посижу и пожужу».

№ 51. Веселая гимнастика. Комплекс упражнений игрового характера (4—10 лет; II, III группы)

«Ребята! — говорит инструктор лечебной физкультуры, обращаясь к детям. — Вы все помните героев сказок Буратино, Чиполлино и Мальвину? Вот они на рисунках! Они решили заниматься гимнастикой, чтобы стать сильными, ловкими, крепкими, и хотят, чтобы все дети занимались вместе с ними. Займемся гимнастикой вместе с ними».

Упражнение 1. Встать прямо, голову не опускать, плечи немного опустить и несколько отвести назад. Сначала глубоко подышать. Делать длинный выдох, будто хочешь сдуть с одуванчика пух.

Подуй на одуванчик, Подуй, подуй сильнее
Как дует этот мальчик. И станешь здоровее.

Упражнение 2. Дети стоят, руки на поясе. По команде инструктора лечебной физкультуры, ходят как цапля, высоко поднимая ноги. Продолжительность занятия 10—20 с.

До чего трава высокая, Подымай повыше ноги,
То крапива, то осока. Коль идешь не по дороге.

Упражнение 3. «Посмотрите,— обращается инструктор лечебной физкультуры,— как мальчики играют — „пилят дрова“». Встать попарно, лицом друг к другу, взяться за руки, ноги слегка расставить, правая рука впереди. В каждой паре партнер должен сгибать вначале правую руку, а левую выпрямлять, затем наоборот левую сгибать, а правую выпрямлять. Движения делать ритмично, произнося «Жжж...» Повторить 6—10 раз.

Упражнение 4. «А теперь,— продолжает инструктор лечебной физкультуры,— наколем дров. Видите, как Чиполлино замахнулся, и мы с вами постараемся. Соедините руки внизу вместе „в замок“, а ноги расставьте шире плеч. Поднимите руки вверх и с наклоном быстро опустите их вниз, одновременно произнося „ухххх...“». Повторить 4—6 раз.

Раззз — дрова, Бух — дрова
Два — дрова. Бах — дрова,
Раскололся ствол едва! Вот уже полена два.

Упражнение 5 (рис. 5, а). Дети стоят, руки опущены. Инструктор лечебной физкультуры обращается к ним: «Сейчас будем играть в игру „Бабочка, журавль, лягушка“. Ходите ровным шагом по комнате, а когда я скажу: „Бабочка“, разведите руки в стороны и взмахивайте ими, как бабочка крыльями. Видите, как это делает Мальвина?»

Дети выполняют упражнение и поют:

Полечу я высоко, далеко,
Над домами, за рекой, над рекой.
До чего же мне легко (да, легко!)
Быть воздушною такой (да, такой!).

«А если я произнесу „Аист“,—говорит инструктор,—остановитесь и стойте на одной ноге (руки на поясе), скажу „лягушка“, присядьте на корточки, коснитесь руками пола перед собой и скажите: „Ква-ква-ква“. Посмотрите, как эти два упражнения делает Буратино» (инструктор показывает рисунки). Продолжительность всего упражнения 2—4 мин.

Упражнение 6 (рис. 5, б). Инструктор продолжает: «Вы знаете, как каркает ворона и машет крыльями, когда прогоняет воробушка? Разведите руки в стороны пошире, скажите: «Карр...» и опустите руки. Звук «р» тяните как можно дольше. Опуская руки, немного согните ноги. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 7 (рис. 5, в). «Теперь покатаемся на лыжах, как это делает Буратино,—предлагает инструктор.— Делайте большие скользящие шаги и маховые движения руками, как будто мы катаемся на лыжах». Надо следить за тем, чтобы дети не делали резких выпадов и чтобы шаг был плавным, скользящим; темп движений средний. Через 15—20 шагов можно и «с горки спускаться»: взмахнуть обеими руками, присесть, наклонясь слегка вперед и опуская маховым движением руки вниз и назад. Общая продолжительность упражнения 30—60 с.

Мы идем сейчас на лыжах
То быстрее, то потише,

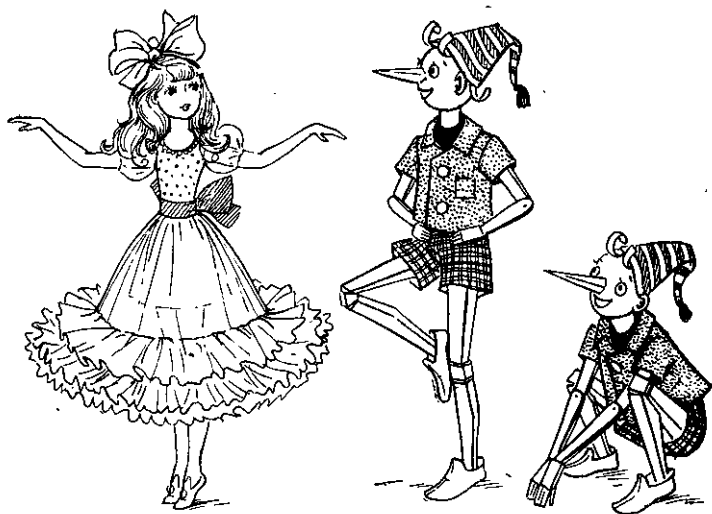
Мы поедem все с горы—
Много нашей детворы.

Упражнение 8 (рис. 5, г). «А теперь, ребята, поможем Мальвине разместить дорожки от снега. Взмахнем вправо обеими руками, затем влево». Дети ходят, делая маховые движения одновременно обеими руками перед собой вправо и влево, с поворотом туловища в ту же сторону (кисти слегка сжаты в кулаки). Продолжительность упражнения 10—20 с.

Упражнение 9 (рис. 5, д). Дети стоят, ступни параллельны, слегка расставлены. Мороз становится сильнее—«согреемся». Инструктор командует: «Разведите руки широко в стороны, ладонями вперед и крепко, как Чиполлино, обхватите себя руками за плечи, при этом скажите: „Уххх...“ (Надо следить за тем, чтобы ребенок обхватывал грудную клетку при выдохе, попеременно кладя сверху то правую, то левую руку.) Повторить 4—6 раз.

Обхватчу себя руками
Очень крепко, очень сильно.

И потопая ногами...
Согревайся, Чиполлино!



а



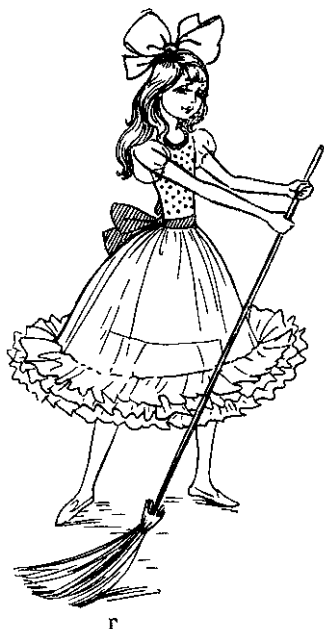
б



в

Рис. 5. Игра № 51 «Веселая гимнастика».

а — к упражнению 5; б — к упражнению 6; в — к упражнению 7; г — к упражнению 8; д — к упражнению 9.



г



д

Примечание. Для детей младшего возраста и более слабых детей в начале занятий опускается несколько упражнений из комплекса. Для детей старше 8 лет занятия можно проводить и без показа иллюстраций.

№ 52. Догони мяч (4—10 лет; II группа)

Играющие образуют круг. Воспитатель приносит два мяча — маленький и большой. Дети должны по сигналу передавать мячи по кругу. Игра проводится стоя или сидя на стульях (скамейке). По сигналу: «Большой, вперед!» передается большой мяч, а за ним, пропустив 2 человека, по сигналу: «Маленький, вперед!» передается маленький мяч. Через некоторое время, по указанию инструктора лечебной физкультуры, начинают передавать мячи в другую сторону, т. е. большой мяч за маленьким. Игра продолжается, пока один мяч не догонит другой. Тогда передача мячей осуществляется иначе: например, ударами о пол. Кто ошибается, выходит из игры. У кого мячи встретятся, может стать ведущим в следующей игре.

№ 53. Ходим в «шляпах» (4—14 лет; II, III группы)

Играющие стоят. Детям кладут на голову легкий груз «шляпу»-мешочек с песком массой 200—500 г или дощечку, колесико от пирамиды. Проверив осанку детей (голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища), инструктор лечебной физкультуры дает сигнал к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по комнате, сохраняя хорошую осанку. Усложнить игру можно тем, что детям предлагают пройти по линии, начерченной 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.

№ 54. Приглашение (5—7 лет; II, III группы)

Дети сидят на стульях или скамейках на противоположных сторонах комнаты (площадки). По предложению инструктора лечебной физкультуры одни из них встают и переходят на другую сторону площадки к сидящим напротив. Каждый ребенок приглашает кого-либо из ребят поплясать. Дети парами кружатся на площадке в произвольном направлении и приседают. По сигналу инструктора они возвращаются на свои места. Затем их идут приглашать на танец дети, сидящие напротив. Лучшую пару награждают.

№ 55. Мяч в обруч (5—9 лет; II, III группы)

Дети стоят. Инструктор лечебной физкультуры держит обруч на высоте 30 см от земли. Ребенок, стоящий на расстоянии 2 м от обруча, бросает мяч в обруч. Игра постепенно усложняется (по мере достижения успехов в меткости): увеличивается расстояние до обруча, мяч направляется в обруч ударом о пол (землю), обруч поднимается повыше от земли.

№ 56. Мяч по кругу (5—9 лет; II, III группы)

Играющие располагаются стоя по кругу. По команде инструктора лечебной физкультуры передают мяч в одну сторону по кругу. По хлопку меняют направление мяча (если мяч передавали вправо, то после хлопка передают влево). Передавать мяч можно или рядом стоя-

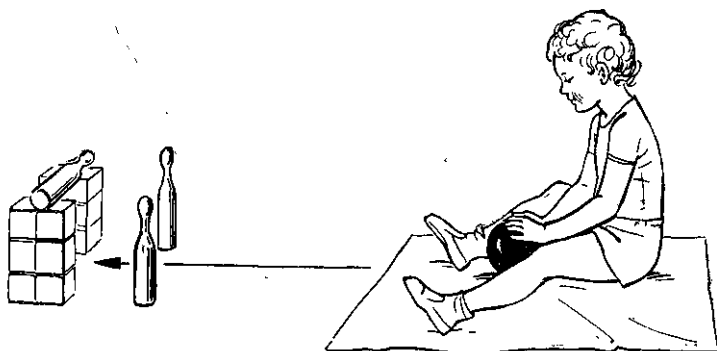


Рис. 6. Игра № 57 «Прокати мяч через ворота».

щему, или через одного. Можно также передавать один или два мяча одновременно. Все зависит от подготовленности, но всегда лучше начинать с простого. Сделавший ошибку или уронивший мяч выбывает из игры. Когда остаются два человека, игра повторяется.

№ 57. Прокати мяч через ворота (5—9 лет; II, III группы)

Дети стоят на ковре. Ставятся ворота из кубиков или кеглей. Дается задание: сидя на ковре лицом к воротам (ноги расставлены), прокатить мяч в ворота (рис. 6), не задев их. Можно усложнить игру, построив за воротами мост (из кубиков и кеглей), прокатить мяч через ворота, не задев их и не сломать мост. В отличие от ворот мост строится из двух «колонн» и «крыши» — кегли лежат горизонтально на кубиках. Выигрывают дети, мячи которых к концу игры большее число раз пройдут ворота и мост и не разрушат их.

№ 58. Волк (5—9 лет; II, III группы)

Выбирается «волк» (водящий). Очерченное линией место считается лесом, где находится его логово. Дети отправляются в «лес за грибами». Они приседают (ищут грибы) и поют:

В лес гулять мы идем, Нас ты, волк, не пугай,
И грибы мы найдем, Нам грибов набрать дай.

Волк идет! Все за мной!
Побежали домой!

«Волк» бросается на ребят, они обращаются в бегство. Пойманный делается «волком». Если же «волк» никого не поймает, то опять идет в свое логово. Игра повторяется.

№ 59. В гости (5—12 лет; II, III группы)

Вдоль каждой стены комнаты у своего цветного флажка выстраивается шеренга детей лицом друг к другу. Дети держатся за руки. Играют мелодию из четырех частей. Мелодию можно заменить шумовыми звуками (бубен, барабан, погремушка, хлопки). На первую часть мелодии (или звук) ритмично двигается одна шеренга вперед до середины комнаты и назад, не нарушая ровного строя, на вторую часть мелодии (звук)—вторая шеренга и т. д. Когда все четыре шеренги выполняют движения, играется плясовая мелодия: дети разбегаются в рассыпную по комнате, танцуют. Как только музыка замолкает, дети занимают места в шеренге у своего флажка. Выигрывает та шеренга, дети которой меньше сделали ошибок. Она проходит «круг почета» по комнате.

№ 60. Лесная сказка (5—9 лет; II, III группы)

Выбирают «елочек» и «зайчиков». Ведущий — «Дед Мороз» (инструктор лечебной физкультуры). Он произносит:

Стройненькие елочки красуются,
Зайчики на них любятся.

«Елочки» стоят прямо, руки на поясе (пальцы впереди), «зайчики» прыгают между «елочками» на носках. Идет «Дед Мороз». «Зайчики» разбегаются в разные стороны и садятся на корточки (скамейку). «Дед Мороз»:

Проморожу-ка я елки, И верхинки распрямлю,
Распрямлю им все иголки Отойду да посмотрю.

«Дед Мороз» ставит «елочки» плотно к стене. Руки у детей опущены и немного отведены в стороны ладонями вперед, кисти и пальцы тыльной стороной плотно прижаты к стене. «Дед Мороз» поправляет осанку детей, затем произносит:

Можно ветками махать,
Только стройненько стоять!

Дети поднимают слегка согнутые руки вверх, наклоняются вправо и влево, опускают вниз. «Дед Мороз» дует на «елочек» и «зайчиков». Дети говорят:

Ой, как выюга нас домает:
То согнет, то разгибает.

Все дети стоя поднимают руки кверху ладонями вперед, наклоняются и, опуская руки, касаются пальцами пола. Движения повторяются. При словах:

Сколько снега навалило,
Как нас снегом придавило!

дети ложатся на живот, голову кладут на сложенные руки.

«Дед Мороз»:

Можно, можно, потянуться и
Немножечко прогнуться,
Ноги пряменько держать,
Ветки-руки выпрямлять.

Дети, несколько прогибаясь, вытягивают, не отрывая слегка расставленных ног от пола.

«Дед Мороз» дает команду:

Сильно, сильно потянуться
И на спинку повернуться.

Дети поворачиваются, лежат на спине, мышцы расслаблены.

«Дед Мороз»:

Ноги будем поднимать,
Поднимать и опускать.
На животик повернемся,
В ребятишек обернемся.

Дети выполняют все, что велит «Дед Мороз». В конце игры дети водят веселый хоровод с «Дедом Морозом».

№ 61. Рыбаки и рыбки (5—9 лет; II, III группы)

Играющие стоят. Очерчивается «пруд» — площадка, за пределы которой выходить нельзя. Дети плавно разводят руками: «рыбки плавают». Двое «рыбаков» растягивают скакалку-«сети» и пытаются окружить и поймать «рыбок». «Рыбки» увертываются. Те, кого коснулась скакалка, выходят из игры («рыбка» поймана). Когда будут пойманы все «рыбки», игра повторяется с новыми «рыбками», которыми назначаются самые ловкие дети.

№ 62. Карусели (5—9 лет; II, III группы)

Дети берутся за руки и образуют круг, опускают руки и в кругу становятся друг другу в затылок. Идя медленно друг за другом, по сигналу руководителя приговаривают:

Карусели, карусели,
Мы с тобой в машину сели
И поехали.

Произнося последнее слово, дети сгибают руки перед собой, сжимают кисти в кулаки («руль» в руках) и со звуком «р-р-р...» бегут по кругу, поворачивая «руль», делая движения руками вправо, влево. Пробежав 1—2 мин (меняя направление), дети берутся за руки. Затем поднимают руки высоко («большие ребята») — вдох, опускают вниз и наклоняются («маленькие» ребята) — выдох. Затем дети опускают руки, становятся в затылок друг другу, идут медленно по кругу и приговаривают:

Карусели, карусели,
Мы с тобой на поезд сели.
И поехали.

После этой фразы дети сгибают руки в локтях, делая круговые движения в плечевых суставах и, произнося: «Чух-чух», двигаются все быстрее (поезд набирает скорость), переходя на бег. Постепенно бег замедляется, дети берутся за руки и идут по кругу.

№ 63. Машины и пешеходы (5—9 лет; II группа)

Дети подразделяются на две команды: «машины» и «пешеходы». «Машины» идут по параллельным «улицам». У детей, изображающих машины, в руках картонный руль, и двигаются они на полусогнутых ногах. «Пешеходы» ждут на перекрестке. «Милиционер» (водящий) поднимает палочку — «машины» движутся, опускает палочку — «пешеходы» идут по своим (поперечным) «улицам».

Игра повторяется 2—3 раза. Если «машины» или «пешеходы» вовремя не останавливаются, то «милиционер» с них берет штраф — на время сажает на скамейку в зале или берет фант (любой предмет — платок и т. д.). После игры проштрафившиеся должны за фант что-нибудь исполнить.

№ 64. Осень (5—10 лет; II, III группы)

Дети стоят широким кругом. Инструктор лечебной физкультуры четко показывает движения, дети их повторяют. Инструктор говорит:

«Осенью клубятся большие тучи» (кругообразные движения руками перед телом), «моросит дождик — кап-кап...» (потряхивание кистями рук).

«Все реже показывается солнышко» (поднимание полусогнутых рук вверх), улыбка (изображение солнышка), сжимание и разведение пальцев рук (солнечные лучики).

«Опадают листья с деревьев»: поднимание на носки, вытягивание рук вверх, а затем, плавное опускание их и приседание с потряхиванием кистями. Показывать, как, кружась, падают на землю листья.

«Шумит ветер в лесу»: глубокий вдох через нос; выдох будто слышится шум ветра «шшш...»

«На поля ложатся туманы»: поднимание рук плавными движениями в сторону с поворотом туловища то направо, то налево и все более низким наклоном изобразить, как стелются туманы.

«Птицы собираются в стаи»: построение небольшими группами в колонны по одному (изображая караваны гусей), клиньями (как строятся журавлиные стаи), врассыпную (будто стайки чижей).

«Слышатся прощальные крики гусей, журавлей, голоса чижей», подражание этим звукам.

«Улетают птицы в теплые края»: медленный бег по площадке; затем по знаку инструктора остановка.

«А в школе осенью уже занимаются первоклассники. Покажем, как они стройно, прямо ходят», дети строятся в колонну по одному, ходят под счет руководителя, под музыкальное сопровождение.

Невнимательные дети «платят штраф» — после игры выполняют разные задания руководителя.

№ 65. Мячи разные несем (5—10 лет; II, III группы)

Дети строятся в две шеренги у противоположных сторон площадки. У детей первой шеренги маленькие цветные мячи (лучше мягкие, набивные). Дети второй шеренги поворачиваются спиной к стене. Первая шеренга

поднимает мячи и приближается ко второй. Инструктор лечебной физкультуры приговаривает:

Мы идем, идем, идем,
Разные мячи несем!

Подойдя ко второй шеренге, дети с мячами останавливаются на расстоянии двух шагов и кладут мячи на пол. Инструктор говорит:

У кого здесь мяч лежит, А свой мячик поднимает
Тот за нами не бежит, И скорее в нас бросает!

После этих слов дети первой шеренги быстро убегают на свои места, а дети второй шеренги поднимают мячи и бросают их в сторону убегающих. Дети, осаленные мячом, выбывают из игры, остальные продолжают игру, но шеренги меняются местами. Играют 2—3 раза.

№ 66. Море волнуется (5—10 лет; II, III группы)

Ставят рядом две скамьи или два ряда стульев, на которые садятся играющие,— одним стулом меньше, чем играющих. Можно также начертить на земле большой круг и на нем наметить цифрами места играющих. Оставшийся по жребию без места называется «морем». Он и ведет игру. Каждый из играющих принимает название какой-либо рыбы или морского животного. Водящий ходит около играющих, плавно взмахивая руками, приговаривает: «Море волнуется! Море волнуется». Вдруг он останавливается и называет какую-нибудь рыбу. Игрок, назвавшийся этим именем, следует за ним. Вызываются и все остальные «рыбы» и вереницей следуют за «морем», подражая его движениям и приговаривая: «Море волнуется». Как только водящий скажет: «На море буря!», все кружатся на месте. Если же он скажет: «Море спокойно», все спешат занять свои места. Конечно, «море» всегда обеспечит себе место. Оставшийся без места становится «морем», и игра возобновляется, тогда каждый может взять себе и другое название рыбы. «Море» может крикнуть: «море спокойно», когда захочет, даже тогда, когда вызваны еще не все «рыбы». Игру можно кончить, когда все играющие побывали в роли моря. Если же число играющих велико, игру кончает инструктор лечебной физкультуры произвольно.

№ 67. Букет (5—10 лет; II, III группы)

Дети встают в круг и каждый принимает название какого-нибудь цветка. «Цветы» составляют круг — «клумбу». В середине «клумбы» помещается один из играющих — «садовник», а вне круга «покупатель». Он подходит к «садовнику» и говорит:

Садовник, садовник,	Есть розы, тюльпаны
Цветы мне продай.	Гвоздика и мак,
Продам, но каких,	Анютины глазки,
Поскорей отвечай!	Душистый табак.

«Я возьму розу», — отвечает «покупатель» и направляется к «цветам», чтобы «сорвать розу», но «роза» убегает от «покупателя», стараясь вернуться на место раньше, чем тот успеет коснуться ее. Но вот «покупатель» дотронулся до «цветка», и «цветок» идет на середину круга (считается сорванным). При неудаче «покупатель» снова обращается к «садовнику». «Покупатель», не сорвавший три «цветка» подряд, заменяется другим.

№ 68. Кто раньше дойдет до середины (5—12 лет; II группа)

К двум коротким круглым палкам привязывают шнур длиной 8—10 м. Середину его отмечают ленточкой. Играющие берут палки и отходят друг от друга на столько, на сколько позволяет длина шнура. По сигналу дети начинают быстро вращать палки обеими руками и, наматывая шнур на палку, продвигаются вперед. Выигрывает тот, кто раньше наматает шнур до ленты. В игре может принимать участие любое число детей. Каждый раз играет другая пара детей.

Выигравший получает право играть еще раз с другим партнером.

№ 69. Повязанный (5—12 лет; II, III группы)

На площадке очерчивают произвольное пространство, за границу которого играющие не могут выходить. Одному из участвующих на глаза надевают повязку. Играющие поворачивают его несколько раз, а сами разбегаются, стараясь сохранить полнейшую тишину. Повязанный, прислушиваясь к малейшему шороху, старается поймать кого-нибудь из зазевавшихся игроков. Те увер-

тываются от его широко расставленных рук, чем вызывают со стороны повязанного больше движения и расторопности. Этот момент в игре самый веселый и комичный. Чтобы повязанный не вышел за черту, его предупреждают криком: «Огонь!» Играющий, переступивший черту, заменяет «повязанного», и игра начинается снова.

№ 70. Спрыгни в кружок (5—12 лет; Ц, Ш группы)

Около пня (скамеечки) чертят три кружка: один совсем близко, другой подальше, третий еще дальше. Дети по очереди прыгают с пенька (скамейки) в кружок. Выигрывает тот, кто точнее приземлится в каждый из кружков и не упадет. Спрыгивать надо мягко, пружиня на носках.

№ 71. Комплекс упражнений игрового характера (5—12 лет; Ц, Ш группы)

Упражнение 1. Дети перед зеркалом принимают правильную осанку: голову держат прямо, смотря перед собой, плечи слегка опущены и отведены назад, на одном уровне, руки опущены, ноги прямые, носки слегка разведены; идут простым шагом на носках, на пятках.

Упражнение 2. Голова прямо, пятки вместе, носки врозь, в руках за плечами гимнастическая палка: «багаж». Ходить, не опуская головы, на носках. Дети повторяют за инструктором лечебной физкультуры «Да, багаж». Продолжительность—10—15 с.

Мы легко несем багаж, С этажа да на этаж,
Да, багаж! На этаж.

Упражнение 3. Дети стоят прямо, в руках за плечами гимнастическая палка («багаж»). По команде инструктора лечебной физкультуры дети переводят палку из-за плеч через голову вперед и наклоняются, доставая палкой пол. При наклонах с выдохом скандировать: «багаж... саквояж...жж...» Повторить 5 раз.

Принесли и разгрузили Чемоданы, рюкзачок и
Багаж: Саквояж.

Упражнение 4. Дети стоят прямо, руки опущены. Повороты туловища с одновременным отведением руки и поворотом головы в ту же сторону. Повторить 5—10 раз.

Вправо — грязное белье. Влево — чистое белье.

Упражнение 5. Приседания, колени разведены, руки касаются пола. При приседаниях скандировать: «все нальем... простирнем» (как бы замачивают белье в тазу). Повторить 5—10 раз.

В тазик мы воды нальем И белье в нем простирнем,
Все нальем. Простирнем.

Упражнение 6. Дети стоят, ноги расставлены на ширину плеч. Движения рук и корпуса вперед — назад (полунаклоны) с произнесением за инструктором лечебной физкультуры: «Тах-х, тах-х, пах-пах-х». Повторить 5—10 раз.

Мы белье стираем чисто, Таз на стул поставим
Тах-тах-тах! быстро,
Пах-пах-пах!

Упражнение 7. Дети стоят, ноги на ширине плеч. Слегка наклониться вперед, плечевой пояс и руки расслаблены (руки свободно «висят» впереди туловища). Делать Маховые движения руками с поворотом туловища вправо и влево. Ритмично произносить: «буль-буль-буль...» Повторить 6—12 раз.

А теперь все сполоснем Будет чистое белье
Буль-буль-буль... Буль-буль-буль...

Упражнение 8. Дети стоят, руки согнуты в локтях перед собой, кисти сжаты в кулаки. Движения имитируют отжимание белья. Повторить 10—16 раз, ритмично приговаривая: «Раз-раз, таз-з».

А теперь белье мы выжмем. И светлей оно и чище.
Раз-раз-раз-з В таз, в таз, в таз-з-з.

Упражнение 9. Дети стоят, ноги на ширине ступни. Наклониться и быстро выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться. Повторить 5—10 раз.

И наклонимся мы к тазу И встряхнем ее легко,
С бельем. Да, легко!
Простыню мы развернем, И повесим высоко,
Развернем. Высоко.

Упражнение 10. Дети стоят на гимнастической скамейке, руки на поясе, плечи слегка отведены назад. Ходьба по скамейке с поочередным опусканием ноги с вытянутым носком за скамейку (другая нога при этом несколько сгибается).

Пойдем по «мостику», гуськом,
Ногу в «речку» окунем.

Упражнение 11. Ходьба по скамейке боком с приставлением ноги. Руки вытянуты в стороны ладонями вверх.

И потом пойдем мы боком,
И еще разок, с подскоком.

Упражнение 12. Бросание мяча о пол и ловля одной, двумя руками, перебрасывание мяча друг другу. Продолжительность 30—60 с.

Девочки, мальчики! Мячик наш в прискок пошел.
Поиграем в мячики? Постучим мячом о пол!

Упражнение 13. Обычная ходьба; ходьба на носках, руки на поясе; на пятках — руки за головой; обычная ходьба. Дыхательные упражнения. Продолжительность 20 с.

Мы уходим на носках, Мы проверили осанку
Мы идем на пятках, И свели лопатки.

№ 72. Воздушный шар (5—14 лет; II, III группы)

Дети сидят или стоят, самостоятельно надувая шары. Инструктор лечебной физкультуры помогает завязывать отверстия. Дети подбрасывают шары вверх и ловят их, бросая друг другу. Инструктор предупреждает, что шар надо ловить осторожно, чтобы он не лопнул. Перебрасывать шар друг другу можно и через веревочку. Для детей 7 лет и старше задание усложняется. Перед ними ставится задача хорошо надуть шар за меньшее число дыхательных движений.

№ 73. Мяч инструктору (5—14 лет; II, III группы)

Все дети располагаются сидя или стоя (по кругу или в один ряд). Водящий находится в центре круга (если дети расположены по кругу) или просто перед участниками игры, и бросает мяч по очереди каждому. Мяч можно передавать различными способами (от груди, из-за головы, сбоку, одной рукой и т. д.). Проигрывает тот, кто большее число раз не поймает мяч.

№ 74. Попади мешочком в круг (5—14 лет; II, III группы)

Дети стоят по кругу. В центре его лежит обруч (или на земле рисуют кружок, или делают кружок из веревки). В руках у детей мешочки с песком. После того как инструктор лечебной физкультуры произносит: «Бро-

сай!», все дети бросают свои мешочки в круг. Инструктор отмечает, чей мешочек в кругу. Затем по указанию инструктора дети поднимают мешочки и становятся на место. Выигрывает тот, кто чаще других попадал в круг.

№ 75. Метание мешочков (5—14 лет; II, III группы)

Дети располагаются на стульях. Каждый из играющих (поочередно) становится на линию, прочерченную на расстоянии 3—4 м от стула, и бросает на него один за другим три мешочка так, чтобы каждый из них остался лежать на стуле. Затем он передает мешочки следующему, который также бросает мешочки, и т. д. Выигрывает тот, у кого будет больше точных попаданий.

№ 76. Между булавами (5—14 лет; II, III группы)

Обойти «змейкой», поставленные в ряд булавы (ширина прохода между ними 30 см). Выигрывает ребенок, не сбивший ни одной булавы. Можно усложнить игру, пройдя между булавами с закрытыми глазами.

Вот стоят булавы в ряд. Пусть один другого сменит
Обойди их все подряд. И булаву не заденет.

Другой вариант игры: проползти по-пластунски между булавами, не задев их. То же на четвереньках. Игра может проводиться командами (эстафета).

№ 77. Сбить городок (кегли) (5—14 лет; II, III группы)

Дети стоят или сидят на скамейке или стульях, поставленных в один ряд. Впереди на расстоянии 1,5—2 м установлены городки (кегли). Играющие поочередно, прокатив маленький мяч (теннисный) по полу, стараются сбить цель — попасть в городок. После удачного попадания в цель городок переставляют на шаг дальше, игра продолжается. Выигрывает тот, у кого городок в конце игры окажется наиболее отдаленным от играющего.

№ 78. Ловкие ноги (5—14 лет; II, III группы)

Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к

левой, не задев палки. 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. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.

Выполняя упражнение, нужно приговаривать:

Я платок возьму ногой, И несу, несу, не сплю,
Поднесу его к другой, Палку я не зацеплю.

№ 79. Бегущая скакалка (5—14 лет; II, III группы)

Двое берут длинную скакалку (веревку) за концы и ходят с ней вдоль площадки, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы. Остальные дети перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку сменяет держащего ее

№ 80. Пройди — не задень ворота (5—14 лет; II, III группы)

Стулья, булавы или другие предметы расставляют на расстоянии 50 см друг от друга (ворота). Устраивают 3—4 таких «ворот». Задача заключается в том, чтобы дети прошли через все ворота и не сбили их. Вначале дети проходят с открытыми, а затем с закрытыми глазами. Выигрывают те, кто не сбил ворота.

№ 81. На качалках (6—14 лет; II, III группы)

Двое становятся друг против друга на расколотые надвое круглые поленья — качалки. Расстояние между ними 2—3 м. Игроки держат за концы крепкую веревку. Каждый старается заставить противника сойти с качалки. Запрещается резко вырывать веревку или умышленно, неожиданно для товарища, выпускать ее из рук. Оставшийся на качалке побеждает.

№ 82. Перенеси булаву — не урони (6—14 лет; II, III группы)

Дети сидят на скамейке. Каждый из играющих по очереди подходит к булаве, приподнимает ее двумя гимнастическими палками и, не уронив, переносит за черту площадки, к финишу, на 3—5 м от булавы. Затем в руках приносит ее на прежнее место. Игру можно услож-

нить, разбив детей на партии. Выигрывает та партия, участники которой быстрее закончат игру, т. е. все четко и быстро перенесут свою булаву.

№ 83. Статуи (6—14 лет; II, III группы)

Дети становятся в круг, оставляя между собой промежуток не менее двух шагов. Один из играющих подбрасывает мяч другому. Тот, не меняя своего места, ловит его. Не поймавший мяч превращается в «статую», оставаясь в том положении, какое он принял при ловле мяча. Игра продолжается до тех пор, пока останется один игрок. Он, как выигравший, должен оживить «статуи». Для этого он идет на середину круга и бросает мяч каждому из игроков, а тот, в свою очередь, должен кинуть его выигравшему. «Статуя», поймавшая мяч, считается оживленной и может снова принять свободную позу. Если выигравший не поймает возвращаемого ему мяча, он тоже превращается в «статую», а игру продолжает с места тот, который бросал мяч последним.

№ 84. Веселая зарядка (7—12 лет; II, III группы)

Инструктор лечебной физкультуры дает команду построиться, повернуться к нему лицом и стать друг от друга на расстоянии разведенных рук. Дети повторяют за инструктором слова и движения:

«Тру-ру-ру, тру-ру-ру!»

Все поднимают руки, сжатые в кулаки наподобие горна. Поворачивая голову вправо и влево, трубят 2—4 раза.

«По порядку стройся в ряд!»

Проверяют равнение, разводят в стороны руки.

«На зарядку все подряд!»

Хлопают перед собой в ладоши, шагают на месте 2—5 мин.

«Мы растем смелыми, На солнце загорелыми».

Приседают на одно колено, поднимаются с колен 2—3 раза.

«Ноги наши быстрые, Метки наши выстрелы»

Поднимают поочередно ноги. Повороты туловища влево, вправо с движениями рук — имитация стрельбы из винтовки 8—10 раз.

«Крепки наши муску- Щупают правый и левый би-
ли, цепсы.
И глаза нетусклые». Смотрят в «бинокль», под-
нося кисти к глазам, поворачи-
вая голову вправо, влево.
«По порядку стройся Шагают на месте, поворачива-
в ряд, ясь, становятся в затылок
На зарядку все под- друг другу и уходят,
ряд!»

№ 85. Лови, бросай, упасть не давай
(7—14 лет; II, III группы)

Дети стоят по кругу на расстоянии 2 м друг от дру-
га. В руках у одного из детей мяч. Ребенок с мячом го-
ворит: «Лови, бросай, упасть не давай» и бросает мяч
соседу, тот — другому и т. д. — все в одну сторону, на-
пример вправо. По сигналу водящего направление мя-
ча меняется — мяч перебрасывают влево.

№ 86. Вернись на место (7—14 лет; II, III группы)

Играющие сидят на скамье или стульях. На полу ри-
суют круг. Играющий становится в круг, закрывает гла-
за, делает 4 шага вперед, поворачивается на 90°; снова
делает 4 шага вперед, опять поворачивается на 90° и
проходит еще 4 шага. Наконец, сделав последний по-
ворот и 4 шага, играющий должен оказаться в кругу,
из которого делал свои первые шаги. Проигрывает тот,
кто, сделав последний (по условию игры) шаг, окажет-
ся за чертой, ограничивающий круг. Выигравший на-
граждается.

№ 87. Пройди через болото — не оступись
(7—14 лет; II, III группы)

Детей делят на две партии. В руках у первых номе-
ров обеих партий 2—3 деревянных бруска или вырезан-
ных из картона кружка. Дети становятся у одной черты.
По сигналу руководителя они бросают все свои бруски
(кружки) на пол, и, наступая на них, делают первые
шаги. Затем, повернувшись назад, поднимают освободив-
шийся первый кружок и кладут перед собой, чтобы
сделать следующий шаг и т. д. до тех пор, пока не по-
дойдут к концу площадки (рис. 7). Выигрывает тот, кто,
не оступясь, пройдет «болото» быстрее других детей.

№ 88. Мяч с переходом (7—14 лет; II, III группы)

Дети стоят в затылок друг к другу двумя колоннами около стен: одна параллельно другой. Расстояние между ними 3—4 м. У стоящего во главе одной колонны в руках мяч. По сигналу руководителя головной этой колонны бросает мяч головному партнеру, а сам отступает к своей стенке, уходит и становится в хвост другой колонны. Поймавший мяч бросает его ребенку, ставшему головным в другой колонне на смену ушедшему, а сам уходит по своей стенке в ее конец, и тоже становится в другую колонну. Задача заключается в том, чтобы не ошибиться в точности броска и аккуратности перехода из колонны в колонну.



Рис. 7. Игра № 87
«Пройди через болото — не оступись».

№ 89. Повернись — не ошибись (7—14 лет; II, III группы)

Дети стоят в шеренге лицом к инструктору лечебной физкультуры, на расстоянии шага друг от друга. По просьбе инструктора дети закрывают глаза и выполняют его команды: направо, налево, кругом, шаг назад, шаг влево, затем (также по команде) дети открывают глаза. Выигрывают те, кто выполнил все команды на построение, не перепутав их. Игру повторяют 2—4 раза.

№ 90. Скульптор (7—14 лет; II, III группы)

Играющие образуют круг. Внутри круга водящий (инструктор лечебной физкультуры) — «скульптор». Дети идут по кругу и подражают движениям «скульптора». Как только «скульптор» остановится и хлопнет в ладоши, все тоже останавливаются. Каждый должен принять какую-нибудь позу, изображая статую. Инструктор медленно идет по кругу и внимательно всех осмат-

ривает. Изобразивший лучшую «статую» становится Новым «скульптором», заменяя инструктора лечебной физкультуры. Игра продолжается.

№ 91. Мяч, не падай! (7—14 лет; II, III группы)

Все участники игры располагаются стоя или сидя по кругу. Ударами о пол передают мяч рядом сидящему. Для проведения этой игры можно организовать детей в две—три группы. Выигрывает группа, которая дольше продержит мяч, не уронив его, или сделает больше передач за определенное время.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ТОНИЗИРУЮЩЕЙ И ТРЕНИРУЮЩЕЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ (III, IV группы, № 92—160)

№ 92. Собираем шарики (2—5 лет; III, IV группы)

Инструктор лечебной физкультуры (воспитатель) высыпает на пол цветные целлулоидные шарики или мячики и просит детей собрать их, принести и положить в ящик. Усложнять игру можно, поставив перед рассыпанными шариками несколько предметов, преград, которые ребенок должен преодолеть, а затем собрать шарики (например, перебравшись через бревно, скамейку и т. д.). Можно использовать шарики разных цветов и размеров и просить детей собрать шарики выборочно: или только маленькие, или одноцветные.

№ 93. Как собачка... (2—5 лет; III, IV группы)

Инструктор лечебной физкультуры (воспитатель) становится на четвереньки и ползает по полу (по ковру), поощряя к ползанию детей. Беря игрушку-собачку, он говорит детям: «А ну, покажите, как собачка бегаёт и лает». Дети охотно ползают на четвереньках, подражают лаю собак: «Гав-гав!». Ползание можно усложнить перелазанием через бревно.

№ 94. Бегите ко мне (2—5 лет; III, IV группы)

Инструктор лечебной физкультуры (воспитатель) отходит от детей на небольшое расстояние и, расставив руки, зовет их к себе: «Бегите ко мне. Кто скорее?» Стимулируя детей к бегу, водящий отходит еще дальше. Дети бегут к нему.

№ 95. Зайка (2—5 лет; III группа)

Дети становятся в круг, инструктор лечебной физкультуры (воспитатель) — в центре. Он говорит: «Зайка серенький сидит и ушами шевелит. Вот так, вот так и ушами шевелит». Затем подносит пальцы к голове, шевелит ими, поворачиваясь вправо и влево. Дети подражают движениям инструктора и повторяют за ним слова. Дальше продолжается рассказ и показ движений, которые повторяют дети. «Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть». Инструктор и дети хлопают в ладоши, повторяют: «Вот так, вот так, надо лапочки погреть». При словах «зайке холодно стоять, надо зайке поскакать» все прыгают на одном месте (руки на поясе), повторяя: «вот так, вот так, надо зайке поскакать». Инструктор продолжает: «Зайку волк испугал (рычит), зайка тут же убежал». Дети разбегаются врассыпную.

№ 96. «Ау, ау» (2—5 лет; III группа)

Спрятавшийся в комнате ребенок время от времени говорит: «Ау», а другой ребенок или дети ищут его. Воспитатель читает стихи:

Я скажу себе «Ау!»,
Угадай, где я стою.
Ты найди меня, найди!
Здесь я, где-то на пути.

Где я, где — реши скорей!
Иль левее, иль правей.
Повнимательнее будь,
Все облазить не забудь.

№ 97. Ловишки (2—5 лет; III, IV группы)

Дети сидят на стульях, расставленных на одной стороне площадки. Убегая от детей, инструктор лечебной физкультуры предлагает поймать его. Когда дети его ловят, он снова убегает. После того как дети поймут смысл игры, можно выбрать кого-нибудь из них водя-

шим. Тогда игра продолжается со сменой водящих и отдыхом. По указанию инструктора дети садятся на стулья отдыхать.

№ 98. Догони мяч (2—5 лет; III, IV группы)

Дети становятся у одной из сторон площадки. Инструктор лечебной физкультуры стоит вместе с ними, в руках у него корзина с мячами (число мячей равно числу детей). Инструктор выбрасывает мячи из корзины в разные стороны, подальше от детей. После его слов «догони мяч» дети бегут за мячами, берут их и снова кладут в корзину.

№ 99. Покати мяч ко мне (2—5 лет; III группа)

Дети сидят на корточках перед инструктором лечебной физкультуры, который катит мяч к ребенку, приговаривая:

Ты поймай мой звонкий мяч,
И отдай его, не прячь.

Ребенок катит мяч обратно к инструктору. Игра повторяется с 5—6 детьми. Затем инструктор ударяет мячом о пол, говоря:

Мячик, прыгай, не спеши.
И детишек посмеши.

Дети прыгают в такт с мячом. Инструктор катит мяч к детям. Они должны убежать от мяча и сесть на свои места. Инструктор дает в руки мяч тому, кто первый занял свое место. Ребенок с мячом гордо несет мяч по залу, и все дети шеренгой идут за ним. Игра повторяется 3—5 раз.

№ 100. Наседка и цыплята (2—6 лет; III группа)

Дети сидят или стоят. На одной стороне площадки веревкой огорожен «дом», где помещаются «цыплята» (дети) с «наседкой» (инструктор лечебной физкультуры или воспитатель). Сбоку в стороне находится «большая птица». «Наседка» покидает свой «дом» — подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Она зовет цыплят: «Ко-ко-ко!» На зов ее «цыплята» подлезают под веревку и вместе с ней гуляют по площадке («клю-

ют зернышки»: наклоняются, приседают и др.). При словах инструктора «летит большая птица» «цыплята» убегают домой. Из игры выбывают «цыплята», пойманные «большой птицей».

№ 101. Мой веселый звонкий мяч (2—7 лет; III, IV группы)

Дети стоят или сидят на стульях на расстоянии 1 м друг от друга. Им раздают мячи размером с ладонь. Вместе с инструктором лечебной физкультуры дети ударяют мячом о пол и ловят одной рукой под стихотворение:

Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда пустился вскач?
Красный, желтый, голубой,
Не угнаться за тобой.

Для детей младшего возраста берется большой мяч. Они ударяют им о пол и ловят обеими руками, затем перекидывают друг другу по очереди. У кого мяч упал, тот выбывает из игры. Остальные дети начинают игру заново. Играют 2—3 раза. Лучшие игроки проходят с воспитателем «круг почета».

№ 102. Найди свой дом (3—5 лет; III группа)

Играющие сидят на трех-четырех низких гимнастических скамейках. У детей разные игрушки. На слова инструктора лечебной физкультуры «пойдем гулять» все оставляют «дома» игрушки и идут за ним. Дети вслед за инструктором ходят, бегают, прыгают. При словах «дождик пошел» все убегают в свой «дом». Но инструктор незаметно переложил игрушки на другое место. Дети должны найти их и «переехать в другой дом» — к игрушкам.

№ 103. Бегите к флажку (3—5 лет; III, IV группы)

Дети получают флажки двух цветов, одни — синие, другие — красные. Инструктор лечебной физкультуры в правой руке держит синий флажок, и дети с синими флажками группируются возле него. Дети с красными флажками собираются возле его левой руки с красным флажком. Инструктор говорит: «Всем гулять», и дети около 5 мин ходят и бегают по площадке. Затем инст-

руктор с другой стороны площадки зовет детей: «Раз, два, три! Скорей сюда беги!». Возле флажков соответствующих цветов собираются дети, поднимают флажки вверх и машут ими. Игра проводится 4—5 раз, и каждый раз инструктор перекладывает флажки из одной руки в другую, чтобы группы менялись местами.

Во время «прогулки» инструктор может сказать: «Стоп». Играющие должны остановиться и закрыть глаза. За это время инструктор тихо меняет свое место и зовет детей к себе. Дети открывают глаза и стараются скорей добежать до инструктора. Группа, в которой сильные, быстрые и внимательные игроки, выигрывает.

№ 104. Гуси (3—7 лет; III, IV группы)

Дети стоят, затем, присев на корточки, ходят по залу или комнате, руки на коленях. Они изображают гусей, которые щиплют траву на лугу. «Коршун» (кто-нибудь из выбранных или назначенных детей, находящихся за чертой) следит за ними. Когда «коршун» появляется на «лугу», дети, изображающие гусей, поднимают и опускают руки, ударяя себя ими по бокам (хлопают крыльями) и убегают. «Коршун» старается поймать «гуся». Пойманный ребенок выбывает из игры. Выигрывает тот, кто ни разу не был пойман.

№ 105. По ровненькой дорожке (3—7 лет; III группа)

Дети идут по площадке колонной за инструктором лечебной физкультуры и повторяют за ним стихи:

По ровненькой дорожке	Встали мы на ножки
Бежали наши ножки.	На ровненькой дорожке.
По камешкам,	Но вот наш дом,
по камешкам	В нем мы живем.
И в ямку за товарищем!	

При словах «по ровненькой дорожке» дети идут обычным шагом, при словах «по камешкам» подпрыгивают на обеих ногах, при словах: «В ямку за товарищем» — присаживаются, затем встают и снова идут. Услышав слова: «вот наш дом», все бегут на свои места и садятся на заранее приготовленные стулья. Первое время инструктор не добивается, чтобы дети шли ровной колонной. Постепенно они приучаются к этому.

№ 106. Лохматый пес (3—7 лет; III группа)

Выбирают «пса». У детей младшего возраста эту роль берет на себя инструктор лечебной физкультуры. «Пес» сидит в стороне. Дети медленно идут к нему, приговаривая:

Вот сидит лохматый пес,
В лапки свой уткнувши нос.
Тихо, мирно он сидит,
Не то дремлет, не то спит.
Подойдем к нему, разбудим и посмотрим,
Что же будет?

Тихонько подходят и хлопают в ладоши. «Пес» вскакивает и ловит детей. Игра повторяется 3—4 раза.

№ 107. Чье звено быстрее (3—8 лет; III группа)

Детей делят на несколько групп (звеньев) с одинаковым числом играющих. Каждая группа (звено) получает флажки своего цвета. Затем детей строят в колонны лицом к флажку своего цвета, который находится в определенном месте на площадке. Таких флажков должно быть столько, сколько на площадке групп играющих. Инструктор лечебной физкультуры ударяет в бубен, и по этому сигналу дети начинают бегать, прыгать. Снова удар в бубен и дети бегут к своему флажку, становятся друг за другом лицом к флажку. Побеждает звено, которое в полном составе оказалось первым у своего флажка.

№ 108. Пузырь (3—9 лет; III, IV группы)

Дети стоят вплотную друг к другу, взявшись за руки. Вместе с инструктором лечебной физкультуры говорят:

Раздувайся, пузырь,
Раздувайся большой,
Оставайся такой,
Да не лопайся.

Произнося стихи, дети постепенно расходятся и максимально расширяют круг, продолжая держаться за руки. После слов инструктора: «Пузырь лопнул» — все дети опускают руки, хором говорят: «Хлоп», хлопают руками и присаживаются на корточки, произнося «шшш...ш». «Выходит воздух из пузыря», — говорит при

этом инструктор. Он предлагает надуть новый пузырь: дети встают, снова образуют маленький круг, и игра возобновляется.

Вариант игры: после слов «Да не лопайся» дети не присаживаются, а инструктор говорит: «Полетели пузыри!» Дети разбегаются, кто куда хочет (в пределах площадки, комнаты). Инструктор при этом повторяет: «Полетели, полетели, полетели!», затем он произносит: «Маленькие пузыри лопнули». Дети присаживаются на корточки со звуком «ссс...с». Игра повторяется (число повторений определяет инструктор).

№ 109. Идет коза по лесу (3—9 лет; III, IV группы)

Дети стоят в кругу, выбирают «козу». Затем идут по кругу поскаками. «Коза» идет так же, но в кругу. Все поют: «Идет коза по лесу, по лесу. Нашла коза принцессу, принцессу». «Коза» выбирает кого-нибудь и, взяв за руки «принцессу», делает вместе с ней в кругу движения, которые, согласно песне, повторяют все играющие: «Давай, коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем (прыгают на двух ногах) и ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем (дети подскоком выставляют поочередно ноги вперед), и ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем» (хлопают), и ножками потопаем, потопаем, потопаем» (топают). Затем «коза» встает в круг, а выбранная ею «принцесса» становится «козой».

№ 110. Снежинки (3—12 лет; III, IV группы)

Группу детей делят на «снежинки» и «ветры»; ведущий— «Мороз». «Ветры» сидят на стульях (скамейке), «снежинки» разбегаются по всей площадке (комнате). «Мороз» произносит: «Дуют ветры». «Ветры» начинают дуть вместе с «Морозом»: «Шшш...ш». «Снежинки» встают на носки, руки у них подняты вверх, кисти расслаблены; они начинают медленно переступать на носках, переходя на легкий бег по всей «площадке», и кружатся. «Мороз» говорит, обхватывая себя: «Мороз», при этом снежинки приседают, обхватывая колени руками, приговаривая: «Ахх-х-хх...», опуская при этом голову на грудь. «Мороз» произносит: «Подули ветерки, они легко дуют». Дети, не напрягаясь, выдыхают со звуком «фф...у...у». «Снежинки» плавно встают, поднимают ру-

ки вверх и на носках легко бегают по всей площадке. Игра повторяется. «Снежинки» становятся «ветрами», а «ветры» — «снежинками».

№ 111. Черепахи (3—14 лет; III, IV группы)

Дети ползают на животе, передвигая вперед одновременно правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Дети-«черепахи» ползают по площадке под натянутыми веревками, стараясь не задеть их. Задевший веревку считается пойманным в «капкан» и выходит из игры.

№ 112. Дети нарядились (4—7 лет; III группа)

Дети стоят по кругу, один ребенок в центре. Взявшись за руки, дети идут по кругу и поют:

По дорожке Валя шла, Валя тапки примеряла,
Валя тапочки нашла, Лишь надела, захромала.

Коле тапки отдала,
С Колей танцевать пошла.

Ребенок, стоящий в центре, изображает все в движении (примеряет «тапочки», прыгает на одной ноге, и т. д.), потом танцуют в кругу с одним выбранным ребенком. Остальные дети им подпевают и прихлопывают в ладоши.

№ 113. Поезд (4—7 лет; III группа)

Дети становятся в затылок друг к другу. Стоящий первым в колонне изображает электровоз. Он гудит и отправляется в путь. Дети слегка сгибают руки в локтях. Подражая гудку электровоза, они начинают двигаться вперед, вначале медленно, затем ускоряя шаг и наконец бегут. После слов инструктора лечебной физкультуры: «поезд подходит к станции» дети замедляют ход и останавливаются.

№ 114. Красный, синий... Кто за ним? (4—8 лет; III, IV группы)

Построившись в две шеренги (в каждой шеренге должно быть не больше 6—8 детей), дети стоят лицом друг к другу на площадке или в комнате. У инструктора

ра лечебной физкультуры корзинки с красными и синими мячами. Мячей столько, сколько играющих. Дети из одной шеренги должны бежать, когда покатятся красные мячи, из другой шеренги, когда покатятся синие. Отвлекая внимание детей, и показывая то одну, то другую корзинку, инструктор внезапно опрокидывает одну из них. Дети бегут за мячами, собирают их, затем кладут обратно в корзинку, которую держит инструктор, и возвращаются на свои места. Выигрывает та шеренга, которая быстрее и без ошибок соберет свои мячи.

№ 115. Зайчик в кусте (4—10 лет; III, IV группы)

Замкнутый круг детей — это «куст». Посередине сидит «зайчик». Дети ходят по кругу то в одну, то в другую сторону и поют:

Зайчик в норке сидит,
Крепко, крепко он спит.
Зайчик, прыг!
Зайчик, прыг! Зайчик, прыг!

«Зайчик» поднимает голову, кладет руки на колени и прыгает 3—4 мин внутри круга. Затем подскакивает к 3—4 детям на выбор и те тоже становятся «зайчиками». Дети в кругу поют:

Вот лисичка бежит,
Зайку съест норовит.
Зайчик в лес, под кусток,
От лисы наутек.

Выбегает из-за круга «лиса», ловит «зайцев» и отводит в свою «нору» — за круг. Пойманные делаются «лисами», и игра повторяется.

№ 116. Прыгунчики (4—10 лет; III, IV группы)

На игровой площадке чертят большой круг — «огород». На его границе ставят ряд колышков, по которым протягивают шнур на высоте 30—40 см от земли. Один из играющих становится в середину круга («огорода») — это «сторож». В руках у него прыгалка. «Сторож» охраняет «огород» от набегов «прыгунчиков-шалунчиков», которые находятся вне огорода. «Прыгунчики» стараются перепрыгнуть через ограду-шнур, не задев его ногами, и выпрыгнув так, чтобы не быть запутанным прыгалкой зоркого «сторожа». Задевший шнур или запутанный прыгалкой становится «сторожем».

№ 117. Кто дальше забросит снежок!
(4—14 лет; III, IV группы)

У каждого по 6 снежков. Все бросают снежок за черту, очертанную на расстоянии 3 м от играющих. Выигрывает тот, кто дальше забросит снежок.

№ 118. Ну-ка, донеси! (4—14 лет; III, IV группы)

В зале дети сидят на стульях. У каждого ребенка под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (например, скача на одной ноге или на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

№ 119. На коне (5—8 лет; III, IV группы)

Двое играющих, находящихся в противоположных концах комнаты, берут палку обеими руками за один конец и садятся на нее верхом, как на коня. Затем «конники» скачут друг к другу и, оказавшись посередине комнаты, в начерченном круге, пытаются одной рукой вытолкнуть противника из круга. Инструктор лечебной физкультуры поощряет детей стихами:

Спешу я на своем «коне»,
И ты скачи скорей ко мне.
Толкни меня, а я — тебя.
Так, кто не упадет?
Из нас двоих лихих ребят,
Кто из игры уйдет?

№ 120. Воробушки и кот (5—9 лет; III, IV группы)

Дети стоят на скамеечке (на деревянных кирпичях, положенных на пол) на одной стороне площадки. Это «воробушки на крыше». В стороне сидит «кот» (кто-нибудь из детей). Он спит. Ведущий говорит: «Воробушки, полетели!» «Воробушки» спрыгивают с «крыши» и, «расправив крылья», «разлетаются» во все стороны. Но вот просыпается «кот». Он мяукает: «Мяу-мяу!» и бежит ловить «воробушков», которые прячутся на «крыше». Пойманных «воробушков» «кот» отводит к себе в «дом».

**№ 121. Перепрыгни через ямку
(5—9 лет; III, IV группы)**

На расстоянии 20 см друг от друга проводят две параллельные черты, ограничивающие «ямку». Эту «ямку» надо перепрыгнуть с разбега.

Не жалея крепких ног,
Перепрыгнуть ямку смог.

№ 122. Хитрая лиса (5—9 лет; III, IV группы)

Дети становятся в круг плечом к плечу, руки у всех за спиной. Один ребенок выходит из круга. Ему дают игрушку-листочку. Обежав круг с внешней стороны, он незаметно кладет кому-нибудь в руки лисичку и становится в центр круга, говоря вместе с играющими: «Хитрая лиса, где ты?». «Лиса» прыгает в середину круга и кричит: «Вот я!». Дети разбегаются и влезают на расставленные заранее скамейки, лесенки, доски и гимнастическую стенку. Кто не успел влезть и кого «лиса» осалила, остается посреди комнаты с лисой. Затем все играющие присоединяются к этим детям, образуя новый круг. Игрушка передается кому-нибудь другому. Игра повторяется несколько раз и заканчивается предложением инструктора поиграть с «лисой» по-другому. Последний пойманный («лиса») должен закрыть глаза, играющие идут по кругу, а в это время инструктор произносит:

Мы по кругу идем, Пусть глаза не открывает,
Мы лисичку зовем. Нас по голосу узнает.

Затем дети останавливаются и кто-нибудь из них по указанию инструктора спрашивает: «Хитрая лиса, где я?» Стоящая в кругу «лиса» должна, не открывая глаз, подойти к тому, кто задал вопрос, дотронуться до него игрушкой-листочкой и сказать: «Здесь ты!», а потом передать лисичку кому-нибудь другому и стать в круг.

№ 123. Курочка и горошинки (5—9 лет; III группа)

Круг детей изображает птичий двор. Один из играющих («курочка») держится вне круга. Трое других («горошинки») находятся на «птичьем дворе». «Курочка»

старается пробраться в круг и «склевать» (поймать) «горошинку», но играющие в кругу зорко следят за ее движениями и, опуская руки и приседая, препятствуют ей в этом. Если «горошинка» опустит руки до земли, то «склевать ее нельзя. Все-таки найдется слабое место, и «курочка», подняв «крылья» (руки), ловит «горошинку». Пойманный становится «курочкой», и игра возобновляется.

№ 124. Карусель с обручами (5—10 лет; III, IV группы)

Дети становятся в круг с обручами. Каждый держится за свой обруч и за обруч товарища. Получается замкнутый большой круг. По сигналу «поехали!» все начинают двигаться шагом, по сигналу «бегом!» все бегут, по сигналу «прыжки!» начинают подпрыгивать, приставляя ногу к ноге, т. е. приставным галопом. На слова: «Тише, тише не спешите, карусель остановите!» — переходят на спокойную ходьбу и останавливаются. Когда ведущий произносит: «Отдохнем!», все кладут обручи на пол и расходятся в разные стороны, подальше от лежащих обручей. Услышав сигнал «карусель заводится!», все бегут к обручам, быстро берут их, и игра повторяется.

№ 125. Веночек (5—10 лет; III группа)

Дети становятся в шеренгу на одном конце площадки. Это «цветы в саду». «Садовник» находится от детей на расстоянии 10—12 шагов. Приближаясь к цветам, он поет:

Я иду сорвать цветок.
Из цветов сплести веночек.

«Цветы» отвечают ему:

Не хотим, чтобы нас срывали
И венки из нас сплетали.
Мы хотим в саду остаться,
Будут нами любоваться!

При последних словах бегут на другой конец площадки. «Садовник» старается схватить одного из игроков. Пойманный делается «садовником».

№ 126. Болото (5—10 лет; III, IV группы)

Детей разделяют на две равные группы: «журавли» и «лягушки». Стая «журавлей» размещается на одном конце площадки, а на противоположном — «лягушки». Посередине площадки чертят большой круг. Это — «болото». Когда все играющие займут свои позиции, команда, изображающая лягушек, поет:

Лягушечки-квакушечки
По бережку гуляют,
Комариков-судариков
И мошек собирают.

Им отвечает хор журавлей:

Журавлики-кораблики	Лягушечки-квакушечки,
Летят под небесами,	Коль живы быть хотите,
Все серые и белые	То поскорей от журавлей
И с длинными носами.	В болото уходите.

Во время исполнения этой песенки «лягушки» скачут на корточках в «болото». По окончании пения «журавли», прыгая и размахивая руками, стараясь походить на летящих птиц, спешат к «болоту», чтобы поймать «лягушек», не успевших войти в круг. Пойманные выходят из игры. Игра продолжается до тех пор, пока останется только две «лягушки».

Вариант игры: после первого преследования играющие меняются ролями.

№ 127. Сова и зайцы (5—10 лет; III группа)

Дети выбирают «сову», а сами встают в кружок (становятся «зайцами») с промежутками между собой в два шага. Лица всех обращены к внешней стороне круга. Там же находится и «сова». Задача «зайчиков» заключается в том, чтобы не дать «сове» залететь в середину круга. Туда она сможет проникнуть лишь в том случае, если «зайчики» не успеют стать парами одна за другой. «Зайчики», встав в кружок, поют:

Мы сову не пустим в круг,
Становися в пару, друг!

Взмахнув «крыльями» (руками), «сова летит» к кругу. Все «зайчики» спешат стать парами. Не успевший сделать это становится «совой». Дети снова становятся в круг, игра повторяется.

№ 128. Мяч не теряй! (5—10 лет; III группа)

Всем детям раздают средние или маленькие мячи. Инструктор лечебной физкультуры говорит: «Можете с мячом как хотите играть! Но мяч не терять!» Дети разбегаются в разные стороны и свободно играют с мячами: катают, подбрасывают, ловят. На слова: «Мяч не теряй, вверх поднимай!» — все останавливаются и показывают свои мячи. Игра повторяется 3—4 раза. После этого инструктор предлагает детям пройти с мячом в руках по кругу.

Расположив детей по кругу, инструктор предлагает им проделать несколько упражнений с мячами, например: 1) поднять мяч вверх, посмотреть на него и опустить; 2) развести руки в стороны, затем соединив их перед собой, переложить мяч из одной руки в другую и опустить руки вниз; 3) наклониться, положить мяч на пол, выпрямиться без мяча, еще раз наклониться и поднять мяч; 4) присесть, покатавать мяч по полу от правой руки к левой (и наоборот), затем встать, подняв мяч.

Кто хоть один раз уронил мяч, выходит из игры. Закончив игру, дети убирают мячи в корзины или ящики. Самых точных игроков награждают.

№ 129. Ловкие ребята (5—10 лет; III, IV группы)

Дети стоят или сидят. В эту игру могут играть 2—3 ребенка, соревнующихся в ловкости (кто подлезет под веревку или быстро перелезет через нее, не задев), в прыжках (кто выше подпрыгнет, не задев веревку). Игра может стать командной, если детей не менее 6—8 человек. Разделившись на две команды, дети соревнуются между собой в качестве выполнения прыжков и в умении подлезать под веревку или перелезть через нее.

№ 130. Самолеты (5—9 лет; III, IV группы)

Дети становятся друг за другом в 3—4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками (это «аэродромы»). Играющие изображают летчиков. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «к полету готовься», дети наливают «бензин» (наклоняются), «заводят мотор» (кружат руками перед грудью), «расправляют крылья» (поднимают руки в

стороны) и «летят» (разбегаются в разные стороны). По сигналу воспитателя «на посадку!» «летчики» ведут «самолеты» на свои места, в колонны и «приземляются». (останавливаются).

№ 131. Поймай комара (5—10 лет; III группа)

Дети становятся в круг лицом к центру на расстоянии вытянутой руки. Инструктор лечебной физкультуры находится в середине круга. В руках у него прут (длина 1—1,5 м) с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или материи. Инструктор кружит шнур с «комаром» немного выше голов играющих. Когда «комар» пролетает над головой, дети подпрыгивают, стараются поймать его обеими руками.

№ 132. Великан и другие (5—10 лет; III, IV группы)

Игровые упражнения, описанные ниже, проводятся в общем комплексе по команде инструктора лечебной физкультуры (ведущего). Победителями являются дети, которые, не сбиваясь, наиболее четко и красиво выполняют упражнения. Ведущий обязательно должен отметить детей, наиболее правильно выполнивших игровые упражнения.

1. «Великан». Ходить, приподнимаясь на носках как можно выше, 5—7 мин.

2. «Карлик». Ходить, согнув ноги в коленях, 4—5 мин.

3. «Маленький—большой». По сигналу инструктора как можно ниже присесть, а затем быстро выпрямиться, 10—12 раз.

4. «Лошадь». Двигаться по кругу, подражая ходу лошади в различных темпах: шагом, рысью, галопом, 4—5 мин.

№ 133. Мороз и кролики (5—12 лет; III, IV группы)

Детей разбивают на две группы. Одна группа изображает елочки, другая группа — кроликов. Водящий — «мороз».

«Елочки» стоят, вокруг каждой очерчен круг. «Кролики» прячутся от «мороза» под «елочками». «Мороз» стремится заморозить «кролика» и выгоняет его из-под

«елочки». Но если «кролик», убегая от «мороза», успевает прыгнуть в кружок, где стоит другая «елочка», то она становится «кроликом» и бежит от «мороза», вытесняя затем следующую «елочку». Игра продолжается 3-5 мин. К последней минуте не попавший в кружок «кролик» становится «морозом». Игра повторяется 2—3 раза. Игра может проводиться и командами. В этом случае выигрывает команда, в которой к последней минуте игры все находятся на своих местах («елочки» в кружках, а «кролик» «дома»).

№ 134. Совушка (5—12 лет; III, IV группы)

Играющие свободно располагаются в зале или на площадке. В стороне («в дупле») сидит или стоит «сова». Инструктор лечебной физкультуры говорит: «День наступает — все оживает». Все играющие свободно движутся по площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и т. д. Неожиданно инструктор произносит: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает». Все должны немедленно становиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, того «сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра останавливается и подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из тех, кто к ней не попал. Игра начинается опять. Выигрывает та «сова», которая забрала себе большее число играющих.

№ 135. Комплекс упражнений игрового характера (5—12 лет; III, IV группы)

Упражнение 1. Дети перед зеркалом принимают правильную осанку и идут простым шагом с изменением темпа движения 20—30 с, повторяя за инструктором лечебной физкультуры:

В путь пойдем мы спозаранку,
Не забудем про осанку.

Упражнение 2. Дети встают в круг и в такт стихам Дуют на облака; машут на них руками — «прогоняют» их. Затем изображают дождик: поднимают обе руки

вверх, потом, расслабив мышцы рук, «бросают» одну руку до уровня плеча, затем до пояса и вниз, потом другую руку — так же. Дыхание произвольное.

Дождик, дождик, Мы так умеем тоже,
Кап-кап-кап... Мы разгоним облака

Ветру мы поможем.

Упражнение 3. Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки прямые. Хлопки в ладоши перед собой, над головой и с поворотом туловища — справа и слева. Повторить 4—6 раз с произношением при хлопке «хлоп-хлоп».

Комарика хлоп-хлоп, Слева хлопнем комара.
А то сядет на лоб. Справа хлопнем комара,

Упражнение 4. Исходное положение — стоя. Инструктор лечебной физкультуры внятно читает стихи, а дети делают упражнения: поднимают руки вверх (вдох), затем согнув их в локтях, кисти сжав в кулаки, с силой опускает вниз (выдох). Повторить 3—4 раза.

Вот веселый трубочист,
Он трубы чистит, чистит.
Руки ходят вверх и вниз
И крепко сжаты кисти.

Упражнение 5. Ходьба простым шагом под ритмичные стихи. Затем, взяв друг друга за руки, дети переходят на бег с постепенным замедлением. Инструктор лечебной физкультуры регулирует темп ходьбы и бега. Ходьба с высоким подниманием колен, носок оттянут, руки на поясе. Продолжительность 10—20 с.

Что там? Змейка! Вьется, вьется. Так ребята друг за другом
Эй, кто с нами не смеется? Мчатся, мчатся, мчатся кругом,
Это ручеек петляет. И петлею и змею.
Тот, что зародился в мае? Кружат и не падают
И друг друга радуют.

Упражнение 6. Ходьба простым шагом с постепенным замедлением темпа. Инструктор лечебной физкультуры контролирует правильность принятой детьми осанки. Дыхательное упражнение со звуковым выдохом «Ш-ш...ш» (3—6 раз). Продолжительность 30 с.

№ 136. Краски (5—14 лет; III, IV группы)

Выбираются «продавец» и «черт», остальные дети — «краски» сидят в ряд. «Черт» сидит в стороне спиной ко всем в своем «доме». Дети говорят «продавцу» на ухо

по очереди свой цвет. Затем идет «черт» и стучит «Тук-тук-тук». «Продавец»: «Кто там?» «Черт»: «Черт с рогами, с горячими пирогами, на лбу шишка, в кармане мышка». «Продавец»: «Зачем пришел?» «Черт»: «За краской». «Продавец»: «За какой?» «Черт» называет цвет. Если нужной «черту» краски не оказалось, «продавец» говорит: «Иди по (цвет) дорожке, надень (цвет) сапожки». «Черт» на одной ноге прыгает до своего дома. Если названная «краска» есть, то «она» выходит на три шага от «черта». «Продавец» хлопает «черта» по ладони и говорит: «Вот тебе твоя краска, и беги хоть в небеса!». «Черт» бежит за «краской», и, если осалит ее, то «краска» становится «чертом», если нет, то «краска» возвращается на место и меняет свой цвет.

№ 137. Дни недели (5—14 лет; III, IV группы)

Двое детей, стоя лицом друг к другу, держат за концы веревочку на уровне щиколоток. Остальные играющие по очереди перепрыгивают через нее. С каждым днем «недели» веревочку поднимают выше на 5—10 см. В субботу веревочка будет выше щиколоток на 25—50 см. Выигрывают те, кто в течение «недели» меньше всех задевал за веревку. Для детей младшего возраста расстояние между веревкой и землей сокращают.

№ 138. Прятки (5—14 лет; III, IV группы)

Играющие становятся в круг и выбирают водящего. Его ставят лицом к стене, а в это время остальные спешат спрятаться. Когда водящий приходит на условленное место, он стучит палкой, приговаривая: «Раз-два-три. Спрячься и молчи». Затем он отправляется на поиски. Спрятавшиеся, увидя водящего, направляющегося в другую сторону от них, бегут к назначенному месту. Кто первым прибежит, кричит: «Стук-стук!» Палочка-выручалочка пришла». В этом случае она становится водящим. Если же первой придет не «палочка-выручалочка», а водящий, то он же игру начинает сначала.

№ 139. Петухи (5—14 лет; III, IV группы)

Рисуют круг диаметром 5 м. Двое детей («петухи») становятся в круг и пытаются вытолкнуть друг друга

из круга, ударяя один другого ладонью о ладонь. Игру можно усложнить, если «петухи» будут прыгать на одной ноге. Оставшийся в кругу выигрывает поединок.

№ 140. Ловишки с мячом (6—13 лет; III, IV группы)

Стоя в Кругу, дети передают друг другу мяч, при этом они говорят следующий стишок:

Раз, два, три:
Мяч скорей бери!
Четыре, пять, шесть:
Вот он, вот он здесь!

На каждое слово стиха дети передают мяч. У кого на слове «Здесь» мяч окажется в руках, тот становится водящим— выходит на середину и говорит: «Беги без оглядки, чтобы сверкали пятки». После этих слов все дети разбегаются, а водящий бросает мяч в ноги убегающим. Тот, в кого мяч попал, отходит в сторону. Игра повторяется с каждым водящим 2—3 раза, после чего все дети снова становятся в круг. Игра возобновляется с новым водящим.

Инструктор лечебной физкультуры до игры намечает границу, за пределы которой дети не должны выбегать. Он же следит, в кого попал мяч водящего.

№ 141. Смена водящих (6—14 лет; III, IV группы)

Дети идут шеренгой друг за другом. Водящий (первый в строю) меняет положение рук, например кладет их на пояс или на затылок, или выполняет какое-нибудь упражнение в ходьбе, например идет приставным шагом. Остальные дети должны точно повторять движения водящего. На сигнал руководителя (хлопок в ладоши) водящий делает шаг вправо, дожидается последнего в строю и идет вслед за ним. Новый водящий должен показывать уже другое упражнение. Так, по сигналу руководителя меняются водящие, которые показывают все новые движения или упражнения. Руководитель дозирует нагрузку, чаще или реже подавая команды. Выигрывает тот, кто не ошибается, а из водящих—тот, кто не повторит старого упражнения, выдумает наиболее красивое, интересное.

№ 142. Стоп, хоп, раз (6—14 лет; III, IV группы)

Дети идут шеренгой друг за другом. На сигнал «Стоп» все останавливаются, на сигнал «хлоп» подпрыгивают, на сигнал «раз» поворачиваются кругом и идут в обратном направлении. Все три сигнала повторяются в ходьбе 5—8 раз. Тот, кто ошибается, выходит из игры. Когда остается всего 2—3 играющих, все снова становятся в круг. Игра продолжается.

№ 143. Послушный мяч (6—14 лет; III группа)

Лежа, вытянувшись на спине, на ковре, зажать мяч между ногами. Повернуться на живот, не выронив мяча. Повторить 4—6 раз.

Вот какой послушный	Повернись и оглянись!
мяч!	Мячик, на пол не катись!
Между ног его запрячь.	

№ 144. Кто перетянет! (6—14 лет; III, IV группы)

Детей разбивают попарно. На полу (площадке) чертят две параллельные линии на расстоянии 4 шагов друг от друга, в середине играющая — соревнующаяся пара держатся за правые руки, стоя спиной друг к другу, лицом к булавам, стоящим за чертой с той и другой стороны. По команде каждый старается перетянуть «противника» на свою сторону и схватить булаву.

№ 145. Кто донесет мяч! (6—14 лет; III, IV группы)

Соревнуются пары. Дети стоят рядом. Между ними на уровне ушей надувной мяч, который они придерживают головами. Каждая пара старается первой донести до финиша, не уронив мяч. Выигравшие пары соревнуются между собой.

№ 146. Лети, перышко (6—14 лет; III, IV группы)

Играющих делят на 2—3 команды (по 5—6 человек каждая), которые выстраиваются в колонны по одному, одна колонна параллельно другой. В каждой команде (колонне) ребенок, стоящий первым, держит перышко (пушок). На расстоянии 8 шагов от первых в колонне

проводят финишную черту. По команде водящего: «Начали» ребенок, стоящий в колонне первым с перышком в руке, пускает его на воздух над головой и начинает дуть на перышко так, чтобы оно летело в сторону финишной черты. Ребенок, достигнув «финиша», ловит перышко, бежит к своей команде и передает его второму в колонне, сам же становится в конец колонны. Получивший перышко продолжает игру. Выигрывает команда (колонна), которая раньше закончит игру.

№ 147. Школа мяча (6—14 лет; III группа)

Вариант 1.

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.

2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.

3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.

4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.

5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться концами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч.

Вариант 2.

1. Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться концами пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.

2. Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться другом и поймать мяч.

3. Начертить на земле круг (в окружности шагов двенадцать, в поперечнике четыре шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч о землю ладонью одной руки.

4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он подлетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч правой рукой.

Побеждает тот, кто наберет большее число очков.

Примечание.

Каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу. Затем после выполнения всех упражнений или при допущенной ошибке во время игры ошибке в игру вступает партнер и повторяет те же упражнения. Игра постепенно усложняется — увеличивается количество бросков. Упражнения выполняются последова-

тельно одно за другим. На каждое упражнение допускается по две попытки. За упражнение, правильно выполненное с первой попытки, участник получает два очка, выполненное со второй попытки — одно очко. Побеждает набравший большее число очков.

№ 148. Ткач и челнок (6—14 лет; III, IV группы)

Выбираются «челнок» и «ткач». Остальные дети, взявшись за руки и подняв их в виде арки, встают в круг. «Челнок» начинает снова, т. е. под одну «арку» вбегать, под другую выбегать. Пропустив «челнок» на две «арки» вперед, «ткач» спешит за ним в том же направлении. Если после двух или трех кругов «ткач» поймает «челнок», они прекращают игру и их заменяет другая пара. Как только «ткач» или «челнок» ошибутся, например пропустят какую-нибудь «арку», следующая «арка» опускается и задерживает виновного. За метивший ошибку сменяет того, кто ошибся.

149. Космонавты (7—10 лет; III, IV группы)

Взявшись за руки, дети идут по кругу и приговаривают:

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам.
На какую захотим, на такую полетим!
Но в игре один секрет:
Опоздавшим — места нет!

При последнем слове все разбегаются по «ракетодромам» и стараются поскорее занять места на любой из пяти «ракет», контурное изображение которых заранее начерчено на земле. Внутри контура каждой ракеты обозначено от двух до пяти кружков—мест, а сбоку надпись маршрута, например ЗЛЗ (Земля—Луна—Земля), ЗМЗ (Земля—Марс—Земля), и т. д.

Для всех мест в «ракетах» не хватает. Опоздавшие собираются к центру круга, а занявшие места громко по 3 раза объявляют свои маршруты, показывая этим, что они совершают прогулку по «космосу»: движутся вперед, взявшись за руки. Игра повторяется. Выигрывают те, которым удалось при трехкратном повторении игры совершить большее число полетов (из трех возможных).

№ 150. Увернись (7—14 лет; III, IV группы)

Все играющие располагаются за чертой круга, а один становится в середине круга (водящий). Мяч перебрасывают от одного играющего к другому, при этом заблаговременно называя по имени того, кому адресуется мяч. Завладевший мячом может бросать его в водящего, стоящего в середине круга, который увертывается от мяча, бегая по кругу, но за черту не выходит. При быстрой передаче мяча водящий иногда подвертывается под удары. Кто из играющих переступит черту круга, тот сменяет водящего.

Эта игра имеет следующий вариант. Играющие перебрасывают в разных направлениях друг другу не один, а три мяча. Водящий старается поймать один из перебрасываемых мячей на лету. Чей мяч он поймает, тот и заменяет его в игре. Если мяч упал, играющему разрешается взять его.

№ 151. Забрось мяч в кольцо (7—14 лет; III группы)

Для этой игры на участок вкапывают столб, к которому на высоте 120—130 см прикрепляют кольцо диаметром 25 см с сеткой. В игре могут принять участие 4—8 детей. Играющие становятся за чертой, проведенной на расстоянии 1,5 м от столба, и поочередно забрасывают мяч в кольцо. Выигрывает тот, кто быстрее наберет условное количество очков, т. е. 5, 6 или 7 раз попадет в кольцо из назначенных 10 бросков. Затем игра повторяется. Выигравшие в трех играх соревнуются между собой. Прежде чем давать эту игру, надо научить детей правильным (баскетбольным) приемам броска.

№ 152. Переправа (7—14 лет; III, IV группа)

Инструктор лечебной физкультуры говорит детям: «Мы идем в трудный поход, разделившись на два отряда. В лесу встретится ручей. Первый отряд перейдет его по узенькому мостику, затем ему придется перелезть через изгородь. Второй отряд должен перейти через ручей осторожно по камешкам, потом пробраться под низкими колючими кустиками».

Около гимнастической стенки «забора» устанавливают гимнастическую скамейку, повернутую ножками вверх. Это — «мостик». Дети одного отряда должны шеренгой пройти по рейке скамейки и перелезть по гимнастической стенке на другую сторону. Недалеко от гимнастической стенки стоят кубики на расстоянии 20—30 см, а за ними на больших кубах — три тонкие рейки на высоте 50—60 см. Дети второго отряда должны пройти по кубикам-«камешкам», затем по очереди пролезть под рейками-«кустиками». После этого отряды меняются маршрутами и игра повторяется. Инструктор отмечает, какой отряд успешнее преодолел встретившиеся на пути препятствия.

№ 153. Прыжки с резинками (7—14 лет; III, IV группы)

Двое детей стоят друг против друга на расстоянии 1,5 м. На уровне щиколоток на их ноги надета соединенная концами не тугая резиновая бечева, образовавшая между ними две прямые. Остальные играющие поочередно выполняют указанные на рис. 8 прыжки.

Прыжки делятся на 3 этапа — ступени: I ступень: прыгнуть в середину пространства, образованного резинками; выпрыгнуть так, чтобы резинки оказались между ногами; прыгнуть так, чтобы наступить на обе ре-

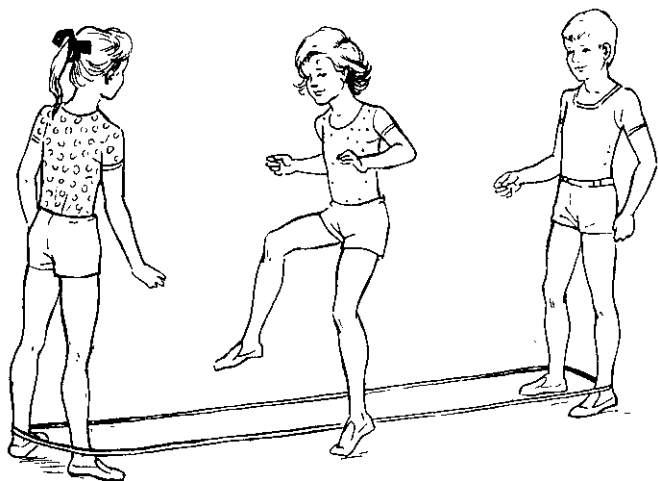


Рис. 8. Игра № 153 «Прыжки с резинками».

зинки, затем выпрыгнуть в сторону от резинок (вправо или влево). II ступень: стать одной ногой между резинками лицом к одному из державших резинку. Подпрыгнуть повернувшись в воздухе на 90° так, чтобы стать обеими ногами на одну из резинок, спиной к другой резинке; прыгнуть назад так, чтобы наступить на другую резинку. III ступень: очередной ребенок, выполняющий прыжки, перекрещивает резинки в середине между собой в образовавшееся между ними пространство становится обеими ногами и начинает следующие прыжки: прыгнуть немного вправо, оставляя резинки в том же положении; таким же образом прыгнуть влево; отпрыгнуть от резинок в сторону (вправо или влево). Все прыжки выполняются по 2—3 раза. Ребенок не сумевший выполнить очередной прыжок сменяет одного из державших резинку. При повторении игры она усложняется путем повышения уровня расположения резинок на 10—15 см.

№ 154. Пройди — не ошибись (7—14 лет; III, IV группы)

Игра имеет несколько вариантов. Дети сидят на скамье. На полу мелом начерчена линия.

1. Каждый из играющих должен пройти вперед по линии, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги, и обратно пройти по черте спиной назад, ставя носок к пятке.

2. Играющий должен пройти по гимнастической скамье или доске, перешагивая через положенные на пути предметы (большой мяч, коробка).

Все упражнения проводятся вначале с открытыми, а затем с закрытыми глазами. Выигрывает тот, кто четко проделал все упражнения с закрытыми глазами. При этом детей подстраховывает инструктор лечебной физкультуры.

№ 155. Резвый мешочек (7—14 лет; III, IV группы)

Играющие становятся в круг. Инструктор лечебной физкультуры стоит посередине. Он берет в руки веревку, на конце которой привязан мешочек, наполненный песком, и начинает вращать веревку по кругу, стараясь,

чтобы мешочек не Задевал землю, а находился от нее на небольшом расстоянии. Дети следят за мешочком и при его приближении стараются подскочить так, чтобы мешочек их не задел, — перепрыгнуть веревочку с мешочком. Тот, кого мешочек заденет, на некоторое время выходит из игры. Выигравший становится на место водящего.

№ 156. Классы (7—14 лет; III, IV группы)

Мелом на асфальте или палочкой по земле чертят клетки. В них пишут цифры «классы» в порядке, указанном в следующей схеме.

Вариантов этой популярной игры много. Вот 3 из них.

1) Прыгать на одной ноге в классы с порядковыми номерами 1, 2, 3 и т. д., в клетку 10 ногами вместе.

2) Прыгать сразу обеими ногами в той же очередности.

3) Прыгнуть в две крайние клетки (1 и 2)—ноги врозь, затем в среднюю клетку (8) обеими ногами вместе, и ноги врозь в клетки 3 и 6, и обеими ногами в клетку 9, ноги врозь — в клетки 5 и 4, а затем обеими ногами в клетку 7. Прыгнуть в клетку 10 обеими ногами и выпрыгнуть из класса.

5	7	4
3	9	6
1	8	2
10		

Наступивший на черту во время прыжков задерживается в «предыдущем классе». Его заменяет другой играющий. Побеждает тот, кто все варианты прыжков проделал без ошибок.

№ 157. В кругу (7—14 лет; III, IV группы)

Детей делят на две команды (два круга). По сигналу ведущего начинается переброска мяча друг другу в каждой команде. На сигнал «хлопок в ладоши» менять направление, на сигнал «раз» подбрасывать мяч вверх, на сигнал «два» бросать через круг, т. е. команды меняются мячами. Выигрывает команда, которая, перебрасывая мяч, не уронила его и закончила задание быстрее Другой команды. Ведущий может давать от 10 до 20 сигналов.

№ 158. Кто скорее встанет в круг!
(7—14 лет; III, IV группы)

Все играющие, кроме водящего, становятся в круг. Водящий обегает круг и слегка ударяет кого-нибудь из детей по плечу. Последний должен обежать круг, но в обратном направлении и встать на свое место. Водящий, ударив по плечу стоящего в кругу, сам продолжает обегать его, стремясь занять освободившееся место. Опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

№ 159. Серсо (8—14 лет; III группа)

Двое детей становятся друг против друга на расстоянии 2—3 м. Один из них бросает в сторону другого кольца, а тот ловит их (в первое время на руку, а позже на палку). После усвоения этих умений дети легко справляются с легким вариантом игры и охотно в нее играют.

Второй вариант: разделившись на пары, дети становятся друг против друга на расстоянии 3—4 м. У одного из них (по договоренности) в руках палка, у другого палка и несколько колец (вначале 2, позже 3—4). Последний надевает на кончик палки кольца и пускает по одному в сторону своего партнера, который ловит кольца на палку. Когда все кольца брошены, производится подсчет пойманных колец, после чего дети меняются ролями. Выигрывает тот, кто поймает большее число колец.

№ 160. Белки, желуди, орехи
(9—14 лет; III, IV группы)

Играющих делят на группы по три человека. Каждая группа, взявшись за руки, образует кружок. Кружки располагаются в разных местах площадки. Один ребенок (водящий) стоит в центре площадки. В каждой группе играющие распределяют между собой названия: один «белка», другой «желудь», третий «орех». Водящий громко вызывает кого-нибудь, предлагая вызванным поменяться местами. Например: «орехи», меняйтесь!» Вызванные «орехи» оставляют места в своем кружке и стараются занять места, освободившиеся в чужом кругу. Ведущий тоже стремится занять любое

свободное место, и если ему это удастся, он получает название «орех». Оставшийся без места становится водящим и вызывает новых игроков по примеру первого водящего. Выигрывают те, которые ни разу не были водящими.

Правила игры: 1) вызванные не имеют права оставаться в своих группах и обязаны меняться местами; 2) кто раньше займет свободное место, тот и остается в этой группе; 3) водящий может вызвать не только одного игрока («орех»), но и одновременно «белку» и «желудя».

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ТРЕНИРУЮЩЕЙ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ (IV ГРУППА, № 161—200)

№ 161. Догоните меня! (2—5 лет; IV группа)

«Догоните меня, — говорит инструктор лечебной физкультуры и бежит к противоположной стороне площадки. Дети стараются поймать его. Когда дети собираются вокруг инструктора, он говорит: «Убегайте!» Дети разбегаются по всей площадке, увертываются, когда инструктор ловит их. По указанию инструктора дети садятся на стулья отдыхать. Самые ловкие и быстрые дети поощряются.

№ 162. Котята и щенята (2—7 лет; IV группа)

Играющих делят на две группы: «котят» и «щенят». «Котята» находятся около гимнастической стенки, «щенята» — на другой стороне комнаты, за скамейками, в «будках». По сигналу инструктора лечебной физкультуры «котята» начинают бегать легко, мягко. На слова инструктора «котята!» они произносят «мяу». В ответ на это «щенята» лают: «ав-ав-ав!», перелезают через скамейки, на четвереньках бегут за котятами, которые быстро влезают на гимнастическую стенку. «Щенята» возвращаются в свои «будки». После двух-трех повто-

рений игры дети меняются ролями. Закончить игру можно так: инструктор предлагает всем пройти тихо, медленно «по-кошачьи».

№ 163. Скок-скок-скок (3—8 лет; IV группа)

Прыгать поочередно на одной и другой ноге, потом встать, поджав одну ногу, как аист, затем встать на четвереньки и проскакать как лягушка 5—6 м. Повторить все, поскакать на обеих ногах, держа руки на поясе.

Мы скачем по дорожке,
Сменяя часто ножки.
Поскакали, поскакали,
А потом, как аист, встали.
Подойдите, посмотрите:

То уже не аист-птица,
То лягушечка-квакушка,
«Ква-ква-ква!» — кричит
подружкам.
Скок, скок, скок,
Проскакал я сколько смог.

№ 164. Круг за кругом (3—9 лет; IV группа)

Инструктор лечебной физкультуры приносит длинный шнур, дети берутся за него одной рукой, сам он тоже становится в общий круг и ведет его, приговаривая:

Друг за другом,
Круг за кругом,
Мы идем за шагом шаг.

По сигналу инструктора все останавливаются, поворачиваются к кругу лицом, берутся за круг двумя руками. Инструктор говорит:

Стой на месте.
Дружно вместе
Сделаем вот так!

Инструктор показывает одно из гимнастических движений. Например, поднимает руки со шнуром вверх и смотрит на него. Это движение дети повторяют несколько раз. Затем инструктор снова ведет детей по кругу, повторяя те же слова, но, останавливая их, он показывает другое движение, например наклон туловища вперед и выпрямление, поднимание ноги, согнутой в колене до шнура, приседание с выставлением ноги вперед или упражнения, выполняемые сидя: наклоны, повороты, подтягивание и выпрямление ног. Каждое из упражнений можно повторить от 3 до 6 раз. В одной игре допускается 5—6 разных движений. Дети завершают упражнение прыжками или бегом, при этом они держатся за

шнур одной рукой. Затем все переходят на спокойную ходьбу. Закончить игру можно дыхательным упражнением, выполняя которое дети громко произносят какое-либо слово: поднимая шнур, глубоко вдохнут и выдохнут, говоря «хоп». Если игра проводится с детьми 3—5 лет, задания должны быть очень простые: поднять шнур перед собой, опустить его, присесть, опуская шнур к полу, топнуть то одной, то другой ногой, походить или побегать, держась за шнур, и т. п.

№ 165. Быстрая карусель (4—9 лет; IV группа)

Играющие образуют круг. Инструктор лечебной физкультуры дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят:

Еле-еле-еле-еле	А потом кругом, кругом,
Завертелись карусели.	Все бегом, бегом, бегом.

В соответствии с текстом стихотворения дети идут по кругу сначала медленно, потом быстрее, а под конец — бегом. После того как дети пробегут 2—3 раза по кругу, инструктор (воспитатель) меняет направление движения, говоря: «Поворот». Играющие поворачиваются кругом, быстро подхватывают шнур левой рукой и бегут в другую сторону. Затем инструктор продолжает вместе с детьми:

Тише, тише, не спешите!	Раз-два! Нам пора,
Карусель остановите!	Чтобы кончилась игра.

Движение «карусели» становится постепенно все медленнее. При словах «кончилась игра» дети опускают шнур на землю и расходятся по площадке. После непродолжительного отдыха инструктор 3 раза хлопает в ладоши. Играющие спешат занять свои места на «карусели», т. е. становятся в круг, берут шнур. Игра возобновляется. Не успевший занять свое место до третьего хлопка не катается на «карусели», а стоит и ждет, когда будет новая посадка.

№ 166. Елочка (4—7 лет; IV группа)

По сигналу инструктора лечебной физкультуры дети бегут по залу. Ребенок — водящий — через 2—3 мин бежит за ними, пытаясь их осалить. Спасаться от него

можно, плотно прижавшись к стене затылком, плечами, ягодицами. Руки — в стороны и вниз, ладони — вперед, пальцы расставлены. Это — «елочка». Тот, кто принял неправильную позу или не добежал до стены, может быть осален. Осаленный становится водящим, и игра повторяется. Самые быстрые и точные в выполнении правил игры дети отмечаются.

№ 167. Не сбивай и поймай (4—9 лет; IV группа)

Играющие должны преодолеть несколько препятствий. Первое препятствие — скакалка, протянутая на высоте 60 см от пола; через 1 м от нее второе препятствие — скакалка, расположенная на высоте 40 см от пола; еще через 1 м третье препятствие — скакалка на высоте 5 см. Дети, построенные в шеренгу, стоят или сидят перед препятствием.

Первое препятствие надо пройти «мышкой», т. е. на полусогнутых ногах, дойти до второго препятствия, затем проползти «мышкой», т. е. на животе, доползти до третьего препятствия, встать, перепрыгнуть его и присесть «лягушкой», т. е. встать на четвереньки. После этого играющий должен быстро выпрямиться, поймать брошенный инструктором мяч или обруч, отойти с ним в сторону и наблюдать за тем, как будут выполнять упражнения другие дети. По сигналу инструктора «играйте» все играют с мячом или обручем.

№ 168. Змейка (5—12 лет; IV группа)

Играющие, взявшись за руки, образуют цепь-змейку. Первый (водящий) в цепи тянет за собой цепь в разных направлениях, заплетает различные фигуры, обвиняет всю цепь вокруг себя, снова развивает ее, останавливается, бежит и потом старается быстрым поворотом разорвать цепь. Кто не смог удержать цепь, выходит из игры, а цепь снова смыкается. Играют до тех пор, пока остается 2—3 человека в цепи, потом игру повторяют.

№ 169. Мышеловка (5—7 лет; IV группа)

Играющих делят на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) образует круг — «мышеловку», остальные играющие изображают мышей. Они находятся вне круга. Дети, изображающие мыш-

ловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

Ах, как мыши надоели! Доберемся мы до вас.
Все погрызли, все поели. Вот расставим мышеловки,
Берегитесь же, плутовки! Переловим всех сейчас.

Затем дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в «мышеловку» и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу инструктора лечебной физкультуры «хлоп» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают («мышеловка захлопывается»). Играющие, не успевшие выбежать из круга («мышеловки»), считаются пойманными. Пойманные «мыши» переходят в круг и увеличивают его, т. е. размер «мышеловки». Когда большая часть «мышей» поймана, дети меняются ролями и игра возобновляется. Инструктор следит за тем, чтобы дети произносили стихи выразительно, негромко, делая логические ударения, не скандируя каждый слог. Следует отмечать наиболее ловких детей, которые ни разу не остались в «мышеловке».

№ 170. Перелет птиц (5—9 лет; IV группа)

Дети бегут друг за другом и, помахивая руками, изображают летящих птиц. По сигналу инструктора лечебной физкультуры «ветер, буря» они поднимаются на гимнастическую стенку, на приставленные к ней лестницу и доску. По сигналу «хорошая погода» дети бегают по залу, а при повторении сигнала «ветер, буря» снова ищут себе места на гимнастических снарядах. Тот, кто по первому сигналу занял место на гимнастической стенке, по второму сигналу должен найти себе новое место. Игра повторяется несколько раз,

№ 171. Пчелы и медвежата (5—10 лет; IV группа)

Играющих делят на две группы. Дети одной группы изображают пчел, другой — медвежат. «Пчелы» влезают на гимнастическую стенку. Это «улей». «Медвежата» прячутся за «деревом» (скамейкой). На слова инструктора лечебной физкультуры «пчелы, за медом!» дети спускаются с гимнастической стенки и убегают подальше в сторону. В это время «медвежата» перелезают через скамейку и на четвереньках подходят к «улью»

Инструктор говорит: «Медведи идут!», дети-«пчелы» бегут обратно, произнося «жжж...ж», а «медвежата» на четвереньках скачут обратно к «дереву». «Пчелы» занимают свои места в «улье», т. е. влезают на гимнастическую стенку.

№ 172. Пролезай и убегай (5—10 лет; IV группа)

Дети строятся в две шеренги. Первая шеренга стоит вдоль стены, другая шеренга с обручами в руках — против первой, посреди комнаты. Дети с обручами становятся на одно колено, ставят обручи на пол и придерживают их. По сигналу инструктора лечебной физкультуры дети, стоявшие у стены, быстро бегут к обручам, становятся на четвереньки и пролезают через них, затем поднимаются и бегут вперед. Дети, державшие обручи, кладут их на пол, встают и бегут за детьми из первой шеренги, догоняют их, приводят на свое место и дают им обручи. Затем в обручи пролезают дети, которые держали обручи раньше.

№ 173. Беги и меняй — упасть не давай (5—10 лет; IV группа)

Детей строят в две колонны вдоль противоположных стен комнаты. Перед колоннами проведена черта, на которой лежат два красных обруча и две палочки; на другом конце комнаты на параллельной черте лежат два голубых обруча.

По сигналу «беги и меняй — упасть не давай!» выходят по одному из каждой колонны и катят красные обручи к голубым, подгоняя их палочкой. Добежав до голубых обручей, дети берут их, а красные обручи оставляют на месте. Прикатив голубые туда, где раньше лежали красные обручи, дети передают палочки следующим ребятам, а сами становятся в конец своей колонны. Получившие палочки катят обручи, меняют их и передают палочки следующим. Выигрывает команда, которая раньше закончила игру.

№ 174. Бездомный заяц (5—12 лет; IV группа)

Одного из играющих выбирают «лисой», остальные дети изображают зайцев. На одной стороне площадки «зайцы» устраивают себе «норы» (чертят кружки или

кладут обручи). В начале игры «зайцы» стоят в своих «норах», «лиса» находится на противоположном конце площадки (в «овраге»). Инструктор лечебной физкультуры говорит:

Зайки скачут: скок-скок-скок
На зеленый на лужок.

«Зайцы» выпрыгивают из «нор» и разбегаются по площадке. Они то прыгают на двух ногах, то присаживаются и оглядываются, не идет ли «лиса». Из «оврага» выходит «лиса» и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают в любую «нору» (круг). «Лиса» пытается занять одну из них. Бездомный «заяц» становится «лисой». Надо следить за тем, чтобы дети не делали «норы» близко друг от друга.

№ 175. Кто дольше не собьется! (5—12 лет; IV группа)

Играющих можно разделить на четыре команды. Каждая команда подходит к длинной скакалке, которую крутит инструктор лечебной физкультуры с кем-нибудь из детей. Играющие по очереди прыгают, пока не собьются, но не дольше 20—30 с. Более ловкие дети могут прыгать парами, держась за руки. Закончив игру, дети вместе с инструктором подсчитывают, в какой команде больше детей, не зацепивших скакалку.

№ 176. Кошка и мышка (5—14 лет; IV группа)

Составляется круг, причем все играющие берутся за руки. Выбирают «кошку» и «мышку». «Мышка» имеет право проходить во все «ворота», а «кошка» — только в одни назначенные. «Ворота» — это расстояние между играющими. Задача «кошки» — поймать «мышку». Начинается преследование. «Мышка», желая убежать от «кошки», то бросается вон из круга, то через первые попавшиеся «ворота» снова спешит в круг. «Кошка» же старается при этом пробежать и в запретные «ворота», но играющие опусканием рук и приседанием преграждают ей дорогу. Когда «кошка» поймает «мышку», выбирают новых «кошку» и «мышку». Игра повторяется 2—3 раза.

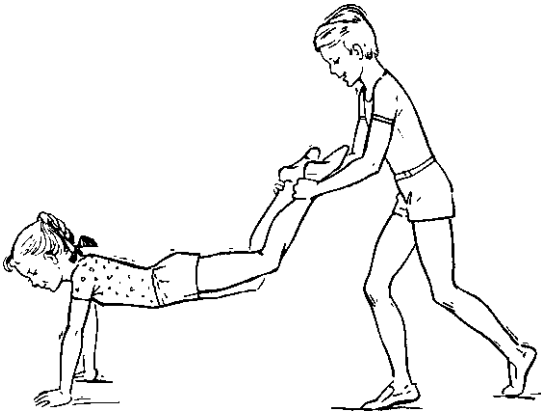


Рис. 9. Игра № 178. «Тачки».

№ 177. Кто устойчивей (5—14 лет; IV группа)

Двое детей присаживаются на корточки. Прыгая на носках, стараются сбить противника плечом и заставить его потерять равновесие — сесть. Кто первый сядет, выбывает из игры, а в игру включается другой, и снова играют «на победителя».

№ 178. Тачки (5—14 лет; IV группа)

Игроки выстраиваются в две параллельные друг другу шеренги, вторая — лицом в затылок первой. Дети из первой шеренги становятся на четвереньки (руки выпрямлены, кистями опираются об пол, ноги слегка расставлены). Стоящие за ними во второй шеренге захватывают впереди стоящих за щиколотки ног (рис. 9). По сигналу инструктора каждая получившаяся таким образом «тачка» (из 2 детей) начинает продвигаться вперед, стараясь первой достигнуть финишной черты, начерченной на земле на расстоянии 15—20 м от старта. Между парами проводится соревнование на качество и быстроту выполнения задания.

№ 179. Пирожок (6—10 лет; IV группа)

Дети становятся шеренгой, положив руки на плечи друг другу. Первый играющий называется «булочником», все следующие за ним — «печью», последний —

«пирожком» и один — «покупателем». «Покупатель» подходит к «булочнику» и спрашивает: «Где мой пирожок?» Булочник отвечает: «Он за печкой лежит», а «пирожок» кричит: «И бежит и бежит!» После этих слов «пирожок» бежит в сторону, стараясь стать перед «булочником» раньше, чем поймает его «покупатель». «Булочник» с шеренгой постоянно передвигается в ту сторону, куда побежал «пирожок», чтобы помочь ему встать впереди цепи. Если «пирожок» успеет это сделать, то становится «булочником», задний — «пирожком», а «покупатель» опять начинает «производить покупку». Если же «покупатель» поймает «пирожок», то становится «булочником», а «пирожок» — «покупателем».

№ 180. Мостик через речку (6—14 лет; IV группа)

Сесть на пол, ноги вытянуть, опереться на ладони, за туловищем. Прогибаясь вперед вверх, поднять таз, опираясь на пятки, и кисти рук («мостик»). Вернуться в исходное положение, встать на четвереньки, пробежать 5 м. Повторить 4—6 раз.

Мостик, мостик через речку—
Это я занял местечко.

Стал мостом через реку,
Скоро речкой побегу.

Игра может стать командной, если будет 6—8 детей. Между командами можно провести соревнование на качество и скорость выполнения задания.

№ 181. Уздечка (6—14 лет; IV группа)

Дети садятся в кружок. Один по жребию становится «конем»; бежит вне круга за спиной играющих с короткой веревкой на плечах. Веревка — это «уздечка коня». Незаметно за спиной одного из игроков «конь» роняет свою «уздечку». Играющие, не оборачиваясь назад, могут время от времени шарить за своей спиной. Если играющие не обнаружат «уздечки» сами, то «конь» вешает ее на шею зазевавшемуся игроку, приговаривая: «Черед свой проспал, конем стал». Новый «конь» бежит по кругу, а прежний становится обычным игроком и садится на место проштрафившегося. Если играющий во время обнаружил подброшенную ему «уздечку», то хватается ее и бежит за водящим-«конем». Если он успел осалить «уздечкой» водящего, пока тот не побежал и не сел на его место, то садится опять на свое место, а

«конь» снова начинает игру. Если водящий раньше добежал до свободного места, то проштрафившийся становится «конем».

№ 182. Горелки (6—14 лет; IV группа)

Играющие, соединившись в пары, становятся друг другу в затылок, вереницей. Оставшийся без пары называется горельщиком, он встает впереди пар. Смотреть по сторонам и оглядываться назад ему не разрешается. Все играющие громко поют:

Гори, гори ясно, Птички летят,
Чтобы не погасло. Колокольчики звенят.
Взглянь на небо:

«Горельщик» должен посмотреть на небо, а при словах «птички летят», последняя пара, разъединившись, бежит по сторонам вереницы, чтобы соединиться потом впереди «горельщика», при этом «горельщик» старается помешать их соединению и ловит одного из них. Пойманный становится «горельщиком», а новая пара встает уже впереди вереницы. Если «горельщик» не успел поймать кого-то из пары, пока она не соединится, он остается «горельщиком» на второй кон.

№ 183. Кто кого столкнет! (6—14 лет; IV группа)

Двое становятся на бревно. По сигналу сгибают одну ногу и, стоя на другой, ударяя друг друга по ладоням, стараясь столкнуть «противника» с бревна. Игру можно сделать командной при числе играющих не менее 6 человек.

№ 184. Змея (6—14 лет; IV группа)

Играющие выстраиваются в затылок друг другу и берутся руками за пояс впереди стоящего. Вся колонна — «змея», первый в колонне — «голова», а последний «хвост». По сигналу инструктора лечебной физкультуры «голова» должна поймать «хвост», который от нее ускользает. «Голова» (ребенок, стоящий первым), поймавшая «хвост», переходит в конец колонны, и игра повторяется. Проигравшими считаются дети, которые «расцепили» цепь; они выходят из игры. Остальные дети вновь принимают исходное положение и продолжают игру.

№ 185. Соревнуются тройки (6—14 лет; IV группа)

Соревнуются две команды, каждая выдвигая по трое ребят. Они становятся в затылок друг другу, второй и третий берут стоящих впереди товарищей за одну ногу и по сигналу водящего тройки, все, прыгая на одной одноименной ноге, стараются первыми достичь финиша. Выигравшие тройки соревнуются между собой.

№ 186. Казаки-разбойники (7—12 лет; IV группа)

Играющих делят на две команды: «казаки» и «разбойники». Чтобы отличить участников одной команды от другой, всем детям одной из команды привязывают на руки ленточку. По условному сигналу «разбойники» бегут в разные стороны. «Казаки» гонятся за ними и селят их, произнося: «Раз—два—три—четыре—пять! Вот тебе казацкая печать». И «разбойник» застывает на месте. Но его может выручить неосаленный товарищ, хлопнув по плечу. Тогда «разбойник» считается свободным и снова бежит от «казаков». Когда все «разбойники» осалены, назначается короткий отдых. Затем «разбойники» становятся «казаками» и игра продолжается. Выигрывает команда, которая быстрее осалила своих противников.

№ 187. Мы —веселые ребята (7—12 лет; IV группа)

Посреди комнаты (зал или площадка) намечают две параллельные линии на расстоянии 15—20 шагов друг от друга. Здесь находится водящий (рис. 10). С одной стороны комнаты за чертой стоят дети — участники игры. Если игра проводится на воздухе, на большой площадке, то ее надо ограничить линиями с боков. Инструктор лечебной физкультуры громко произносит: «Три—четыре». Все играющие говорят хором:

Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть.
Ну, попробуй нас догнать!

Произнося последние слова, дети перебегают на противоположную сторону за линию. Водящий старается догнать их в пределах своей зоны и коснуться. Те, кого он сумел коснуться, выбывают временно из игры и отдыхают, делая дыхательные упражнения. После 3—4 пробежек с одной линии на другую по сигналу инструктора

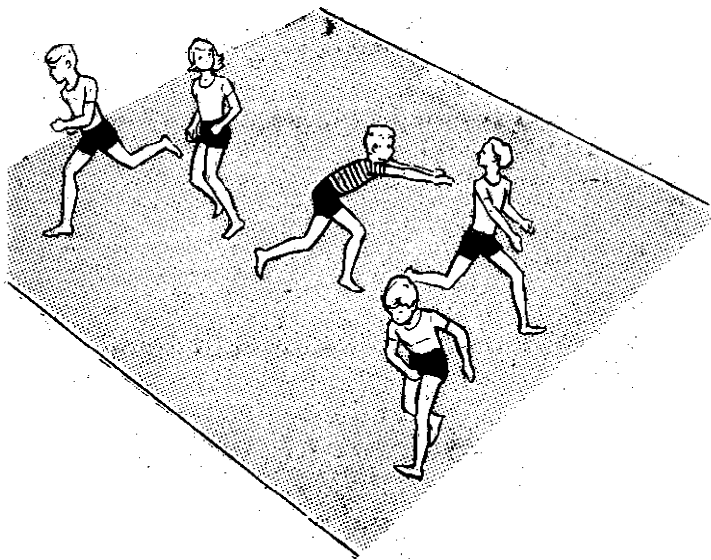
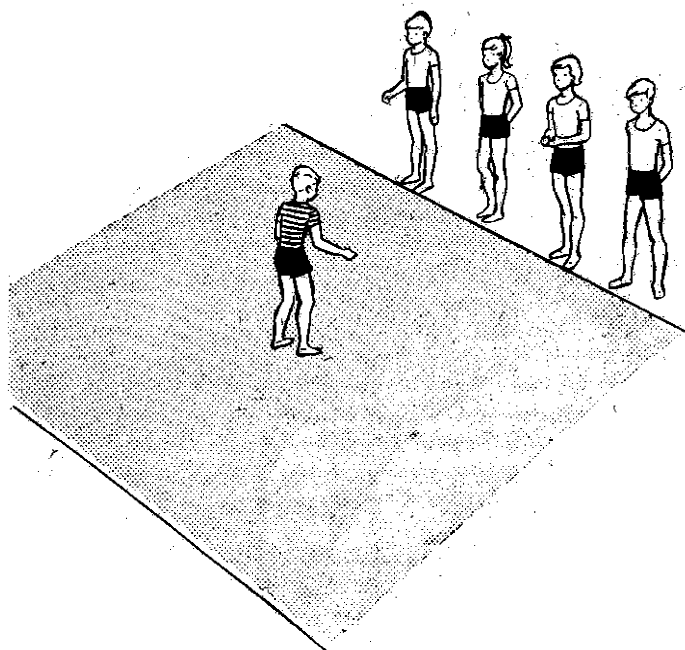


Рис. 10. Игра № 187. «Мы — веселые ребята»

тора назначается новый водящий из числа отдохнувших. Игра продолжается, пока на площадке останется один игрок. Он — победитель.

№ 188. Удержись! (7—14 лет; IV группа)

Детям предлагают, держась с товарищем за руки, присесть на корточки и встать, сохраняя равновесие. Руки при этом следует держать прямыми. Соревнуются пары, делая до 10 приседаний. Лучшая по качеству исполнения пара отмечается.

№ 189. Собрать кегли (7—14 лет; IV группа)

Детей разделяют на две равные по числу человек команды, и выстраивают в затылок друг другу. Команды стоят в колоннах параллельно друг другу. Перед первыми в колонне проводят черту. В 10 шагах от нее расставляют кегли в ряд один за другим — всего по 5 кегель. По сигналу ведущего первые номера двух команд бегут каждый к своему ряду кегель и стараются быстрее собрать все 5 кегель и вновь расставить их в том же порядке. Игра продолжается со всеми участниками. Побеждает команда, члены которой быстрее выполнили задание.

№ 190. Найди себе пару (7—14 лет; IV группа)

Детей разбивают на две равные группы. По предложению инструктора лечебной физкультуры найти себе пару каждый быстро становится в пару с любым ребенком из другой группы. Пары выстраиваются друг за Другом. Ребенок, оставшийся без пары, становится в конец колонны. Дети идут в поход (обходят один раз парами комнату), напевая стишок:

Не зевай, не зевай,
Быстро пару выбирай!

Кто друзей легко находит,
Тот счастливейший в походе.

По сигналу инструктора дети снова делятся на две группы. Инструктор принимая участие в игре, активизирует пассивных детей: догоняет их, предлагает догнать себя, становится в пару с более робким и нерасторопным ребенком. Заканчивая игру, инструктор может незаметно отойти в сторону, чтобы дать возможность всем детям найти себе пару.

№ 191. Эстафета (7—14 лет; IV группа)

Команды детей с равным числом участников становятся параллельными колоннами на расстоянии 3—4 шагов друг от друга. Первые в колоннах держат мяч (надувной, резиновый) или медицинбол, двумя руками внизу. По сигналу инструктора лечебной физкультуры первые игроки передают мяч прямыми руками вверх и назад через голову следующим за ними игрокам. Те таким же способом — последнему в колонне. Последний игрок, получивший мяч, бежит с ним вперед и, становясь в свою колонну спиной к первому игроку, снова передает мяч вверх и назад и т. д. Выигрывает команда, которая наиболее красиво ведет игру: игроки при передаче мяча прогибаются в спине, отводят голову назад, не переступают с ноги на ногу. При повторении игры проводится соревнование на самую быструю передачу мяча.

№ 192. Сверкай пятками (7—14 лет; IV группа)

Детей делят на две команды, которые становятся лицом друг к другу по краям площадки. По сигналу руководителя одна шеренга поворачивается спиной к площадке. Другая, сохраняя равнение, наступает на первую. По сигналу руководителя: «Стоп!» они останавливаются, на следующий сигнал: «Марш» наступающие поворачиваются и убегают, а дети в команде, стоящей спиной, поворачиваются, догоняют убегающих стараясь коснуться отстающих (осалить их). Выигрывает команда, которая сделала меньше ошибок.

№ 193. Скакалки (7—14 лет; IV группа)

Дети со скакалками, став на одной линии на расстоянии 2 м друг от друга, по сигналу ведущего бегут к финишу, прыгая через скакалки. Побеждают те дети, которые быстрее достигнув финиша, не зацепили скакалки.

№ 194. Мы такие футболисты (7—14 лет; IV группа)

Двое детей становятся друг против друга на расстоянии 20 шагов. Позади каждого на расстоянии одного шага устанавливают ворота шириной не более 1,5 м. Один из играющих должен забросить мяч, водя его по

полу то правой, то левой ногой, в ворота противника. Противник должен защищать свои ворота, отходя от них не дальше чем на 1 м. Если играющих много, то можно сделать несколько команд, и играть «на победителя».

№ 195. Выбей чурку (7—14 лет; IV группа)

На расстоянии 2 м проводят две параллельные черты. Внутри образовавшегося коридора ближе к одной и другой черте кладут две чурки или коробочки. Вокруг каждой из них очерчивают круг. Двое соревнующихся стоят каждый за чертой «коридора» лицом друг к другу. В руках у них палки. Надо постараться выбить чурку из круга противника и не дать выбить свою.

№ 196. Пятнашка (7—14 лет; IV группа)

Выбрав «пятнашку», дети разбегаются в разные стороны. У каждого играющего есть свой «дом», куда можно спастись от прикосновения «пятнашки». Кроме того, если играющий коснется рукой земли, «пятнать» его тоже нельзя, поэтому «пятнашке» приходится гнаться то за одним, то за другим и быть очень бдительным, чтобы «запятнать» (осалить) кого-нибудь врасплох. «Запятнанный» становится «пятнашкой».

№ 197. На то и щука в море, чтобы карась не дремал (8—14 лет; IV группа)

По обе стороны площадки проводят прямые линии, за ними «моря». Один из детей («щука») находится в стороне в своем «море», «караси» (остальные играющие)— в другом «море». По сигналу руководителя: «Караси в море», «караси» перебегают из одного «моря» в другое, а «щука» их ловит. Пойманные, взявшись за руки, образуют круг посередине площадки — «корзинку». Перебегая из одного «моря» в другое, «караси» обязательно должны пробежать через «корзинку». В «корзинке» щука не имеет права ловить карасей (салить их). «Карась», не перебежавший через корзинку или осаленный «щукой», считается пойманным. Выигрывают «караси», которых не поймала «щука».

№ 198. Горелки с мячом (8—14 лет; IV группа)

Играющие размещаются так же, как и при игре в обыкновенные горелки, т. е. парами (игра № 182). В 5 шагах впереди от «горельщика» кладут на землю мяч. Как только последняя пара побегит по сторонам колонны, составленной из пар, «горельщик» сейчас же хватается мяч и салит им одного из бегущих. Осаленный делается «горельщиком». Мяч снова кладут на место.

№ 199. Речка (6—14 лет; IV группа)

Дети стоят извивающейся колонной в затылок друг другу. Это — «речка», посредине которой находится «мостик» (протянутые руки двух присевших лицом друг к другу игроков). По знаку инструктора лечебной физкультуры крайние игроки колонны бегут к «мостику», стараясь скорее перепрыгнуть его и стать в пару у черты — «берега речки». Прибежавший первым становится «лодочкой», а второй — «гребцом». Бегут два следующих игрока, и так до тех пор, пока «гребцов» и «лодочек» не будет по 4—6 человек. Оставшиеся игроки — «речки» составляют круг. Это — «заводь». В нее вбегают «лодочки». «Гребцы» также пытаются забежать в круг и поймать свою «лодочку», но «речка» мешает им как может (заслоняет лодочки). Когда хотя бы один игрок-«гребец» поймал свою «лодочку», «речка» разливается, т. е. круг размыкается, и «гребцы» ловят «лодочки».

№ 200. Чехарда колоннами (10—14 лет; IV группа)

Дети строятся в одинарные, равные по числу играющих колонны. Перед головными в колоннах чертят линию старта. На расстоянии длины колонны от нее параллельно стартовой проводят финишную линию. По сигналу водящего последние в колоннах дети начинают перепрыгивать через впереди стоящих товарищей, опираясь руками об их спины. Последний становится первым, а головной уходит в хвост колонны. Выигрывает колонна, головной которой первым приходит после чехарды к финишной черте. Можно заменить чехарду другими движениями: кувырками, перекатыванием с боку на бок, ходьбой на коленях, на четвереньках в том же направлении. В этом случае каждая колонна движется к финишной черте последовательным строем.

8. МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДВИЖНЫХ ИГР И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР ПРИ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И СОСТОЯНИЯХ ДЕТЕЙ

Для того чтобы подобрать подвижные игры максимально адекватные состоянию здоровья детей с учетом их возраста, характера и периода (фазы) заболевания, предлагаются таблицы 3—6. Эти таблицы отличаются одна от другой величиной психофизической нагрузки приведенных в них игр.

В таблице 3 (игры № 1—30) представлены подвижные игры с незначительной и умеренной нагрузкой (I—II группы).

В таблице 4 (игры № 31—91) — с умеренной и тонизирующей нагрузкой (II—III группы).

В таблице 5 (игры № 92—160)—с тонизирующей и тренирующей нагрузкой (III—IV. группы).

В таблице 6 (игры № 161—200)—с тренирующей нагрузкой (IV группа).

В разделе 5 подробно указано, как использовать эти таблицы при подборе подвижных игр. Приведены примеры подбора игр.

Таблица 7 позволяет подобрать группы игр, которые целесообразно использовать при различных заболеваниях у детей.

**Характеристика подвижных игр с незначительной и умеренной психофизической нагрузкой
(I—II группы, № 1—30)**

№ п/п	Название игры и возраст детей	Ожидаемые результаты тренировки	Примерный перечень заболеваний и состояний, при которых рекомендуется игра
1	Игра с пальчиками (2—3 года)	Развитие координации движений в мелких мышечных группах пальцев рук и кистей; увеличение амплитуды движений в этих суставах, улучшение координации зрительного и слухового анализаторов; развитие быстроты реакции	Полиартрит, миопатии, детские церебральные параличи; отставание психомоторного развития детей раннего и дошкольного возраста, вызванное рахитом, гипотрофией и другими хроническими заболеваниями
2	Пальчик о пальчик (2—3 года)		
3	Прокати мяч с горки (2—5 лет)		
4	Филин (2—5 лет)	Развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки: улучшение функций дыхания (углубление выдоха); тренировка зрительного и слухового анализаторов	Бронхиальная астма, хронический бронхит, хроническая пневмония; нарушения функции дыхания, вызванные заболеваниями сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата
5	Кач-кач (2—9 лет)	Укрепление связочно-мышечного аппарата стопы; увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног	Плоскостопие; ослабление связочно-мышечного аппарата, связанное с общим ослаблением организма; ограничение подвижности голеностопного сустава, стопы
6	Шарик (2—14 лет)	Формирование дыхательного акта, ритмирование, углубление дыхания	Заболевания органов дыхания: хронический бронхит, бронхиальная астма, хроническая пневмония

7	Кто как передвигается? (3—5 лет)	Приобретение навыков передвижения; развитие координации движений, внимания, координации зрительного и слухового анализаторов, умения действовать в коллективе	Различные хронические заболевания, при которых требуется повышение резистентности организма ослабленного ребенка, повышение эмоционального тонуса его
8	Передача мяча (3—5 лет)		
9	Зайка серый умывается (3—7 лет)	Развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки, тренировка внимания, улучшение функции зрительного и слухового анализаторов , их координации с движениями туловища и конечностей	Нарушение осанки, задержка и отставание психического и моторного развития различной этиологии; заболевания опорно-двигательного аппарата, нервно-мышечной систем (полиартрит, миопатии, детские церебральные параличи)
10	Чья лошадка быстрее? (4—9 лет)		
11	Петушок (5—9 лет)		
12	Зоопарк (5—10 лет)		
13	Мастера и машины (5—10 лет)	Развитие координации движений в мелких и крупных мышечных группах, зрительной памяти, внимания: воспитание выдержки	Заболевания опорно-двигательного аппарата; детские церебральные параличи, миопатия, гидроцефалия
14	Стул есть — никак не сесть (5—14 лет)	Улучшение функции вестибулярного аппарата, развитие чувства равновесия, умения ориентироваться в пространстве	Вестибулярно-мозжечковая недостаточность при церебральных параличах, артериальной гипертонии, ревматических поражениях нервной системы — малой хорее и других гиперкинетических формах
15	Лучинки (5—14 лет)	Развитие координации движений в мелких мышечных группах кистей и пальцев рук, улучшение способности различать цвет, форму, размеры предметов, их композиций; развитие зрительной памяти, мышления, воспитание выдержки	Детские церебральные параличи, миопатия, полиартрит; задержка и отставание психического развития

№ п/п	Название игры и возраст детей	Ожидаемые результаты тренировки	Примерный перечень заболеваний и состояний, при которых рекомендуется игра
16	Найди и промолчи (5—14 лет)	Развитие зрительной памяти, внимания, выдержки; умение ориентироваться в пространстве; улучшение тормозных реакций	Заболевания центральной нервной системы (олигофрения в стадии дебильности, детские церебральные параличи, сосудистые дистонии), характеризующиеся ослаблением эмоционально-волевой сферы
17	Барабан (5—14 лет)	Укрепление связочно-мышечного аппарата стопы; формирование ее свода; развитие чувства ритма	Плоскостопие; детские церебральные параличи, миопатия
18	Цветок (5—14 лет)	Улучшение координации движений в мелких мышечных группах кистей и пальцев рук; развитие чувства ритма, глазомера, умения различать цвета	Отставание психомоторного развития как результат хронических заболеваний; болезни центральной нервной системы: задержка психического развития, олигофрения в стадии дебильности и имбецильности, детские церебральные параличи, миопатии, полиартрит; сосудистая дистония
19	Блошки (6—14 лет)		
20	Кулак — ладонь (6—14 лет)		
21	Швейная машинка (6—14 лет)	Развитие координации движений в крупных и мелких мышечных группах; развитие внимания, быстроты реакции, зрительной памяти	То же
22	Запрещенное движение (6—14 лет)		
23	Колечко (6—14 лет)		
24	Кольцо на палочке (6—14 лет)	Достижения в бросании и ловле предмета, в метании	Детские церебральные параличи, миопатии, полиартрит, сосудистые дистонии; нарушения осанки

25	Из класса в класс (7—12 лет)	Развитие координации движений в мелких и крупных мышечных группах, глазомера, быстроты реакции, выдержки; формирование правильной осанки	
26	Ветер и флюгера (7—12 лет)	Развитие координации движений, умения ориентироваться на местности, внимания, быстроты реакции; тренировка вестибулярного аппарата, зрительной памяти, развитие точности движений	Вестибулярно-мозжечковая недостаточность, первичная артериальная гипертония, церебральные параличи, миопатии
27	Кто самый меткий? (7—14 лет)		
28	Четыре стихии (7—14 лет)	Развитие согласованности движений, внимания, быстроты реакции, координации функций слухового и двигательного анализаторов	Задержка и отсталость психического развития; заболевания центральной нервной системы, опорно-двигательного аппарата
29	Ухо —нос (7—14 лет)	Развитие координации и ритмичности движений	Заболевания центральной нервной системы; сосудистые дистонии
30	Передал — садись (7—14 лет)	Развитие умения в бросании и ловле мяча, координации движений; формирование правильной осанки; тренировка внимания, быстроты реакции; воспитание чувства товарищества, умения действовать в коллективе	Большинство длительно текущих заболеваний, ведущих к ослаблению организма ребенка, его эмоционального тонуса; нарушения осанки; отставание психомоторного развития

Примечание. Помимо указанных заболеваний, подвижные игры (№ 1—30) можно использовать при других хронических заболеваниях, требующих ограничения общей подвижности в течение длительного периода времени, например при костном туберкулезе у детей. Эти игры (с незначительной и умеренной психофизической нагрузкой) можно рекомендовать в раннем периоде ремиссии при ревматизме, хронических заболеваниях органов дыхания, при некоторых врожденных пороках сердца.

Характеристика подвижных игр с умеренной и тонизирующей психофизической нагрузкой
(II, III группы, № 31—91)

№ п/п	Название игры и возраст детей	Ожидаемые результаты тренировки	Примерный перечень заболеваний и состояний, при которых рекомендуется игра
31	Прячем мишку (2—4 года)	Развитие внимания, ловкости, сообразительности; активизация нерасторопных, заторможенных, вялых детей; тренировка зрительной памяти, слухового анализатора; формирование правильной походки	Задержка и отставание психомоторного развития детей раннего и дошкольного возраста, вызванного гипотрофией, рахитом, длительными хроническими заболеваниями внутренних органов, психическими заболеваниями
32	Ходьба по мостику (2—5 лет)	Формирование правильной осанки; развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление связочно-мышечного аппарата стопы и голени; умение ориентироваться в пространстве; воспитание смелости	Нарушение осанки; плоскостопие; общее ослабление организма, вялость; заболевания опорно-двигательного аппарата; заболевания центральной нервной системы; отставание психомоторного развития
33 34	Катание мячей (2—5 лет) Все дальше и выше (2—5 лет)	Развитие координации движений (в том числе кистей и пальцев рук), умения ориентироваться в пространстве, обучение разным приемам игры в мяч	
35 36	Мяч в ворота (2—5 лет) Мячик с горки (2—5 лет)	Тренировка разнообразных движений в горизонтальном и вертикальном положении ребенка, формирование правильной осанки; развитие разносторонней координации движений, умения ориен-	Нарушения осанки; психические заболевания, протекающие с вязкостью, медлительностью, застойностью психических процессов; заболевания опорно-двигательного аппарата

		тироваться в пространстве, держать равновесие, развитие подвижности нервных процессов	
37	Погладь мишку (2—5 лет)	Развитие ловкости, быстроты реакции и движений, чувства равновесия, координации зрительного и слухового анализаторов, подвижности нервных процессов, устойчивого внимания; воспитание дисциплины; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп; формирование правильной осанки	Заболевания, вызывающие общее ослабление организма, задержку психического и физического развития, заболевания центральной нервной системы; заболевания опорно-двигательного аппарата; нарушения осанки, плоскостопие
38	Подпрыгни до ладошки (2—5 лет)		
39	Маленькие ножки бежали по дорожке (2—7 лет)	Развитие мышления (умение создать образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения), сообразительности, внимания (его концентрации, устойчивости), умение согласовывать свои действия с действиями других детей в коллективе; развитие зрительной и слуховой памяти; формирование правильной осанки	Задержка и отставание умственного развития разной этиологии; заболевания опорно-двигательного аппарата; заболевания внутренних органов, ведущие к общему ослаблению организма; задержка психомоторного развития
40	Мыши в кладовой (3—6 лет)	Тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, умения ориентироваться в пространстве	
41	Обручи (3—7 лет)	Тренировка разносторонней координации движений, зрительной, слуховой, моторной памяти, ловкости, быстроты реакции на сигнал (команду); формирование правильной осанки; умение согласовывать свои действия с действиями других членов коллектива; улучшение функции дыхания	Заболевания, проявляющиеся вялостью, рассеянностью, медлительностью
42	Увидали флажок (3—7 лет)		

№ п/п	Название игры и возраст детей	Ожидаемые результаты тренировки	Примерный перечень заболеваний и состояний, при которых рекомендуется игра
43	Цветные автомобили (3—7 лет)	Умение согласованно действовать в коллективе (чувство партнера в коллективе), дружно действовать по сигналу руководителя, различать цвета, развитие координации зрительного, слухового, моторного анализаторов; умение ориентироваться в пространстве; тренировка подвижности нервных процессов	Эпилепсия, шизофрения, задержка и отставание умственного развития разной этиологии, сопровождающиеся вялостью, безынициативностью, инертностью, вязкостью, медлительностью психических процессов; заболевания органов дыхания; заболевания опорно-двигательного аппарата
44	Найди свой цвет (3—7 лет)		
45	Лягушки (3—6 лет)		
46	Сидячий футбол (3—14 лет)	Развитие координации движений; укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища; тренировка меткости, быстроты реакции; умение дружно действовать по сигналу (тормозные реакции)	Полиартрит, детский церебральный паралич, миопатии; плоскостопие; нарушения осанки
47	Птички (4—7 лет)		
48	Поезд с арбузами (4—7 лет)	Тренировка координации движений; умение согласовывать свои действия с действиями других участников игры; улучшение функции дыхания (его глубины, ритма); укрепление мышц рук, плечевого пояса, грудной клетки	Хронические заболевания органов дыхания; нарушения осанки
49	Трамвай (4—7 лет)	Приобретение навыков передвижения с ускорением и замедлением темпа; развитие чувства ритма, согласованности движений с другими партнерами по игре; тренировка тормозных реакций	Заболевания центральной нервной системы, опорно-двигательного аппарата разной этиологии

50	Комплекс упражнений игрового характера (4—7 лет)	Формирование сводов стоп; укрепление мышечного корсета позвоночника; формирование правильной осанки, дыхательного акта (его глубины, ритма); развитие внимания, выдержки, быстроты реакции	Заболевания органов дыхания (бронхиальная астма, хронические бронхит, пневмонии); нарушения осанки; плоскостопие
51	Веселая гимнастика для детей (4—10 лет)	Формирование сводов стоп; укрепление мышечного корсета позвоночника; формирование правильной осанки, дыхательного акта (его глубины, ритма); развитие внимания, выдержки, быстроты реакции	Заболевания органов дыхания (бронхиальная астма, хронические бронхит, пневмонии); нарушения осанки; плоскостопие
52	Догони мяч (4—10 лет)	Развитие ловкости, быстроты реакции, координации движений в мелких и крупных мышечных группах	Полиартрит и другие заболевания, связанные с затруднениями в движениях рук и пальцев, с общей скованностью движений
53	Ходим в «шляпах» (4—14 лет)	Формирование правильной осанки; укрепление мышечного корсета позвоночника; развитие чувства равновесия, ловкости, координации движений	Нарушения осанки
54	Приглашение (5—7 лет)	Развитие чувства равновесия, умения ориентироваться в пространстве; стимуляция функции вестибулярного аппарата; развитие чувства ритма; воспитание чувства партнера; развитие инициативы, творчества; оказание тонизирующего и одновременно успокаивающего действия на весь организм ребенка	Психические заболевания (шизофрения, эпилепсия); задержка и отставание психического развития; повышенная чувствительность вестибулярно-мозжечкового аппарата
55	Мяч в обруч (5—9 лет)	Развитие глазомера, меткости, координации движений	Различные хронические заболевания
56	Мяч по кругу (5—9 лет)	Развитие координации движений в мелких и крупных мышечных группах, быстроты реакции; тренировка рациональных навыков естественных движений	Полиартрит; повышенная чувствительность вестибулярного аппарата; заболевания центральной нервной системы
57	Прокати мяч через ворота (5—9 лет)	Развитие координации движений в мелких и крупных мышечных группах, быстроты реакции; тренировка рациональных навыков естественных движений	Полиартрит; повышенная чувствительность вестибулярного аппарата; заболевания центральной нервной системы

№ п/п	Название игры и возраст детей	Ожидаемые результаты тренировки	Примерный перечень заболеваний и состояний, при которых рекомендуется игра
58	Волк (5—9 лет)	Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве; тренировка подвижности нервных процессов и их переключаемости	Различные хронические заболевания, сопровождающиеся ослаблением резистентности организма ребенка и снижением его эмоционального тонуса
59	В гости (5—12 лет)	Тренировка координации движений; развитие чувства ритма, музыкального слуха, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, освободить тело от излишнего напряжения, скованности; воспитание рациональных навыков естественных движений; формирование правильной осанки	Психические заболевания (шизофрения, эпилепсия); повышенная чувствительность вестибулярного аппарата, сосудистые дистонии; хронические заболевания внутренних органов и опорно-двигательного аппарата; нарушения осанки
60 61	Лесная сказка (5—9 лет) Рыбаки и рыбки (5—9 лет)	Развитие координации, быстроты реакции, чувства ритма; общефизиологическое воздействие на весь организм; формирование осанки	Нарушения осанки, сколиоз; плоскостопие, сосудистые дистонии; повышенная чувствительность вестибулярного аппарата
62	Карусели (5—9 лет)	Формирование навыков элементарных передвижений (ходьба и бег с замедлением по кругу); укрепление мышц туловища и конечностей; улучшение осанки, функции дыхания, кровообращения; разносторонняя координация психических и двигательных процессов; воспитание чувства товарищества, умения	Хронические заболевания органов дыхания; сосудистые дистонии; заболевания опорно-двигательного аппарата; нарушения осанки

63	Машины и пешеходы (5—9 лет)	действовать в коллективе; развитие быстроты реакции на сигнал, быстроты движений	Заболевания центральной нервной системы без резкого снижения интеллекта; нарушения осанки
64	Осень (5—10 лет)	Формирование правильной осанки, походки; развитие координации движения, умения ориентироваться в пространстве, на месте; развитие быстроты реакции на сигнал, тормозных реакций; уравнивание нервных процессов	Психические заболевания (при расторможенности, возбудимости); заболевания органов дыхания; нарушения осанки
65	Мячи разные несем (5—10 лет)	Развитие быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, ловкости, меткости	Заболевания, ведущие к общему ослаблению организма ребенка
66	Море волнуется (5—10 лет)	Развитие концентрации и устойчивости внимания, умения его переключать; тренировка быстроты реакции на сигнал; развитие координации движений; формирование правильной осанки; развитие зрительной, слуховой, моторной памяти	Нарушения осанки; заболевания центральной нервной системы, ведущие к нарушению подвижности нервных процессов, ослаблению внимания, расторможенности или вязкости, медлительности психических процессов
67	Букет (5—10 лет)		

№ п/п	Название игры и возраст детей	Ожидаемые результаты тренировки	Примерный перечень заболеваний и состояний, при которых рекомендуется игра
68	Кто раньше дойдет до середины? (5—12 лет)	Развитие координации движений в мелких и крупных мышечных группах; тренировка быстроты реакции	Полиартрит, детский церебральный паралич; миопатии, ведущие к поражению связочно-мышечного аппарата кисти и пальцев рук
69	Повязанный (5—12 лет)	Развитие слуховой и моторной координации, чувства сохранения равновесия, умения ориентироваться в пространстве	Вестибулярно-мозжечковая недостаточность
70	Спрыгни в кружок (5—12 лет)	Развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление связочно-мышечного аппарата ног; улучшение ресурсной функции стопы	Общее ослабление организма ребенка, связанное с длительным течением заболевания; плоскостопие
71	Комплекс упражнений игрового характера (5—12 лет)	Формирование правильной осанки, рациональной походки, умения заниматься с физкультурными пособиями; развитие координации движений, равновесия;	Бронхиальная астма, хронический бронхит, хроническая пневмония; гиперреактивность, встречающаяся при сосудистых дистониях; нарушения осанки, плоскостопие
72	Воздушный шар (5—14 лет)	улучшение функции дыхания; укрепление связочно-мышечного аппарата стопы, мышечного корсета позвоночника	
73	Мяч инструктору (5—14 лет)	Развитие ловкости, меткости, координации движений; воспитание умения действовать в коллективе	Заболевания нервной системы и опорно-двигательного аппарата, требующие улучшения координации движений мелких и крупных мышечных групп
74	Попади мешочком в круг (5—14 лет)		
75	Метание мешочков (5—14 лет)		

76	Между булавами (5—14 лет)	Укрепление мышц конечностей и туловища; развитие координации движений	Нарушения осанки
77	Сбить городок (кегли) (5—14 лет)	Развитие меткости и координации движений	Отставание психомоторного развития; близорукость
78	Ловкие ноги (5—14 лет)	Развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп; развитие глазомера, умения ориентироваться в пространстве; воспитание ловкости, смелости, терпения	Плоскостопие; нарушения осанки; сосудистые дистонии и другие заболевания с ухудшением координации движений, нарушением равновесия; нарушение подвижности нервных процессов при некоторых заболеваниях и состояниях детей
79	Бегущая скакалка (5—14 лет)		
80	Пройди — не задень ворота (5—14 лет)	Развитие координации движений, чувства равновесия, глазомера, меткости, быстроты реакции, инициативы, внимания, выдержки, умения чередовать физическое напряжение с отдыхом	Вестибулярно-мозжечковая недостаточность; сосудистые дистонии; состояние реконвалесценции после травм опорно-двигательного аппарата; общее ослабление организма в результате различных заболеваний
81	На качалках (6—14 лет)		
82	Перенеси булаву — не урони (6—14 лет)	Укрепление мышц конечностей и туловища; развитие чувства ритма, умения согласовывать действия в коллективе, воспитание чувства ответственности (не мешать достижениям других участников игр)	Нарушения осанки; психические заболевания и другие заболевания центральной нервной системы
83	Статуи (6—14 лет)		
84	Веселая зарядка (7—12 лет)	Развитие координации движений в крупных и мелких мышечных группах, быстроты реакции	Нарушения осанки; плоскостопие; сосудистые дистонии с повышенной чувствительностью вестибулярного аппарата
85	Лови, бросай — упасть не давай (7—14 лет)		

№ п/п	Название игры и возраст детей	Ожидаемые результаты тренировки	Примерный перечень заболеваний и состояний, при которых рекомендуется игра
86	Вернись на место (7—14 лет)	Развитие умения ориентироваться в пространстве, равновесия	Вестибулярно-мозжечковая недостаточность; сосудистые дистонии; инфекционные заболевания нервной системы (в стадии ремиссии)
87	Пройди через болото — не оступись (7—14 лет)	Развитие чувства равновесия, умения ориентироваться в пространстве, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; воспитание выдержки, чувства ответственности, инициативы, умения ориентироваться в новых условиях и приспосабливаться к ним, умения действовать в коллективе	Психические заболевания и другие заболевания нервной системы опорно-двигательного аппарата; период реконвалесценции после инфекционных и других заболеваний
88	Мяч с переходом (7—14 лет)		
89	Повернись — не ошибись (7—14 лет)	Развитие умения ориентироваться в пространстве, координации движений, быстроты реакции на сигнал	Вестибулярно-мозжечковая недостаточность (см. указания к игре 86)
90	Скульптор (7—14 лет)	Воспитание инициативы, творческого подхода ко всему; развитие чувства ритма, быстроты реакции, чувства равновесия, формирование осанки; тренировка в скорости освоения нового	Психические заболевания (шизофрения, эпилепсия); задержка и отставание умственного развития; неврозы
91	Мяч, не падай! (7—14 лет)	Воспитание чувства ответственности; умение действовать в коллективе, развитие четкости движений	То же, а также заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата

Характеристика подвижных игр с тонизирующей и тренирующей психофизической нагрузкой
(III—IV группы № 92—160)

№ п/п	Название игры и возраст детей	Ожидаемые результаты тренировки	Примерный перечень заболеваний и состояний, при которых рекомендуется игра
92 93 94	Собираем шарики (2—5 лет) Как собачка (2—5 лет) Бегите ко мне (2—5 лет)	Развитие навыков элементарных передвижений в горизонтальном и вертикальном положении ребенка; укрепление мышц туловища и конечностей; умение ориентироваться в пространстве; развитие слухового анализатора, умения правильно различать форму и цвет предметов	Гипотрофия, рахит; задержка и отставание психомоторного развития; период реконвалесценции после перенесенных пневмоний и других инфекций; заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата; нарушения обмена веществ
95	Зайка (2—5 лет)	Развитие координации зрительного, слухового и моторного анализаторов, а также внимания; укрепление памяти, улучшение координации движений в мелких мышечных группах	Полиартрит, детский церебральный паралич, миопатии, последствия полиомиелита, гипотрофия, рахит; задержка умственного и физического развития разной этиологии
96 97 98	Ау, ау! (2—5 лет) Ловишки (2—5 лет) Догони мяч (2—5 лет)	Развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, ловкости, инициативы, дисциплинированности, терпения; тренировка зрительного и слухового анализаторов	Задержка и отставание психомоторного развития; нарушение обмена веществ

№ п/п	Название игры и возраст детей	Ожидаемые результаты тренировки	Примерный перечень заболеваний и состояний, при которых рекомендуется игра
99	Покати мяч ко мне (2—5 лет)	Формирование правильной осанки; укрепление связочно-мышечного аппарата стопы; развитие координации движений в крупных и мелких мышечных группах, внимания, быстроты реакции; развитие зрительного и слухового анализаторов	Нарушения осанки; плоскостопие; полиартрит; другие заболевания опорно-двигательного аппарата; заболевания центральной нервной системы, ведущие к нарушениям движений в суставах, к отставанию основных моторных навыков детей раннего и дошкольного возраста
100	Наседка и цыплята (2—6 лет)		
101	Мой веселый, звонкий мяч (2—7 лет)		
102	Найди свой домик (3—5 лет)	Развитие умения ориентироваться в пространстве, координации движений во время ходьбы, бега, прыжков, быстроты реакции на сигнал, скорости; развитие зрительной памяти, мышления	Задержка в отставании психомоторного развития как последствия заболеваний центральной нервной системы, опорно-двигательного аппарата, рахита, гипотрофии и других хронических заболеваний детского возраста
103	Бегите к флажку (3—7 лет)		
104	Гуси (3—7 лет)	Укрепление мышечно-связочного аппарата ног; улучшение осанки, развитие быстроты реакции, ловкости	Плоскостопие; нарушения осанки
105	По ровненькой дорожке (3—7 лет)	Развитие основных движений (ходьба, бег, прыжки), развитие внимания, быстроты реакции, умения согласованно действовать в коллективе; воспитание дисциплинированности, чувства ответственности перед коллективом	Задержка и отставание умственного и физического развития

106	Лохматый пес (3—7 лет)	Воспитание терпения, выдержки; развитие быстроты реакции	Плоскостопие; общее ослабление организма ребенка после перенесенных заболеваний
107	Чье звено быстрее? (3—8 лет)	Развитие основных движений (ходьба, бег, прыжки, элементы построения); общее укрепление и развитие организма ребенка, тренировка быстроты реакции, умения ориентироваться на местности; развитие глазомера, умения различать цвета; воспитание чувства коллективизма, дружбы, ответственности, дисциплины	Задержка и отставание психомоторного развития; ожирение
108	Пузырь (3—9 лет)	Развитие основных движений (ходьбы, бега); улучшение функции дыхания; формирование правильной осанки; тонизирующее и успокаивающее воздействие на весь организм ребенка; умение действовать в коллективе	Рецидивирующий бронхит, бронхиальная астма, хроническая пневмония; нарушения осанки; заболевания нервной системы, сопровождающиеся расторможенностью, возбудимостью, рассеянностью; ожирение
109	Идет коза по лесу (3—9 лет)	Развитие координации движений конечностей, туловища; улучшение функции дыхания, зрительного и слухового анализаторов	Нарушения осанки; плоскостопие; заболевания органов дыхания
110	Снежинки (3—12 лет)	Формирование правильной осанки; укрепление мышц свода стопы, связочно-мышечного аппарата ног; обучение пластике движений, умению расслаблять мышцы	Рецидивирующий бронхит, бронхиальная астма, хроническая пневмония; нарушения осанки; плоскостопие

№ п/п	Название игры и возраст детей	Ожидаемые результаты тренировки	Примерный перечень заболеваний и состояний, при которых рекомендуется игра
111	Черепахи (3—14 лет)	Развитие движений в горизонтальном положении (ползания, подлезания), ловкости, координации движений; укрепление мышц живота, спины, мышечного корсета позвоночника, мышц конечностей	Нарушения осанки; ожирение
112	Дети нарядились (4—7 лет)	Развитие чувства ритма; обучение пластике движений в ходьбе, танце, умению сочетать движения с соответствующими словами в стихе; воспитание чувства дружбы, умения действовать в коллективе, концентрировать и переключать внимание	Нарушения осанки; заболевания нервной системы, сопровождающиеся нарушением подвижности нервных процессов, проявлением разбросанности, возбудимости, рассеянности или вялости, инертности
113	Поезд (4—7 лет)	Умение действовать в коллективе, реагировать на сигналы; улучшение функции дыхания	Заболевания органов дыхания; нарушения осанки
114	Красный, синий... Кто за ним? (4—8 лет)	Развитие координации движений во время ходьбы и бега, быстроты реакции (с введением новизны, неожиданности); тренировка в быстроте движений; освоение нового; умение ориентироваться в новых условиях, приспосабливаться к ним; развитие координации зрительного и моторного анализаторов	Период реконвалесценции после заболеваний, ведущих к ослаблению организма ребенка, задержке психомоторного развития; ожирение

115	Зайчик в кусте (4—10 лет)	Общее укрепление мышц туловища и конечностей, развитие быстроты реакции	Плоскостопие; ожирение
116	Прыгунчики (4—10 лет)	Развитие внимания, быстроты реакции	То же
117	Кто дальше забросит снежок? (4—14 лет)	Развитие меткости, глазомера	Задержка и отставание психомоторного развития
118	Ну-ка, донеси! (4—14 лет)	Укрепление мышечно-связочного аппарата стоп; развитие ловкости	Плоскостопие
119	На коне (5—8 лет)	Укрепление мышц туловища и конечностей, развитие координации движений; укрепление мышц; воспитание выдержки, терпения, настойчивости	Задержка и отставание психомоторного развития после перенесенных заболеваний (состояние стойкой ремиссии)
120	Воробушки и кот (5—9 лет)	Умение быстро бегать, прыгать, ориентироваться в пространстве, воспитание решительности в действиях	То же; ожирение
121	Перепрыгни через ямку (5—9 лет)		
122	Хитрая лиса (5—9 лет)	Развитие глазомера	
123	Курочка и горошинки (5—9 лет)	Развитие внимания, быстроты реакции, умения включаться в единые действия коллектива; воспитание чувства ответственности перед партнером и всем коллективом; активизация вялых детей; развитие подвижности, переключаемости нервных процессов	Заболевания нервной системы с выраженным эгоцентризмом, инертностью, вялостью, медлительностью нервных процессов

№ п/п	Название игры и возраст детей	Ожидаемые результаты тренировки	Примерный перечень заболеваний и состояний, при которых рекомендуется игра
124	Карусель с обручами (5—10 лет)	Тренировка основных движений (ходьбы, бега, прыжков), развитие быстроты реакции; укрепление мышц туловища, конечностей; формирование правильной осанки; укрепление мышц, поддерживающих своды стопы	Нарушения осанки; плоскостопие; отставание развития психомоторных функций, а также заболевания нервной системы (см. указания к игре № 123)
125	Веночек (5—10 лет)	Развитие внимания, быстроты реакции	Задержка и отставание развития психомоторных функций (стадия ремиссии)
126	Болото (5—10 лет)	Развитие координации движений при беге, прыжках, а также внимательности; умение ориентироваться в пространстве	То же
127	Сова и зайцы (5—10 лет)	Развитие внимания, быстроты реакции, чувства партнера и коллектива	См. указания к игре № 123
128	Мяч не теряй! (5—10 лет)	Умение координированно выполнять различные упражнения с мячом; формирование правильной осанки; укрепление мышц туловища и конечностей	Нарушения осанки
129	Ловкие ребята (5—10 лет)	Тренировка чувства координации и развитие ловкости движений во время прыжков, подлезания, перелезания; воспитание чувства ответственности, дисциплины, дружелюбия	Плоскостопие; нарушения осанки; задержка и отставание психомоторного развития в результате перенесенных заболеваний, осложнений

130	Самолеты (5—10 лет)	Тренировка навыков в построении, перестроении, ходьбе, беге; тренировка движений в крупных и мелких мышечных группах; развитие внимания; быстроты реакции, умения согласовывать свои действия с действиями других детей; формирование правильной осанки	Заболевания нервной системы с эгоцентризмом, замкнутостью, вялостью, безынициативностью, заторможенностью; нарушения осанки, ожирение
131	Поймай комара (5—10 лет)	Развитие быстроты реакции, внимания; формирование правильной осанки; укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стоп	Нарушения осанки; плоскостопие
132	Великан и другие (5—10 лет)	Тренировка различных навыков передвижения; формирование правильной осанки, развитие внимания, быстроты реакции, координации движений; умения согласованно действовать в коллективе; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней	Нарушения осанки; плоскостопие; заболевания нервной системы и опорно-двигательного аппарата, ведущие к нарушениям статики и динамики костно-мышечной системы ребенка; задержка психомоторного развития (стадия стойкой ремиссии основного заболевания)
133	Мороз и кролики (5—12 лет)	Тренировка различных навыков передвижения; развитие быстроты реакции; воспитание выдержки, терпения; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование правильной осанки	Нарушения осанки; сосудистые дистонии с гиперреактивностью, расторможенностью
134	Совушка (5—12 лет)	Тренировка навыка правильного дыхания (ритмированного, полного, с плавным выдохом); укрепление мышц туловища и конечностей; формирование сводов стоп, правильной осанки; развитие чувства координации движений, равновесия	Бронхиальная астма, рецидивирующий бронхит, хроническая пневмония; нарушения осанки; плоскостопие
135	Комплекс упражнений игрового характера (5—12 лет)	Тренировка навыка правильного дыхания (ритмированного, полного, с плавным выдохом); укрепление мышц туловища и конечностей; формирование сводов стоп, правильной осанки; развитие чувства координации движений, равновесия	Бронхиальная астма, рецидивирующий бронхит, хроническая пневмония; нарушения осанки; плоскостопие

№ п/п	Название игры и возраст детей	Ожидаемые результаты тренировки	Примерный перечень заболеваний и состояний, при которых рекомендуется игра
136 137	Краски (5—14 лет) Дни недели (5—14 лет)	Тренировка различных навыков в передвижении, ходьбе, беге, прыжках: развитие чувства равновесия, умения ориентироваться в пространстве; развитие внимания, быстроты реакции, воспитание выдержки, терпения	Задержка и отставание психомоторного развития; ожирение
138	Прятки (5—14 лет)	Развитие инициативы, быстроты реакции, умения концентрировать и переключать внимание; воспитание дисциплинированности, чувства ответственности, товарищества; развитие ловкости, умения ориентироваться в пространстве	Задержка психомоторного развития; заболевания нервной системы с эгоцентризмом, инертностью, вязкостью, медлительностью, застойностью психических процессов при удовлетворительном функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы
139	Петухи (5—14 лет)	Развитие мышечной силы, быстроты реакции, чувства равновесия, выдержки, воли к победе	Задержка и отставание психомоторного развития; ожирение
140	Ловишки с мячом (6—14 лет)	Развитие внимания, быстроты реакции, ловкости, умения ориентироваться в пространстве; тренировка меткости; развитие инициативы, выдержки, умения действовать в коллективе, воспитание честности	См. указания к игре № 138, а также ожирение

141	Смена водящих (14 лет)	(6—	Развитие инициативы, творческого подхода к заданию, быстроты реакции, внимания, а также комплексной памяти — зрительной, слуховой, моторной, логической	См. указания к игре № 138
142	Стоп, хлоп, раз! (14 лет)	(6—	Развитие внимания (умения переключаться), быстроты реакции	Задержка психомоторного развития; некоторые заболевания нервной системы, при которых необходимо развитие подвижности нервных процессов, внимания; нарушения осанки, плоскостопие
143	Послушный мяч (14 лет)	(6—	Укрепление мышц туловища и конечностей, мышечного корсета позвоночника	
144	Кто перетянет? (6—14 лет)		Развитие ловкости, чувства равновесия, умения координировать движения; воспитание упорства, воли к победе, чувства партнера, дружелюбия; развитие мышечной силы	Задержка и отставание психомоторного развития
145	Кто донесет мяч? (6—14 лет)		Тренировка навыков в координации движений, поддержании равновесия; воспитание выдержки, терпения, чувства партнера, дружелюбия	Заболевания и состояния, при которых проявляются расторможенность, гиперреактивность
146	Лети, перышке (6—14 лет)		Улучшение функции дыхания; развитие ловкости, чувства координации движений; воспитание терпения, умения согласованно действовать в коллективе	Заболевания органов дыхания; нарушения осанки; ожирение

№ п/п	Название игры и возраст детей	Ожидаемые результаты тренировки	Примерный перечень заболеваний и состояний, при которых рекомендуется игра
147	Школа мяча (6—14 лет)	Укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки	Нарушения осанки; плоскостопие; заболевания опорно-двигательного аппарата; задержка и отставание психомоторного развития
148	Ткач и челнок (6—14 лет)	Тренировка навыков в координации движений, ловкости; воспитание дисциплинированности, чувства дружбы, ответственности, умения действовать согласованно в коллективе	Заболевания нервной системы с эгоцентризмом, заторможенностью, вялостью, подавленным настроением; задержка психомоторного развития; состояние функционального ослабления сердечно-сосудистой и дыхательной систем в результате гипокинезии
149 150	Космонавты (7—10 лет) Увернись (7—14 лет)	Развитие быстроты реакции, внимания, умения координировать движения; воспитание выносливости; тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Задержка и отставание психомоторного развития; ожирение. Общее ослабление организма (период стойкой ремиссии)
151	Забрось мяч в кольцо (7—14 лет)	Развитие меткости; укрепление мышц рук, плечевого пояса, грудной клетки	Нарушения осанки; заболевания органов дыхания

152	Переправа (7—14 лет)	Тренировка ловкости при различных движениях в горизонтальном положении, навыков в координации движений, равновесия; воспитание умения согласованно действовать в коллективе	Нарушения осанки; вестибулярно-мозжечковая недостаточность; общее ослабление организма в результате гипокинезии; ожирение
153	Прыжки с резинками (7—14 лет)	Тренировка навыков в координации движений, ловкости, равновесия; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп	Нерезко выраженное плоскостопие; детренированность организма ребенка, вызванная гипокинезией (отсутствие гигиенического режима)
154	Пройди — не ошибись (7—14 лет)		
155	Резвый мешочек (7—14 лет)	Повышение тонуса и тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Повышенная чувствительность вестибулярного аппарата
156	Классы (7—14 лет)		
157	Мяч в кругу (7—14 лет)	Развитие меткости, глазомера, координация движений, умения концентрировать и переключать внимание, согласованно действовать в коллективе; общефизиологическое воздействие на весь организм	Задержка и отставание психомоторного развития; заболевания нервной системы, сопровождающиеся выраженными нарушениями подвижности нервных процессов
158	Кто скорее встанет в круг? (7—14 лет)		
159	Серсо (8—14 лет)	Развитие меткости, глазомера, координации движений; воспитание чувства партнера; укрепление мышц рук, плечевого пояса	Нарушения осанки
160	Белки, желуди, орехи (8—14 лет)	Развитие быстроты реакции, умения концентрировать и переключать внимание, координации, ловкости и скорости движений, воспитания чувства ответственности перед коллективом, развитие умения ориентироваться в пространстве; тонизирующее воздействие на весь организм ребенка	Заболевания в стадии стойкой ремиссии при достаточной физической подготовленности с целью повышения тонуса организма ребенка; ожирение

**Характеристика подвижных игр с тренирующей психофизической нагрузкой
(IV группа, № 161—200)**

№ п/п	Название игры и возраст детей	Ожидаемые результаты тренировки	Примерный перечень заболеваний и состояний, при которых рекомендуется игра
161	Догони меня! (2—5 лет)	Развитие навыков бега, умения ориентироваться в пространстве; общее укрепление организма ребенка	Задержка и отставание психомоторного развития; ожирение
162	Котята и щенята (2—7 лет)	Развитие навыков передвижения, умения ориентироваться в пространстве;	То же, а также слабость связочно-мышечного аппарата; нарушения осанки; плоскостопие
163	Скок-скок-скок (3—8 лет)	тренировка навыков в координации движений; развитие зрительного и слухового анализаторов, чувства равновесия	
164	Круг за кругом (3—9 лет)	Укрепление мышц конечностей и туловища; развитие навыка полного дыхания; формирование правильной осанки	То же, а также заболевания органов дыхания
165	Быстрая карусель (4—9 лет)	Развитие быстроты реакции, умения переключать внимание; воспитание дисциплинированности, умения согласованно действовать в коллективе	Задержка и отставание психомоторного развития; нарушения осанки; ожирение; плоскостопие
166	Елочка (4—7 лет)		
167	Не сбивай и поймай (4—9 лет)	Общеукрепляющее воздействие на весь организм; формирование правильной осанки; развитие рационального навыка естественных движений; умения активно расслаблять мышцы; воспитание	Нарушения осанки, плоскостопие; задержка и отставание психомоторного развития; заболевания опорно-двигательного аппарата; некоторые психические заболевания, сопровож-
168	Змейка (5—12 лет)		
169	Мышеловка (5—9 лет)		
170	Перелет птиц (5—9 лет)		

		творческого подхода к задаче; развитие инициативы, быстроты реакции	дающиеся скованностью, вялостью, апатией, нарушениями координации движений
171	Пчелы и медвежата (5—10 лет)	Укрепление мышц туловища и конечностей; улучшение функции дыхания;	Заболевания органов дыхания; нарушения осанки; плоскостопие;
172	Пролезай и убегай! (5—10 лет)	развитие быстроты реакции, координации движений; воспитание ловкости, смелости	задержка и отставание умственного и физического развития; ожирение
173	Беги и меняй — упасть не давай (5—10 лет)	Развитие активности и умения держать себя в руках; воспитание чувства ответственности перед коллективом;	Задержка и отставание психомоторного развития; некоторые психические заболевания с эгоцентризмом,
174	Бездомный заяц (5—12 лет)	развитие внимания, быстроты реакции; общеукрепляющее и общеразвивающее воздействие	вязкостью, медлительностью, застойностью психических процессов; ожирение; заболевания органов дыхания
175	Кто дольше не собьется? (5—12 лет)	Развитие ловкости, чувства координации движений; укрепление мышечно-связочного аппарата стоп	Плоскостопие
176	Кошка и мышка (5—14 лет)	Развитие ловкости, быстроты реакции, чувства координации и скорости движения; воспитание выносливости; общее воздействие на организм ребенка	Задержка и отставание психомоторного развития; заболевания органов дыхания; ожирение
177	Кто устойчивей? (5—14 лет)	Тренировка навыков в соблюдении равновесия, координации движений; воспитание выносливости, решительности	Задержка и отставание психомоторного развития; ожирение
178	Тачки (5—14 лет)	Укрепление мышц рук, плечевого пояса, грудной клетки, живота; воспитание чувства товарищества, дружелюбия, умения согласованно действовать в коллективе.	Рецидивирующий бронхит, (при благоприятной реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы с 20 приседаниями за 30 с); нарушение осанки; ожирение

№ п/п	Название игры и возраст детей	Ожидаемые результаты тренировки	Примерный перечень заболеваний и состояний, при которых рекомендуется игра
179	Пирожок (6—10 лет)	Развитие координации движений, скорости, быстроты реакции, умения концентрировать внимание; воспитание чувства ответственности перед коллективом за свои действия, адекватности действий в коллективе; общеукрепляющее воздействие на организм ребенка	Задержка психомоторного развития; некоторые психические заболевания с эгоцентризмом, вязкостью, инертностью, застойностью психических процессов; нарушения осанки; ожирение
180	Мостик через речку (6—14 лет)	Укрепление мышц конечностей и туловища; развитие скорости и координации движений	Нарушения осанки; ожирение
181 182	Уздечка (6—14 лет) Горелки (6—14 лет)	Развитие быстроты реакции, координации и скорости движений, умения ориентироваться в пространстве и быстро приспосабливаться к новым условиям; воспитание выдержки, терпения	Задержка и отставание психомоторного развития; ожирение
183	Кто кого столкнет? (6—14 лет)	Развитие чувства равновесия, координации движений; воспитание выдержки	Повышенная чувствительность вестибулярного аппарата при некоторых заболеваниях нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной систем
184	Змея (6—14 лет)	Развитие координации движений, чувства равновесия, умения ориентироваться в пространстве, изменять направление движений; общее воздействие на организм ребенка	То же, что и к игре № 183, а также ожирение

185	Соревнуются тройки (6—14 лет)	Тренировка навыков в соблюдении равновесия; развитие ловкости, координации движений; воспитание чувства дружелюбия, ответственности перед коллективом	Рецидивирующий бронхит, хроническая пневмония с эктазами; задержка и отставание психомоторного развития; ожирение
186	Казачьи-разбойники (7—12 лет)	Тренировка умения координировать движения; развитие ловкости, умения ориентироваться на местности; воспитание чувства дружелюбия, взаимопомощи; общее укрепление организма ребенка; стимуляция функций дыхания, кровообращения, обмена веществ	Задержка психомоторного развития; некоторые заболевания нервной системы с эгоцентризмом, заторможенностью, неумением общаться в коллективе; ослабление функции дыхания; ожирение
187	Мы — веселые ребята (7—12 лет)		
188	Удержись! (7—14 лет)	Развитие чувства равновесия	Повышенная чувствительность вестибулярного аппарата
189	Собрать кегли (7—14 лет)	Развитие умения координировать движения в крупных и мелких мышечных группах; воспитание чувства дружелюбия, ответственности перед коллективом, дисциплинированности	Полиартрит; детский церебральный паралич; миопатии
190	Найди себе пару (7—14 лет)	Развитие быстроты реакции, быстроты и координации движений, ловкости, чувства равновесия; воспитание дружелюбия	Состояние растренированности, как следствие гипокинезии; повышенная чувствительность вестибулярного аппарата; ожирение
191	Эстафета (7—14 лет)		
192	Сверкай пятками (7—14 лет)		
193	Скакалки (7—14 лет)	Развитие скорости движений; воспитание выносливости, ловкости, чувства равновесия	См. указания к играм № 190, 191 и 192

№ п/п	Название игры и возраст детей	Ожидаемые результаты тренировки	Примерный перечень заболеваний и состояний, при которых рекомендуется игра
194	Мы такие футболисты (7—14 лет)	Развитие внимания, быстроты реакции; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней	Плоскостопие
195	Выбей чурку (7—14 лет)	Воспитание терпения, выдержки; тренировка навыков в координации движений в крупных и мелких мышечных группах; развитие меткости, ловкости, быстроты реакции	Заболевания опорно-двигательного аппарата; задержка и отставание психомоторного развития
196	Пятнашка (7—14 лет)	Развитие быстроты реакции, скорости движений; воспитание выносливости;	Состояние растренированности как следствие гипокинезии; ожирение
197	На то и щуки в море, чтобы карась не дремал (8—14 лет)	общее укрепление организма ребенка; тренировка функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем; стимуляция обмена веществ	
198	Горелки с мячом (8—14 лет)		
199	Речка (8—14 лет)	Тренировка умения ориентироваться в пространстве, ловкости; развитие инициативы и умения согласованно действовать в коллективе	См. указания к играм № 196, 197 и 198
200	Чехарда колоннами (10—14 лет)	Тренировка умения ориентироваться в пространстве, координировать движения; развитие потребности и умения согласованно действовать в коллективе детей; стимуляция функции дыхания, кровообращения	Рецидивирующий бронхит, хроническая пневмония с эктазами

ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ПРИ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И СОСТОЯНИЯХ У ДЕТЕЙ

При различных заболеваниях и состояниях детей рекомендуются соответствующие игры.

Предлагаемые группы игр должны способствовать решению специальных задач в соответствии с клиникой данного заболевания, реабилитации больных и ослабленных детей (улучшению функции центральной нервной системы, органов дыхания, кровообращения, опорно-двигательного аппарата, нарушенных при тех или иных заболеваниях).

Целесообразно использовать предложенные подвижные игры не только при заболеваниях, указанных в таблице 7. Можно подобрать игры, адекватные задачам терапии многих заболеваний.

Например, при **хронических заболеваниях верхних дыхательных путей** большое значение имеет укрепление дыхательной мускулатуры, восстановление функции дыхания, поэтому наряду с целенаправленной тренировкой дыхательного аппарата специальными упражнениями полезны подвижные игры с дозированным бегом на воздухе. (см. табл. 8 и 9, графы 2 и 3).

При **холециститах и дискинезиях желчевыводящих путей**, а также при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастриты вне стадии обострения, дискинезии), игры, проводимые наряду со специальными средствами лечебной физкультуры, позволяют решать общетерапевтические задачи нормализации эмоционального состояния, повышения защитных сил, адаптации организма ребенка к физическим нагрузкам. Подбираются подвижные игры с незначительной и умеренной психофизической нагрузкой, способствующие улучшению функции дыхания, увеличению экскурсии диафрагмы (изменение внутрибрюшного давления за счет движения диафрагмы способствует улучшению кровоснабжения и кровотока в желчевыводящей системе и других органах пищеварения). Упражнения для мышц брюшного пресса во многих играх позволяют оказывать прессорное действие на желчный пузырь, регулировать отток желчи. Подвижные игры применяются в основном в период ремиссии заболевания (см. табл. 8, графы 2, 9, И).

При **травмах верхних и нижних конечностей**, особенно для разработки движений в голеностопных суставах, суставах кисти и пальцев рук и ног рекомендуют подвижные игры, которые можно проводить после снятия иммобилизации, но не раньше 5—6 нед после перелома (см. табл. 8, графы 2, 5—11). Сроки начала занятий играми и их характер следует согласовывать с лечащим врачом.

Подвижные игры, рекомендуемые при некоторых заболеваниях и состояниях детей

Заболевания (состояния) детей	Группы игр, способствующих реабилитации больных и ослабленных детей (номера таблиц, граф и игр)	Примечание
<p>Бронхолегочные заболевания (рецидивирующий бронхит, хронические пневмонии):</p> <p>непрерывно-рецидивирующее течение</p> <p>ремиссия</p> <p>Бронхиальная астма (внеприступный период)</p>	<p>Табл. 8, графы 2, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15</p> <p>Табл. 8 и 9, графы 2—15</p> <p>Табл. 8, графы 2—15. Особенно рекомендуются игры № 4, 6, 11, 12, 48, 50, 51, 64, 71, 72, 109, 110, 135</p>	<p>В послеприступном периоде снизить нагрузку путем замены бега ходьбой, исключения некоторых заданий и упражнений в играх</p>
<p>Сердечно-сосудистые заболевания</p> <p>Ревматизм:</p> <p>спустя 1—2 мес после обострения</p> <p>через ½—1 год после обострения</p>	<p>Табл. 8, графы 2, 6—12, 14 и 15</p> <p>Табл. 8 и 9, графы 2—15</p>	<p>Бег в играх заменить ходьбой, а прыжки исключить</p> <p>Исключить игры на выносливость, а также игры с большой эмоциональной нагрузкой</p>

Первичная артериальная гипертония:
выраженная стадия

Табл. 8, графы 2, 6—15

С особой осторожностью применять игры, указанные в графах 7, 8, 12 и 13

ранняя стадия

Табл. 8, графы 1—15. Особенно рекомендуются игры, указанные в графах 7, 8, 12 и 13

Исключить игры с большой эмоциональной нагрузкой

Табл. 9, все игры за исключением перечисленных в графах 3 и 4

Повышенная чувствительность вестибулярного аппарата (на фоне некоторых сердечно-сосудистых, нервных и эндокринных заболеваний):

стадия ранней ремиссии основного заболевания

Табл. 8, графы 2, 6—14

С особой осторожностью применять игры, перечисленные в графах 7, 8, 12 и 13

стадия стойкой ремиссии основного заболевания

Табл. 8, графы 1—15

С осторожностью применять игры из табл. 9

Психические заболевания с эгоцентризмом, аутизмом, апатией, расторможенностью, тонкими нарушениями координации движений, задержкой и отставанием психомоторики при некоторых формах шизофрении, эпилепсии и других заболеваний

Табл. 8 и 9, графы 1—15. Особенно рекомендуются игры, указанные в графах 12—15

Заболевания центральной нервной системы (миопатии, детские церебральные параличи)

Табл. 8. Все игры за исключением перечисленных в графах 3 и 4. Особенно рекомендуются игры, указанные в графах 2, 5, 6, 7б, 8, 9, 11, 14 и 15

Игры подбирают с учетом степени ограничения подвижности ребенка, сохранности его интеллекта

Заболевания (состояния) детей	Группы игр, способствующих реабилитации больных и ослабленных детей (номера таблиц, граф и игр)	Примечание
Инфекционный неспецифический полиартрит: период обострения период затихания активности период вне обострения	Табл. 8. Игры, перечисленные в графах 6, 7б, 10, 11, 12, 13, 15, из исходного положения лежа и сидя Те же игры, но в исходных положениях сидя, стоя, в ходьбе Табл. 8, графы 1—15. Особенно рекомендуются игры, перечисленные в графах 2, 5—11	Исходные положения определяются состоянием ребенка на время занятий То же » »
Нарушения осанки	Табл. 8 и 9, графы 1—15. Особенно рекомендуются игры, указанные в графах 5—11	—
Плоскостопие	Табл. 8 и 9, графы 1—15. Особенно рекомендуются игры, перечисленные в графах 2, 4, 9 и 10	Исключить прыжки при выраженном плоскостопии
Гипотрофия, рахит, отставание психомоторного развития при некоторых заболеваниях: активная фаза неактивная »	Табл. 8, графы 1—15 Табл. 9, графы 1—15	—

Период реконвалесценции после перенесенных инфекционных заболеваний:

начальный период (спустя 2—4 нед после заболевания)

Табл. 8, все игры, за исключением перечисленных, в графах 3—5. Особенно рекомендуются игры, указанные в графах 2, 6, 7б, 8—11

поздний период (спустя 1—2 мес после заболевания)

Табл. 9

С ограничением применять игры, перечисленные в графах 3—5

Некоторые нарушения обмена веществ (первичное ожирение)

с нарушением функции сердечно-сосудистой системы

Табл. 8, все игры перечисленные в графах 1—15, за исключением игры, указанной в графе 4

При выраженном плоскостопии исключить прыжки

без нарушения функции сердечно-сосудистой системы

Табл. 9

Обратить внимание на правильность дыхания и соблюдение принципа постепенности повышения нагрузки в играх

Последствия гипокинезии — снижение функциональных возможностей организма

Табл. 8, графы 1—15 на первом этапе применения игр
Табл. 9 и на втором этапе применения игр

То же

9. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ВОЗРАСТУ

Для реализации общей задачи подвижных игр при различных его гармонического развития, обучению основным видам движений, дуются игры, приведенные в таблицах 8 и 9. Таблицы отличаются

В таблице 8 рекомендуются игры I группы (1—30) и II группы (161—200).

Игры I—II групп (№ 1—30)

Возраст (в годах)	Виды движений и формирование			
	ходьба	бег	прыжки	лазание, ползание, перелезание, подлезание
1	2	3	4	5
От 2 до 3	31, 32, 39	31, 36, 37, 39	38	35
От 3 до 5	7, 8, 31, 32, 39, 42, 43, 44, 49, 50, 51, 53	8, 31, 36, 37, 39, 40, 43, 50	9, 38, 45, 47, 51, 54	35, 40
От 5 до 7	11, 12, 39, 42, 43, 44, 49, 50, 51, 53, 58, 59, 63, 64, 66, 68	12, 39, 40, 43, 50, 58, 59, 61, 62, 65, 67, 69	9, 12, 45, 47, 51, 54, 60, 70, 79	12, 40, 76
От 7 до 9	11, 12, 51, 53, 58, 59, 63, 64, 66, 68, 84, 87	12, 58, 61, 62, 65, 67, 69	12, 51, 60, 70, 79	12, 76
От 9 до 12	12, 51, 53, 59, 64, 66, 68, 84, 87,	12, 65, 67, 69	12, 51, 70, 79	12, 76
От 12	53, 87		79	76

¹ В игры, перечисленные в этой графе, входят и упражнения в разно-

ПО МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИМ ЗАДАЧАМ ДЕТЕЙ (табл. 8, 9)

заболеваниях: постепенной тренировки организма больного ребенка, некоторым умениям (навыкам), воспитанию характера — рекомендована от другой величиной нагрузки предлагаемых подвижных игр. (31—91). В таблице 9 — игры III—IV группы (92—160) и IV груп-

Таблица 8

и II-III групп (№ 31—91)

некоторых умений (навыков)			
метание, бросание, ловля и передача предметов, мячей	координация ¹ движений		умение сохранять равновесие, ориентироваться в пространстве
	в крупных мышечных группах	в мелких мышечных группах	
б	7а	7б	8
3, 33, 34, 35, 36,	2, 3, 4, 6, 32, 34, 35, 36	1, 2	31, 32, 37
3, 8, 33, 34, 35, 36, 46, 48, 52	3, 4, 6, 7, 8, 9, 32, 34, 35, 36, 41, 46, 48, 51, 52	10, 8	7, 31, 32, 37, 46, 47, 51, 52, 53, 54
24, 46, 48, 52, 55, 56, 57, 65, 71, 73, 74, 75, 77, 83	6, 9, 11, 12, 24, 39, 41, 46, 48, 51, 52, 54, 55, 56, 57, 59, 60, 61, 62, 64, 67, 70, 71, 72, 73, 76, 78, 80, 82, 83	10, 13, 15, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 68, 72, 73, 78, 83	12, 14, 16, 46, 47, 51, 52, 53, 54, 57, 58, 59, 61, 62, 63, 69, 70, 71, 76, 79, 80, 81, 82
24, 25, 30, 46, 52, 55, 56, 57, 65, 71, 73, 74, 715, 77, 83, 85, 88, 91	6, 11, 12, 22, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 39, 46, 51, 52, 54, 55, 56, 57, 59, 60, 61, 62, 64, 67, 70, 71, 72, 73, 76, 78, 80, 82, 83, 85, 87, 89	10, 13, 15, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 68, 72, 73, 78, 83	11, 14, 16, 27, 51, 52, 53, 57, 58, 59, 61, 62, 68, 69, 70, 71, 76, 79, 80, 81, 82, 86, 87, 89, 90
24, 25, 30, 46, 52, 65, 71, 73, 74, 75, 77, 83, 85, 88, 91	6, 12, 22, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 46, 51, 52, 64, 67, 70, 71, 72, 73, 76, 78, 80, 82, 83, 85, 87, 89	13, 15, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 68, 72, 73, 78, 83	14, 16, 27, 51, 52, 53, 69, 70, 71, 76, 79, 80, 81, 82, 86, 87, 89, 90
24, 25, 30, 46, 73, 74, 75, 77, 83, 85, 88, 91	6, 22, 24, 28, 29, 30, 46, 72, 73, 76, 78, 80, 82, 83, 85, 87, 89	15, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 28, 29, 72, 73, 78, 83	14, 27, 53, 76, 79, 80, 81, 82, 86, 87, 89, 90

образных движениях туловища и конечностей,

Вид движений и формирование

Возраст (в годах)	формирование правильной осанки	формирование сводов стопы и укрепление ее связочно-мышеч- ного аппарата	формирование дыха- тельного акта, улуч- шение функции дыха- ния, укрепление ды- хательной мускулатуры
	9	10	11
От 2 до 3	4, 7, 32, 33, 34, 35, 38, 39	5, 46	4, 6
От 3 до 5	4, 7, 32, 33, 34, 35, 38, 39, 41, 42, 47, 50, 52, 53	5, 46, 47, 50, 51	4, 6, 48, 50, 51
От 5 до 7	11, 12, 22, 39, 41, 42, 47, 50, 51, 53, 54, 59, 60, 61, 64, 65, 71, 73	5, 12, 17, 46, 47, 50, 51, 70, 71, 78	6, 11, 12, 48, 50, 51, 60, 62, 64, 71, 72
От 7 до 9	11, 12, 22, 25, 28, 30, 51, 53, 54, 59, 60, 61, 64, 65, 71, 73, 84, 90	5, 12, 17, 46, 51, 70, 71, 78	6, 11, 12, 50, 51, 60, 62, 64, 71, 72, 84
От 9 до 12	22, 25, 28, 30, 51, 53, 59, 64, 65, 71, 73, 84, 90	17, 46, 51, 70, 71, 78	6, 51, 64, 71, 72, 84
От 12 до 14	22, 28, 30, 53, 73, 90	17, 46, 78	72

² Игры, перечисленные в этой графе, воспитывают дисциплинированности и другие качества характера.

Игры III—IV групп (№ 92—160)

Возраст (в годах)	Вид движений и формирование некоторых умений (навыков), морально-волевых		
	ходьба	бег	прыжки
1	2	3	4
От 2 до 3	92, 99, 100, 162	94, 95, 97, 98, 99, 101, 161, 162	95, 99, 101
От 3 до 5	92, 99, 100, 102, 103, 105, 106, 109, 112, 113, 162, 164, 165, 168	94, 95, 97, 98, 99, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 110, 113, 114, 115, 161, 162, 165, 166,	95, 99, 101, 102, 103, 105, 107, 109, 112, 115, 116, 163, 164, 166, 167

некоторых умений (навыков)			
воспитание внимания и быстроты реакции на сигналы действий	воспитание выдержки, терпения	воспитание ² чувства товарищества, умения действовать в коллективе	улучшение функции зрительного и слухового анализаторов памяти
12	13	14	15
4		3, 8	1, 2, 4, 8, 31, 34
4, 40, 44, 47, 49, 51	53	3, 8, 48, 61	4, 8, 31, 34, 42, 43, 44, 49, 51, 52
10, 13, 22, 23, 40, 44, 47, 49, 51, 56, 58, 62, 63, 66, 68, 85	13, 16, 24, 53, 65, 72, 82, 83	48, 60, 61, 65, 79	12, 13, 15, 16, 19, 42, 43, 44, 49, 51, 52, 55, 59
10, 13, 22, 23, 25, 26, 28, 30, 51, 56, 58, 62, 63, 65, 66, 68, 85, 89	13, 16, 24, 53, 72, 82, 83	30, 48, 60, 65, 79, 88, 90, 91	12, 13, 15, 16, 19, 25, 26, 27, 28, 51, 52, 55, 59, 84
13, 22, 23, 25, 26, 28, 30, 51, 65, 66, 68, 85, 89	13, 16, 24, 53, 72, 82, 83	30, 65, 79, 88, 90, 91	12, 13, 15, 16, 19, 25, 26, 27, 28, 51, 52, 84
22, 23, 30, 85, 89	16, 24, 53, 72, 82, 83	30, 79, 88, 90, 91	15, 16, 19, 84

ность, честность, решительность, смелость, инициативу, чувство ответствен-

Таблица 9

и IV группы (№ 161—200)

тренировка организма ребенка, функций его органов и систем, воспитание качеств больных детей

лазание, ползание, перелезание, подлезание	метание, бросание, ловля и передача предметов, мячей	координация ¹ движений
5	6	7
92, 93, 100, 162	99, 101	95, 97, 98, 99
92, 93, 100, 111, 162, 166, 167	99, 101, 117, 167	95, 97, 98, 99, 102, 109, 114, 118, 166, 168

Вид движений и формирование некоторых умений (навыков), морально-волевых

Возраст (в годах)	ходьба	бег	прыжки
1	2	3	4
От 5 до 7	100, 105, 106, 109, 112, 113, 123, 124, 125, 132, 134, 135, 136, 141, 162, 164, 165, 168, 169, 184	101, 104, 105, 106, 107, 108, 110, 113, 114, 115, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 127, 132, 133, 135, 136, 138, 140, 146, 148, 162, 165, 166, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 176, 179, 180, 181, 182	101, 105, 107, 109, 112, 115, 116, 120, 121, 122, 125, 126, 129, 131, 133, 136, 137, 139, 142, 163, 164, 166, 167, 170, 174, 175, 177, 185,
От 7 до 9	109, 123, 124, 125, 132, 134, 135, 136, 141, 154, 164, 165, 168, 184, 190	107, 108, 110, 114, 115, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 127, 132, 133, 135, 136, 138, 140, 146, 148, 149, 150, 158, 165, 170, 171, 172, 173, 174, 176, 179, 180, 181, 182, 184, 186, 187, 189, 190, 191, 192, 196, 197, 198, 199, 200	107, 109, 115, 116, 120, 121, 122, 125 126, 129, 131, 133, 136, 137, 139, 142, 153, 155, 156, 163, 164, 167, 170, 174, 175, 177, 185, 193, 199, 200
От 9 до 12	124, 125, 132, 134, 135, 136, 141, 154, 168, 184, 190	110, 115, 124, 125, 127, 132, 133, 135, 136, 138, 140, 146, 148, 149, 150, 158, 160, 171, 172, 173, 174, 175, 179, 180, 181, 182, 184, 186, 187, 189, 190, 191, 192, 196, 197, 198, 199	115, 116, 125, 126, 129, 131, 133, 136, 137, 139, 142, 153, 155, 156, 174, 175, 177, 185, 193, 199,
От 12 до 14	136, 141, 154, 184, 190	136, 138, 140, 146, 148, 150, 158, 160, 176, 180, 181, 182, 184, 186, 187, 189, 190, 191, 192, 196, 197, 198, 199	136, 137, 139, 142, 153, 155, 156, 177, 185, 193, 199, 200

¹ В игры, перечисленные в этой графе, входят и упражнения в разно-

тренировка организма ребенка, функций его органов и систем, воспитание качеств больших детей		
лазание, ползание, перелезание, подлезание	метание, бросание, ловля и передача предметов, мячей	координация ¹ движений
5	6	7
100, 111, 122, 129, 162, 166, 167, 170, 171, 172	101, 117, 128, 140, 147, 167	109, 114, 118, 119, 122, 123, 126, 128, 130, 131, 132, 133, 135, 138, 139, 141, 142, 144, 145, 146, 147, 148, 166, 168, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 184
111, 122, 129, 152, 167, 170, 171, 172	117, 128, 140, 147, 150, 151, 157, 159, 167, 194, 195, 198	109, 114, 118, 119, 122, 123, 126, 128, 130, 131, 132, 133, 135, 138, 139, 141, 142, 144, 145, 146, 147, 148, 150, 153, 154, 155, 159, 168, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 184, 186, 190, 191, 192, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200
111, 129, 152, 171, 172	117, 128, 140, 147, 150, 151, 157, 159, 194, 195, 198	118, 126, 128, 131, 132, 133, 135, 138, 139, 141, 142, 144, 145, 146, 147, 148, 150, 153, 154, 155, 159, 160, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 184, 186, 190, 191, 192, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200
111, 152	117, 140, 147, 150, 151, 157, 159, 194, 195, 198	118, 138, 139, 141, 142, 144, 145, 146, 147, 148, 150, 153, 154, 155, 159, 160, 176, 177, 178, 184, 186, 190, 191, 192, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200

образных движениях туловища и конечностей.

Возраст (в годах)	Вид движений и формирование некоторых умений (навыков), морально-волевых			
	умение сохранять равновесие, ориентироваться в пространстве	формирование правильной осанки	формирование сводов стопы, укрепление ее связочно-мышечного аппарата	формирование дыхательного акта, улучшение функции дыхания, укрепления дыхательной мускулатуры
	8	9	10	11
От 2 до 3	92, 96, 97	92, 93	162	93
От 3 до 5	92, 96, 97, 102, 103, 105, 107, 108, 114, 119, 163, 168	92, 93, 108, 110, 115, 118, 162, 164, 166, 167	104, 110, 162, 164	93, 108, 113, 118, 164
От 5 до 7	105, 107, 108, 114, 119, 122, 126, 135, 139, 144, 147, 163, 168, 170, 177, 178, 179, 183	108, 110, 115, 118, 128, 132, 134, 135, 143, 162, 164, 167, 170, 171, 172, 180	104 110, 132, 135, 162, 164	108, 110, 113, 135, 146, 164, 171, 178
От 7 до 9	107, 108, 114, 122, 126, 135, 139, 144, 147, 152, 154, 163, 168, 170, 177, 178, 179, 183, 186, 188, 195, 196, 197, 198, 199, 200	108, 110, 115, 118, 128, 132, 134, 135, 143, 162, 164, 167, 170, 171, 172, 180, 188	110, 132, 135, 164, 188, 194	108, 110, 135, 146, 164, 171, 178
От 9 до 12	126, 135, 139, 144, 147, 152, 154, 177, 178, 179, 183, 186, 188, 195, 196, 197, 198, 199, 200	110, 115, 118, 128, 132, 134, 135, 143, 152, 171, 172, 180, 188	110, 132, 135, 188, 194	110, 135, 146, 171, 178
От 12 до 14	139, 144, 147, 152, 154, 177, 178, 183, 186, 188, 195, 196, 197, 198, 199, 200	118, 143, 152, 180, 188	188, 194	146, 178

² Игры, перечисленные в этой графе, воспитывают дисциплинированности и другие качества характера.

тренировка организма ребенка, его органов и систем, воспитание качеств больных детей			
воспитание внимания и быстроты реакции на сигнал и действие	воспитание выдержки, терпения	воспитание ² чувства товарищества, умения действовать в коллективе	улучшение функции зрительного и слухового анализаторов, памяти
12	13	14	15
94, 98, 99, 161			92, 95, 96
94, 98, 99, 103, 105, 107, 108, 110, 114, 115, 161, 165, 166		108, 110, 115, 165	92, 95, 96, 103, 105, 107, 115
107, 108, 110, 114, 115, 120, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 130, 132, 133, 134, 136, 138, 141, 142, 144, 165, 166, 169, 170, 171, 174, 176, 178, 179, 181	122, 134, 145, 146, 181, 182	108, 110, 115, 124, 141, 145, 146, 165, 169, 173, 179, 182	107, 115, 122, 126, 128, 140, 141
107, 108, 110, 114, 115, 120, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 130, 132, 133, 134, 136, 138, 141, 142, 144, 149, 150, 157, 158, 165, 170, 171, 174, 176, 178, 179, 181, 187, 189, 190, 192, 195, 196, 197, 198, 199, 200	122, 134, 145, 146, 181, 182	108, 110, 115, 124, 141, 145, 146, 157, 165, 173, 179, 182, 186, 192, 199, 200	108, 115, 122, 126, 128, 140, 141
110, 115, 124, 125, 126, 127, 132, 133, 134, 136, 138, 141, 142, 144, 149, 150, 157, 158, 160, 171, 174, 176, 178, 179, 181, 187, 189, 190, 192, 195, 196, 197, 198, 199, 200	134, 145, 146, 181, 182	110, 115, 124, 141, 145, 146, 157, 160, 173, 179, 182, 186, 192, 199, 200	115, 122, 126, 128, 140, 141
138, 141, 142, 144, 150, 157, 158, 160, 176, 178, 181, 187, 189, 190, 192, 195, 196, 197, 198, 199, 200	145, 146, 181, 182	141, 145, 146, 157, 160, 182, 186, 192, 199, 200	141

ность, честность, решительность, смелость, инициативу, чувство ответствен-

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПОСОБИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ В ДЕТСКИХ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Физкультурные пособия

Разноцветные флажки 4—6 цветов	30 шт.
Ленточки цветные 4—6 цветов	30 шт.
Мячи:	
большие диаметром 20—25 см	10 шт.
средние и мелкие диаметром 12—16 см	30 шт.
надувные диаметром 30—40 см	12—14 шт.
теннисные	30 шт.
Скакалки:	
короткие	10 шт.
длинные	2—4 шт.
Обручи 2—4 цветов	20 шт.
Шнур длиной 12—14 м	2 шт.
Палки гимнастические:	
длиной 80 см	20 шт.
длиной 1—1,2 м	20 шт.
Рейки длинные, тонкие длиной 1,5—2 м	6 шт.
Кубы высотой 20 см	10 шт.
Кирпичи деревянные	10 шт.
Круглые пластмассовые пластинки диаметром 10 см	20 шт.
Доски с зацепами:	
шириной 8—10 см, длиной 1,5—2 м	4 шт.
шириной 20 см, длиной 1,5—2 м	2 шт.
Лесенки прямые с зацепами на концах длиной 1,5—2 м, шириной 42 см, с расстоянием между рейками 22 см; сечением реек 3x2 см	2 шт.
Скамейки гимнастические:	
низкие высотой 22 см, длиной 1,5—2 м, с шириной доски 20 см; шириной нижней рейки 8—10 см, толщиной рейки 3—4 см	2—4 шт.
обычные, длиной 2 м, шириной 25 см	2—4 шт.
Стенка гимнастическая высотой 2,5 м, с шириной звена 80 см, расстоянием от нижней рейки до пола 25 см, сечением рейки 3x2 см, расстоянием между рейками 12 см	2—4 звена
Ковер или ковровая дорожка длиной 3—6 м	
Головные уборы-шапочки, имитирующие животных, птиц: курочку, петушка, кота, медведя, волка, лисичку, сову, жуку, цаплю, лягушку, обезьяну.	
Игрушки: кошечка, зайчик, медвежонок, собачка, петушок, курочка, цыплята, птичка, рыбка, лягушка, кукла-девочка, лисичка, обезьянка, звенящие матрешки, колокольчик, погремушки, бубен.	

ЛИТЕРАТУРА

- Бабаджан Т. С.* Организованная подвижная игра. М. [Институт санитарного просвещения]. 1948.
- Булатов М.* 33 пирога (игры, считалки, поговорки и др.). М., «Детская литература», 1973.
- Быкова А. И., Осокина Т. И.* Развитие движений у детей в детском саду. М., АПН РСФСР, 1960.
- Вавилова Е. Н.* Влияние подвижных игр и упражнений в зимнее время на развитие и закрепление некоторых двигательных навыков и основных движений у детей 6—7 лет. — В кн.: Физическое воспитание, 1959, с. 259—278.
- Ветлугина Н. А.* Музыкально-игровой образ в творческой деятельности детей. — В кн. Музыкальное развитие ребенка. М., «Просвещение», 1968, с. 337—395.
- Винокуров Д. Л.* Частные методики лечебной физкультуры. Л, «Медицина», 1976.
- Волкова С. С., Молдавский Н. Е., Шляхов Е. А.* Влияние подвижных игр на сердечно-сосудистую систему школьников 10—11 лет. В сборн. научны. СССР «Проблемы физиологии развития». М. 1976, с. 101.
- Евдокимова Р. И., Костенко О. Р., Рудковская П. Е.* Влияние игровой деятельности и физического воспитания на некоторые показатели сердечно-сосудистой системы и системы дыхания у детей. — В кн.: Труды VII Всесоюзного съезда детских врачей. М., 1959, с. 60.
- Иванов С. М.* Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. М., «Медицина», 1975.
- Игры с правилами в детском саду.* Сборник дидактических и подвижных игр к «Программе воспитания в детском саду». М., «Учпедгиз», 1962, с. 155.
- Кенеман А. В., Хухлаева Д. В.* Теория и методика физического воспитания детей школьного возраста. М., «Просвещение», 1972.
- Кильццо Н. Н.* 80 игр для детского сада. М., «Просвещение», 1973.
- Конторович М. М., Михайлова Л. И.* Подвижные игры в детском саду. М., Учпедгиз, 1961.
- Короткое И. М.* Подвижные игры на Занятиях спортом. М., «Физкультура и спорт», 1971.
- Крупская Н. К.* О дошкольном воспитании. Сборник статей и речей. М., Учпедгиз, 1959.
- Лебединский В. В., Олихейо О. С.* Игротерапия при шизофрении раннего детского возраста. — «Журн. невропатол. и психиатр.», 1972, т. 72, № 11, с. 1700-1704.
- Лебединский В. В., Стиваковская А. С.* О применении игротерапии в детском возрасте. — Тезисы докладов конференции «Проблемы патопсихологии». М., 1973, с. 249—253.

- Леви-Гориневская Е. Г.* Развитие основных движений у детей дошкольного возраста. М., Акад. пед. наук РСФСР, 1955.
- Лейкина М. В.* О некоторых психологических моментах детской игры — Ученые записки Гос. центр. Ин-та физич. культ, им. П. Ф. Лесгафта. Вып. 5. Л., 1949, с. 50—52.
- Лесгафт П. Ф.* Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Ч. 2. М., «Физкультура и спорт», 1952.
- Лукин Н. С.* Психологические особенности игры младшего школьника. — В кн.: Психология младшего школьника. М., 1960, с. 238—255.
- Любимые игры детей.* Сборник подвижных игр для детей в школе, дома и на открытом воздухе. М., 1914.
- Метлов Н. А., Чешева С. И.* Музыкальное воспитание в детском саду (Методические письма). М., Учпедгиз, 1953.
- Мошков В. Н.* Лечебная физкультура в клинике внутренних болезней. М., «Медицина», 1977.
- Новодворская В. А.* Особенности игровой деятельности умственно отсталых детей. — Тезисы докл. конф. «Проблемы патопсихологии». М., 1972, с. 254—263.
- Программа воспитания в детском саду.* М., «Просвещение», 1971.
- Рубцова А. Д.* Лечебная физкультура при расстройствах осанки и сколиозах у школьников. М., Медгиз, 1955.
- Страковская В. Л.* Методика и эффективность применения игр для детей, больных ревматизмом. — В кн.: Актуальные вопросы педиатрии. М., 1965а, с. 231—238.
- Страковская В. Л.* Лечебная гимнастика для детей, больных ревматизмом (Альбом цветных иллюстраций с методическими указаниями). М. [Ин-т санитарного просвещения], 1965б.
- Страковская В. Л.* Актуальные вопросы лечебной физкультуры при некоторых заболеваниях у детей. «Педиатрия», 1972, № 10, с. 57—61.
- Темкин И. Б., Тихомирова К. С.* О механизме влияния негимнастических форм лечебной физкультуры на детей, больных ревматизмом. — В кн.: Вопросы курортологии. Пятигорск, 1970, с. 300—302.
- Фалькенбер М.* Игры с дошкольниками в костно-туберкулезном санатории «Красная Роза». — «Вопр. мат. и младенчества», 1948, № 7—8, с. 8—12.
- Федяевская В. М.* Игротерапия. — «Педиатрия», 1948, № 1, с. 65—70.
- Физическое воспитание в детском саду (из опыта работы воспитателей).* М., [АПН СССР], 1960.
- Хрущев С. В.* Лечебная физкультура при ревматизме у детей. М., «Медицина», 1966.
- Чаянова Е. В.* Ритмика как лечебный фактор в детской психоневрологической больнице. — В кн.: Учение И. П. Павлова в лечебной практике психоневрологической больницы. М., Медгиз, 1954, с. 122—128.
- Шепелева В. В.* Руководство занятиями гимнастикой и подвижными играми в детском саду. — В кн.: Физическое воспитание в детском саду (Из опыта работы воспитателей). М., АПН СССР, 1960, с. 7-16.
- Яковлев В. Г.* Игры для детей. М., — «Физкультура и спорт», 1975.
- Янкевич Е. И.* От трех до семи (Гимнастика для детей дошкольного возраста). М., «Физкультура и спорт», 1960, 70 с.

- Adams M. A., Chandler L. S.* Effects of physical therapy program on vital capacity of patients with muscular dystrophy. London (Heinmann medical books), 1971.
- Бэссак Е. (Bayssac).* Игра для уроков физической культуры. Описание 166 игр. Пер. с 7-го французск. издания. Л., «Время», 1930.
- Данайлова Цв., Йонков В.* Игры для детей-ревматиков во внеприступном периоде.—В кн.: Физическая культура и здоровье детей и подростков. Материалы докладов 2-й конф. социалистических стран., М., 1964, с. 89—89.
- Decocq G.* Application de la ludotherapie comme technique de reeducation en traumatologie.—„Ann. kimesitherapie“, 1974, v. 1, N 4, p. 155—160.
- Kluge K. J.* Erstes Deutsch-Franzosisches Kompaktseminar: In Sonderpädagogische Freizeitprogramme für körperbehinderte, geistig behinderte und verhaltensgestörte Kinder und Jugendliche in Rhein-Ruhrgebiet von 20—25. Mai, 1971. Rehabilitation, 1972, Bd 11, N 1, S. 51—52.
- Langford P. A., Giodesen A., Glaser H. H.* Lets Play hospital A directed Hospital-Play Program for Children with Chronic Pulmonary.—„Dis. Phys. Ther.“, 1968, v. 48, N 7, p. 756—761.
- Lohfeld K. H.* Mein Kind ist Bewegungsbehindert — Psychologisch pädagogischer Ratgeber für Eltern und Betreuer spastischer Kinder. Berlin, 1972.
- Lovell L. M.* The yeovil opportunity group: a play group for multiply handicapped children.—„Physiotherapy“, 1973, v. 59, N 8, p. 251—253.
- Ленерт Г., Лакман И. (Lenert G., Lachman J).* Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста. Пер. с нем. М., «Физкультура и спорт», 1973.
- Мутева Ю.* Развитие игры у детей в возрасте от 1 до 2 лет. — В кв.: Научные труды НИИ педиатрии. Т. 12. София, 1968, с. 67—78.
- Einfluss der Tischtennisports auf das kardio-pulmonale Regulationsverhalten.*—„Medizin und Sport“, 1974, Bd 14, N 7, S. 208—211.
- Schmidt K.* Sonder und Heilswimmen.—In: Steinkopff. Dresden, 1975.
- Kind M.* Stoke Mandeville Eindrücke.—„Rehabilitation“, 1972, Bd 11, N 1, S. 34—38.
- Schwabe Chr.* Musiktherapie bei Neurosen und funktionellen Störungen. Jena G. Fischer Verl., 1972.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.	3
Введение.	5
1. Примерная классификация подвижных игр по величине психофизической нагрузки (I, II, III, IV группы)	11
Показания к занятиям с детьми подвижными играми	12
Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой (I группа).	12
Подвижные игры с умеренной психофизической нагрузкой (II группа).	13
Подвижные игры с тонизирующей психофизической нагрузкой (III группа).	14
Подвижные игры с тренирующей психофизической нагрузкой (IV группа).	15
2. Общие методические указания к проведению подвижных игр	17
3. Частные методические указания к использованию подвижных игр при некоторых заболеваниях и состояниях детей	24
Бронхолегочные заболевания.	24
Сердечно-сосудистые заболевания (ревматизм, первичная артериальная гипертония).	28
Повышенная чувствительность вестибулярного аппарата	31
Некоторые заболевания центральной нервной системы	35
Инфекционный неспецифический полиартрит	37
Нарушения осанки.	39
Плоскостопие.	40
Гипотрофия, рахит, отставание психомоторного развития при некоторых хронических заболеваниях.	40
Болезни обмена веществ (ожирение).	41
4. Методические ошибки, наиболее часто встречающиеся при проведении подвижных игр.	42
5. Методы подбора подвижных игр для больных и ослабленных детей.	45
6. Учет признаков утомления детей при проведении подвижных игр и методические приемы, позволяющие изменять величину нагрузки в них.	49
7. Содержание подвижных игр.	52
Подвижные игры с незначительной и умеренной психофизической нагрузкой (I, II группы, № 1—30).	53
Подвижные игры с умеренной и тонизирующей психофизической нагрузкой (II, III группы, № 31—91)	63

Подвижные игры с тонизирующей и тренирующей психофизической нагрузкой (III, IV группы, № 92—160)	92
Подвижные игры с тренирующей и психофизической нагрузкой (IV группа, № 161—200)_____	.119
8. Медико-педагогическая характеристика подвижных игр и рекомендации по их использованию при некоторых заболеваниях у детей.135
Применение подвижных игр при некоторых заболеваниях и состояниях у детей	165
9. Распределение подвижных игр по медико-педагогическим задачам и возрасту детей169
Приложение	177
Литература178

ВАССА ЛЬВОВНА СТРАКОВСКАЯ

**«Подвижные игры в терапии
больных и ослабленных детей»**

Редактор *Г. С. Калачева*

Технический редактор

В. И. Табенская

Художественный редактор

Л. Д. Виноградова

Корректор *Н. М. Рутман*

Сдано в набор 12.01.78. Подписано к печати
23.02.78. Формат бумаги 84X108¹/₃₂. Бум тип. № 2
Лат. гарн. Печать высокая. Усл. печ. л. 9,66,
уч.-изд л. 9,57. Тираж 13 000 экз. МН-78.
Заказ № 2929. Цена 55 коп.

Издательство «Медицина» Москва, 101838.
Петроверигский пер., 6/8.

Типография им. Смирнова Смоленского
облуправления издательств, полиграфии
и книжной торговли, г. Смоленск,
пр. им. Ю. Гагарина, 2.