**Оздоровительные игры.**

      Игры предназначены для профилактики утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками. Они укрепляют различные группы мышц, тренируют вестибулярный аппарат, способствуют профилактике нарушения зрения и осанки. Кроме того, игры способствуют восстановлению у детей комфортного психологического состояния и предупреждают психоэмоциональное напряжение, вызванное характером предстоящей учебной деятельности. Поэтому, особенно актуально проведение  игр с детьми старшей и подготовительной групп.

     Организация оздоровительных игр не требует создания специальной площадки или наличия особого оборудования. Игры могут проводиться как индивидуально, так и коллективно. Наблюдая за тем, как дети выполняют забавные игровые задания, можно в определенной степени оценить уровень их физической подготовленности, степень развитости физических качеств, уровень зрелости нервных процессов. В зависимости от поставленной задачи игры могут проводить как один, так и  два педагога.

    Длительность игр зависит от их содержания и может варьироваться от 1 до 2 минут. Общая длительность игр, в среднем, составляет 4 – 6 минут. Проводить игры можно как с музыкальным сопровождением, так и без него. Но поскольку игровые задания строго ограничены по времени, требуется отчетливый, резкий звуковой сигнал (гонг). Игры не должны повторяться, чтобы детям было интересно. Поэтому в арсенале педагога их должно быть много. Особых возрастных требований к оздоровительным играм нет.

**Сценарии игр:**

* **«Цапля».**

 *Игра тренирует вестибулярный аппарат, развивает способность концентрировать внимание, создает непринужденную обстановку в группе.*

     Детям предлагается разуться и встать по сигналу в круг. Ведущий объявляет конкурс на лучшую цаплю. По сигналу дети должны правую ногу согнуть в колене, развернуть ее на 90 градусов по отношению у левой и прижать ступней к бедру левой ноги как можно выше. Руки на поясе. Глаза закрыты. Необходимо продержаться в этом положении как можно дольше.

* **«Скачки».**

*Оздоровительный эффект этой игры заключается в массаже внутренних органов и укреплении костно-мышечной системы конечностей.*

    Детям предлагается встать прямо, ноги поставить на ширине плеч. Затем наклониться вперед и упереться руками в пол. Руки и ноги при этом должны быть прямыми. Ведущий объявляет начало скачек. Кто самый резвый скакун? Для разминки детям предлагают идти сначала шагом на месте в течение 15 – 20 секунд. Ведущий благодарит детей и отмечает, что ходьба шагом у лошадок получилась хорошо. Затем объясняет детям, что скакать они тоже будут на месте. Он определяет задачу: бежать как можно более резво, подпрыгивать выше и ритмичнее. По сигналу гонга дети изображают скачки в течение 1 минуты. По окончании скачек ведущий называет грациозных «скакунов», резвых, быстрых и т.п., не забывая отметить каждого ребенка.

* **«Парашютисты».**

*Это упражнение укрепляет связки и сухожилия в области стоп и лодыжек, является профилактикой возможных падений (например, в гололед).*

     Ведущий объявляет детям, что сейчас они потренируются в прыжках с парашютом. Предлагает согнуть руки в локтях и подержать их у пояса, сжимая воображаемые стропы парашюта. Прыжок заключается в том, чтобы, не переставая «сжимать стропы», подпрыгивая вверх как можно выше, а опускаться как можно мягче. При прыжке нужно оттягивать носки ног вниз. При приземлении ноги должны работать как пружины.

     Приземление завершается мягким и глубоким приседанием. Без остановки движения, из положения сидя на корточках совершается следующий прыжок. Дети по сигналу гонга в течение 45 секунд выполняют прыжки. Ведущий благодарит «парашютистов», отмечает каждого ребенка, а затем предлагает отдохнуть и помассировать мышцы ног.

* **«Уши».**

*В этом упражнении разогреваются уши, а через нервные окончания в ушных раковинах возбуждается и весь организм. Кроме того, разрабатывается подвижность шейных позвонков.*

     Для выполнения этого упражнения нужно сесть на край стула. По сигналу дети наклоняют голову к плечам, поочередно слева направо и справа налево. Наклоны выполняются в течение 10 секунд, в среднем темпе, осторожно, так, чтобы достать ухом до плеча. Следующие 10 секунд дети растирают ушки руками. По окончании ведущий благодарит детей и спрашивает, хорошо лаи у них разогрелись ушки.

* **«Скоморохи».**

     *Эта игра тонизирует весь организм, развивает икроножные мышцы, делает гибкой поясницу*.

     Детям предлагается поочередно каждой ногой шлепнуть себя по ягодицам. При этом ноги как можно сильнее отбрасывать назад, чтобы удар пяткой по ягодицам был ощутим и слышен. Задание выполняется по сигналу в течение 30 секунд.

* **«Тачка».**

*Упражнение укрепляет мышцы рук и очень нравится детям, возбуждает их.*

     Дети разбиваются по парам. Один встает на четвереньки и «превращается» в тачку. Для этого партнер берет его сзади за ноги и «везет». Хозяин тачки должен ею умело управлять и по сигналу ведущего поворачивать вправо, влево, везти ее то быстрее, то медленнее. От тачки требуется  полное послушание своему «хозяину». Ведущий оценивает насколько эффективно взаимодействие в парах. Упражнение проводится в течение 30 секунд, затем партнеры меняются местами.

* **«Кошка».**

     *Игра способствует эмоциональному подъему, создает чувство разнеженности и тренирует мышцы спины и брюшного пресса, развивая гибкость и силу.*

     Ведущий предлагает детям опуститься на колени и упереться ладонями в пол. Сейчас мы будем изображать кошку. Сначала кошка недовольна. Она выгибает спинку как можно сильнее вверх. Теперь коша потягивается. Спинка прогибается вниз. Движения должны быть энергичные, но в тоже время плавные и грациозные. Движения чередуются в течение 2 секунд Затем детям предлагается лечь на спину, быстро и грациозно переворачиваться то на один, то на другой бок, одновременно выполняя потягивающие движения руками и ногами и сворачивающиеся движения на другом, как это делает кошка, когда очень довольна. Упражнение выполняется в течение 2 секунд. Ведущий благодарит детей.

* **«Пленники».**

 *В этой игре развивается глазомер, координация движений.*

    Дети делятся на две равные группы и встают шеренгами друг против друга. По сигналу гонга крайний игрок берет мяч и бросает его игроку напротив. Этот игрок бросает мяч следующему игроку напротив и т.д. Если играющий не поймает мяч, то он переходит «в плен» на противоположную сторону. Когда мяч дойдет до конца шеренги, его кидают в том же порядке. Побеждает та команда, в чью шеренгу перешло больше игроков. Игра проводится в течение 2 минут.

* **«Гуси».**

*Игра укрепляет икроножные мышцы, тренирует костно0мышечную систему.*

     Дети выстраиваются в одну шеренгу, приседают на корточки и по команде ведущего бегут гусиным шагом вразвалочку. Выигрывают самые резвые. Можно бежать, если не позволяет пространство на месте.

* **«Раки».**

*Игра способствует общему психомоторному развитию.*

     Дети встают на колени вдоль стартовой черты, повернувшись спиной к финишной чертой. По сигналу движутся задом наперед, стараясь как можно скорее добраться до финиша, сохраняя прямолинейность движения.

* **«Великаны».**

Детям предлагается дойти до финиша гигантскими шагами, при этом ни в коем случае не переходить на бег. Побеждает самый быстрый.

* **«Бег в бумажных мешках».**

*Игра укрепляет мышцы шеи, развивает ловкость, способствует развитию координационных механизмов нервной системы.*

     По сигналу гонга дети встают в две команды. Каждый надевает на голову большой бумажный колпак или шапку. Шапка больше головы и бежать в ней будет непросто. По команде ведущего «Старт» дети бегут до финиша и обратно.

* **«Бег со связанными ногами».**

*Игра развивает координационные механизмы нервной системы».*

     Дети разбиваются по парам, встают боком друг к другу. В каждой паре один партнер связывает свою правую ногу с левой ногой другого. Затем они кладут по одной руке на плечи друг к другу и бегут к финишу на «трех ногах». Ведущий засекает время.

* **«Шарик».**

*Игра способствует развитию статического равновесия.*

     Дети рассредоточиваются по площадке. Одному из них дается надувной шарик. Нужно перекидывать шарик друг другу, но при этом не двигаться с места, не отрывать ступни от пола. Тот, кто сдвинулся с места, выбывает из игры. Кто избегает игры (не ловит шарик) – выбывает из игры. Игра начинается по сигналу гонга.

* **«Послушный мячик».**

     *Игра способствует сплоченности детей.*

     Дети встают в две шеренги. По сигналу перекатывают мяч (диаметром 8 см.) из своих ладошек, сложенных чашечкой в ладошки стоящему слева. Ни в коем случае нельзя передавать мяч по воздуху. Если кто передал мяч по воздуху или уронил его, выбывает из игры. Побеждает команда, в которой останется больше игроков.

* **«Бой петухов».**

     *В игре развивается динамическое равновесие.*

     Детям предлагается встать на правую ногу. Левую поднять немножко назад и держать ее левой рукой за голень. Правую руку выдвинуть вперед. В такой позе, прыгая на правой ноге, нужно сразиться. Дети прыгают друг к другу и хлопают по правой ладони, затем также передвигаются к следующему. Кто оступился и встал ногами – выходит из игры. Остаются игроки с наиболее выраженными «петушиными» данными.

* **«Большой мяч».**

     Дети встают в круг, взявшись за руки. Водящий старается выбить большой мяч из центра круга ногами. Дети должны не пропустить мяч, отбивая его только ногами. Пропустивший мяч становится водящим.