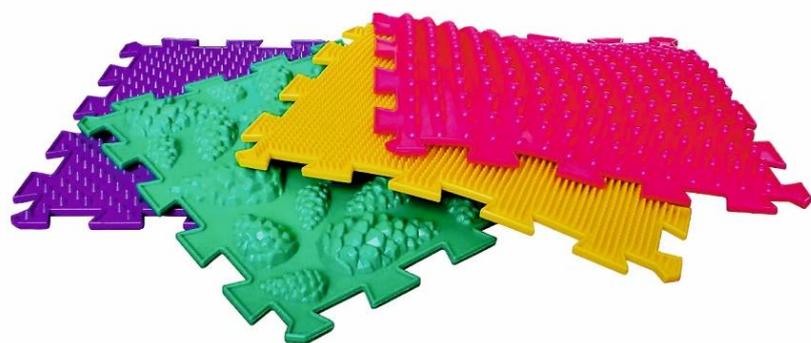


КАРТОТЕКА
упражнений для выполнения
на дорожке здоровья
«Веселые игры»



Картотека упражнений для выполнения на дорожке здоровья
Веселые игры с рифмовками

Лужа

Я иду, я иду. Поднимаю ножки, (Ходьба вокруг обруча, высоко поднимая ноги)
У меня на ногах новые сапожки.
Ой-ой-ой, посмотри,
Лужа – то какая,
Ай-ай-ай, ай-ай-ай
Лужа-то большая. (Остановка, поворот лицом к центру, вытянув руки вперед)
Высоко-высоко-высоко,
Подпрыгну, не боюсь, не боюсь,
Лужу перепрыгну! (Прижав руки к щекам покачивание головой)
Да-да-да, да-да-да,
Высоко подпрыгну. (Отходят и подходят к луже)
Да-да-да, да-да-да, (Раскачивая руками, готовятся к прыжку)
Лужу перепрыгну. Гоп! (Прыжок)

Ёжик

По сухой лесной дорожке –
Топ-топ-топ — топочут ножки.
Ходит, бродит вдоль дорожек
Весь в иголках серый ёжик.
(Ребенок стоит, согнувшись, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти рук опущены;
делает маленькие шажки)
Ищет ягодки, грибочки
Для сына и для дочки. (Ищет)
Если подкрадется волк –
Превратится еж в клубок. (Сворачивается на полу в клубок.)
Ощетинит ёж иголки –
Не достанется он волку.
Еж не тронет никого,
Но и ты не тронь его! (Встает и продолжает топать по дорожке)

Бурый мишка

Бурый мишка топал, топал, топал,
Громко ножками стучал, он стучал так!
Мишка головой вертел, все вертел, все вертел.
Во все стороны смотрел, он смотрел так!
Бурый мишка расшалился и на месте закружился,
Закружился, закружился и свалился – бах!

Кошкина зарядка

Посмотрите, у окошка

Разминает лапки кошка.
Тянется – потянется,
Малюткой не останется.
Спинку горбит, словно мостик,
Поднимает кверху хвостик.
Когти выпускает,
Царапает, играет.
Ушко лапкой почесала
И тихонечко сказала «Мяу...»

«Жук»

Цель игры: Массаж стоп и ладоней
Правила: Обыгрываем детский стишок на массажном коврике
Читаем стишок, ребенок обыгрывает действия:
На цветочке два жука Танцевали гопака: (Маршируем на месте, ручки на поясе).
Правой ножкой топ-топ, (топаем правой ногой 2 раза).
Левой ножкой топ-топ-топ (топаем левой ногой 3 раза).
Крылышки подняли вверх Кто летит быстрее всех? (спрыгиваем с коврика и "пролетаем" один круг вокруг "Цветка").
Вот и прилетели На цветочек сели. (снова наступаем на цветочек, приседаем и ладонями касаемся коврика)
Количество игроков: не ограничено

«Обезьянки идут за грибами»

Цель игры: выигрывает тот, кто соберет больше грибочков
Правила: По коврику равномерно раскидывают маленькие деревянные грибки из тех, что часто используются как счетный материал. Дети берут в руки корзинки и по сигналу начинают собирать в них грибы. Но не так, как обычно, а по-обезьяньи, подхватывая их пальцами ног. Кто соберет больше всех? Игра направлена на тренировку стоп и профилактику плоскостопия
Количество игроков: 2

«Пройти под мостиком»

Цель игры: выигрывает тот, кто ни разу не упал. Могут быть другие условия выигрыша.
Правила: Один участник становится обоими руками и ногами на 4 массажных коврика "Лапки" - в виде мостика. Другой участник проползает под ним. Если ему это удастся, то участник - мостик убирает одну руку с массажного коврика и стоит на двух ногах и одной руке. Второй участник проползает под первым. Затем "мостик" убирает одну ногу. Другой участник опять проползает под ним. Затем участники меняются ролями. В игре, помимо общего физического развития, достигается эффект, направленный на профилактику и лечение плоскостопия!
Количество игроков: 2

"Трехногие"

Цель игры: выигрывает пара, первой преодолевшая указанный путь.

Правила: пары участников на стартовой площадке (ковриках). Им связывают вместе по одной ноге скотчем или веревочкой. По команде, передвигаясь лишь наступая на кочки (лапки, они должны пройти расстояние до следующей площадки (коврика). Лапки должны быть разложены на пути в три ряда для каждой пары участников.

Количество игроков: 2

«Прыг-скок на пенёк»

Цель игры: В занимательной форме развить внимание детей.

Правила: Участники-зайчики становятся перед массажными ковриками - пеньками. Когда ведущий говорит слово "прыг", они должны запрыгнуть на коврик. При слове "скок" - спрыгнуть с него. Ведущий начинает рассказывать сказку "Шёл зайка - попрыгайка по лесу. Увидел пенёк - "прыг" на него. Надоело сидеть на пеньке - "скок" с пенька. Идёт дальше - увидел лису-красу - "прыг" на пенёк. Ушла лиса - зайка "скок" с пенька. и т. д. ". Для поддержания детского интереса иногда вместо ожидаемого ими слова "прыг" ведущий неожиданно говорить "скок". Кто ошибётся и запрыгнет на пенёк - тот выбывает из игры

Количество игроков: 2

«По мостику за цветами»

Цель игры: Увлечь ребенка 2-х лет заниматься на коврике.

Правила: Выстроить из коврика типа "Морское дно" мостик, т. е. узкую дорожку к полянке. В качестве полянки можно использовать любой коврик или покрывало, на нем разбросать вырезанные из цветной (лучше самоклеющейся) бумаги цветочки. Малыш будет проползать по коврику на коленках, при этом будет массировать ладошки, коленки и ту часть ног, что ниже коленок. Потом малыш хватает цветочек и бежит обратно по мостику ножками. В конце коврика малыш кладет свой цветочек в корзинку или клеит в клумбу. В качестве клумбы можно использовать подушку в зеленой наволочке. Количество игроков: от 1

«Перейди болото»

Цель игры: Выиграл тот, кто первым пришел к финишу, или проиграл тот, кто первым наступил на ковер.

Правила: Ковер – это болото, «лапки» – это «кочки». Перейди"болото", но наступай только на «лапки». В зависимости от сложности у каждого по 2 или 3 «лапки». Стоим на 1 «лапке» (или двух, а свободную передвигаем вперед. Переходим на неё и, в свою очередь передвигаем заднюю вперед.

Количество игроков: 2 и более

«Найди клад»

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Правила: На ковриках раскладываются камешки и мелкие игрушки, палочки (любые предметы). Детки пальцами ног ловят тот предмет, который им называет педагог.

«Гуси»

Цель: Укрепление мышц туловища, рук, ног.

Дети – «гуси» ходят на корточках «Гусиным шагом». По команде: «Коршун» - встают, машут руками – «Крыльями», убегают на коврики. «Коршун» ловит «Гусей».

«Зайцы и волк»

Цель: Укрепление мышц туловища, рук, ног.

По команде: «Зайцы» - дети прыгают по залу.

По команде: «Волк» - «Зайцы» бегут в домики на массажные коврики «Волк» старается поймать «зайцев».

«Поймай комара»

Цель: развитие быстроты реакции, внимания; формирование правильной осанки; укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стоп. Необходимые материалы: прут с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани.

Правила: Становятся на коврики в круг лицом к центру на расстоянии вытянутой руки. Ведущий находится в середине круга. В руках у него прут (длина 1-1,5 м) с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани. Ведущий кружит шнур с «комаром» немного

«Цапля»

Когда цапля ночью спит, на одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам нужно

Сделать позу очень дружно!

Перечень рифмованных фраз для упражнений в разминке

Зарядка на массажном коврике, дорожке здоровья даст огромный заряд бодрости и энергии на весь день и позволит, играя, справиться со всеми трудностями.

Упражнение №1. Ходьба «По- медвежьи» — на руках и ногах с высоким подниманием таза.

Упражнение №2. «Ласточка» — стойка на одной ноге, руки в стороны, левая нога поднята назад.

Упражнение №3.«Солдатык» — шаги на мешочки и «ножки».

Упражнение №4.«Незнайка» — подъем на носках с одновременным подъемом плеч.

Упражнение №5. «Гусеница пошла гулять». Стопы стоят на полу. Передвигать стопы вперед, поджимая пальцы. (2-3 раза).

Упражнение №6. «Подними платки». Около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счёт 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз.)

Упражнение №7. «Мыши». Ходить по коврику на носочках.

На носочках ходят мыши, даже кот их не слышал.

Тише мыши не шумите, кота Ваську не будите»

Упражнение №8. «Жираф». Подняв руки вверх, потянуться на носочках за руками.

Ну и шея у жирафа!

Достает легко до шкафа.

Упражнение №9. «Слон». Ходить на внутренней и внешней стороне стопы.

Дин – дон, дин – дон!

По дорожке ходит слон.

Упражнение №10. «Цапля». Руки на пояс. Попеременно стоять на одной ноге.

На одной ноге в болоте –

Это цапля на охоте.

Упражнение №11. «Утки». Ходить в приседе, руки на коленях.

Утки крикают, кричат,

На зарядку не хотят.

Упражнение №12. «Зайчик». Ноги вместе, прыжки на каждый модуль.

Скачет зайчик: скок да скок,

Прыг на коврик-островок.

Упражнение №13. «Мартышки». Произвольно попрыгать, покривляться.

Очень чудные малышки

Африканские мартышки.

Упражнение №14. «По ровненькой дорожке»

Мы на пальчиках идем. Мы идем.

Прямо голову несем, мы несем.

Упражнение № 15. «По тропинке»

По тропинке мы идем, дружно песенку поем.

Вместе весело шагать, по тропинкам нам гулять.

Игры по профилактике плоскостопия для детей 5-7 лет

«Загрузи машину»

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему, укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Дети, стоя в шеренге по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног палочки от начала к концу и обратно.

«Увези машину»

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему, укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Дети, стоя в шеренге по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног ниточку, к которой привязана машинка с грузом.

«Нарисуй картину»

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему, укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Дети, стоя (сидя) должны нарисовать ногами любой рисунок.

«Поймай рыбку»

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему, укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

В таз с водой опускаются камешки, детки пальцами ног ловят рыб.

«Найди клад»

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему, укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

В таз с водой опускаются камешки, палочки (любые предметы), детки пальцами ног ловят тот предмет, который им называет педагог.

«Стирка»

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему, укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

На полу платочки, пальцами ног дети собирают платочек в гармошку, (опускают и поднимают 2 раза) затем берут платочек за край и опускают его в воду (стирают- 2р), а потом собирают в гармошку и отжимают.

«Сидячий футбол»

Цель: Укрепление мышц туловища, рук, ног.

Дети сидят по кругу, руки в упоре сзади, ноги согнуты. Отталкивают мяч от себя сидящему ребенку напротив.