

Картотека коррекционных игр для детей с ОВЗ по физической культуре

Физическое воспитание дошкольника с комплексными нарушениями направлено на укрепление соматического здоровья и профилактику гиподинамии, совершенствование моторных функций и развитие двигательных качеств (быстроты, силы, ловкости, координации, соразмерности, формирование дифференцированных движений в разных мышечных группах). **Физическое** развитие ребенка с комплексными нарушениями является тем направлением работы, которое не всегда требует создания особых условий и использования специального дидактического оборудования. Успешность его реализации может быть обеспечена постоянным вниманием взрослого к уровню двигательной активности дошкольника и ее стимуляцией в течение всего дня; увеличением разнообразия основных движений, включенных в естественную двигательную деятельность ребенка (*ходьбы, бега, прыжков, лазанья*); **коррекцией** положения головы и туловища дошкольника во время статических и динамических видов деятельности; повышением требований к качеству выполняемых движений, в том числе входящих в состав предметных, игровых и иных действий.

Подвижные игры и игровые упражнения могут проводиться индивидуально и в подгруппах, в помещении и на улице, в условиях знакомой и незнакомой предметной обстановки, с использованием специальных атрибутов (*гимнастические палки, обручи, гантели*) и без них. Учитывая своеобразие двигательной сферы ребенка с комплексными нарушениями, условно можно выделить следующие группы подвижных игр и игровых упражнений:

1. Игры и упражнения, направленные на увеличение **психофизической** нагрузки и профилактику гиподинамии.

2. Игры и упражнения, совершенствующие основные движения (*ходьбу, бег, лазанье, прыжки, метание*).

3. Игры и упражнения, способствующие развитию и укреплению всех групп мышц.

4. Игры и упражнения, направленные на развитие и формирование двигательных качеств (*быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации, соразмерности*).

Игра «Повтори (*делай как я*)»

Цель: развитие ощущений от изменений положения собственного тела и конечностей, развитие равновесия и координации, быстроты; формирование зрительно-моторной координации и оптико-пространственного гнозиса; развитие внимания.

Оборудование: кукла (*ростовая кукла*); объемный и/или плоскостной муляж фигуры человека; фотографии и/или схематические изображения человека, находящегося в различных положениях туловища и конечностей, ростовое зеркало.

Ход игры: исходное положение: сидя (*на стуле, на полу*) или стоя. Педагог располагается перед ребенком (*2–3 детьми*) и сообщает о том, что они «будут учиться выполнять такие же движения, как он. Выигрывает тот, кто выполнит движения наиболее точно и быстро».

Игра «*Удержи на голове*»

Цель: совершенствование навыков ходьбы, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, развитие равновесия и координации.

Оборудование: небольшая подушка или плотное полотенце, сложенное в форме подушки; коврики различной фактуры.

Ход игры: исходное положение: стоя у стены, без обуви. Педагог предлагает ребенку (*группе детей*) проверить, умеют ли они правильно стоять. Для этого необходимо встать спиной к стене таким образом, чтобы затылок, плечи, лопатки, ягодицы и пятки соприкасались с ее поверхностью; руки находятся на поясе.

Вариант 1. Необходимо удержать ровное положение головы и спины, стоя у стены.

Вариант 2. На голову ребенка помещается подушка или предмет, ее заменяющий. Необходимо удержать предмет на голове, стоя у стены, на расстоянии от нее.

Вариант 3. Сохраняя заданное положение (спина выпрямлена, лицо направлено вперед, необходимо пройти по прямой траектории. В качестве сигнала для начала и окончания движения используются речевые и неречевые команды.

Вариант 4. Сохраняя заданное положение (спина выпрямлена, лицо направлено вперед, необходимо подойти к линии начала движения. Если ребенок испытывает зрительные трудности, то педагог подводит его к исходной точке. Ребенок (*дети*) оказываются в начале дистанции, которая состоит из фактурных ковриков.

Игра «*Будь внимателен*»

Цель: совершенствование навыков ходьбы, бега; формирование правильной осанки, развитие умения изменять темп движения, развитие равновесия и координации, развитие внимания.

Оборудование: магнитофон (любая звуковоспроизводящая аппаратура, который должен быть установлен на полу (*при наличии — сабвуфер*); фрагменты музыкальных записей с различным темпом звучания; источники света, скорость работы которых может меняться в заданном темпе, или фонарик. Для воспроизведения ритма и темпа возможно использование бубна, гимнастической палки.

Ход игры: исходное положение: стоя. Если остаточное зрение позволяет различить позу и действия взрослого, то ребенок располагается перед ним. Если состояние зрения не позволяет дифференцировать действия взрослого, то взрослый располагается за спиной ребенка, удерживая пальцы и кисти рук на его плечах, или находится перед ним, удерживая ребенка за руки. Взрослый объясняет ребенку, что

он должен внимательно слушать музыку. Если мелодия звучит медленно, выполняются движения в ходьбе; при увеличении скорости звучания — увеличивается интенсивность ходьбы или ребенок переходит на бег. Звучащая мелодия может подкрепляться изменениями световых сигналов.

Вариант 1. Движения ходьбы и бега выполняются на месте.

Вариант 2. Ходьба и бег выполняются во время движения по залу (*комнате*). Первоначально взрослый находится впереди ребенка (*руки последнего расположены на талии педагога*). Затем взрослый занимает позицию за ребенком (*удерживая за талию или плечи*) или удерживает его за руку. К игре могут быть привлечены еще 1–2 участника, которые образуют цепочку.

Усложнение задания возможно за счет включения в игру новых видов движений: ходьба и бег на носочках, на пятках, с высоким подниманием колен; движение в полуприседе и т. д. При любом усложнении игры проводится предварительное знакомство с новым способом передвижения. При тяжелых нарушениях зрения с этой целью используются наглядно-тактильные приемы.

Игра «*Найди предмет*»

Цель: профилактика плоскостопия, развитие равновесия и координации, развитие внимания. Оборудование: несколько предметов небольшого размера, носовых платков или небольших фрагментов ткани, гимнастический обруч, ковровое или иное нескользящее покрытие на полу.

Ход игры: Вариант 1. Ребенок сидит на полу или на стуле, предварительно сняв обувь. На полу перед ребенком и в стороне от него, на доступном расстоянии, находятся несколько предметов среднего размера. Нагляднотактильным способом взрослый демонстрирует действие, которое должно быть выполнено играющим — необходимо ногой придвинуть к себе (*под свой стул*) предмет. Расположение предметов на полу не должно ставить ребенка перед необходимостью дотянуться до него всем туловищем, так как в этом случае существует риск потери равновесия и травматизации. Ребенок может помогать себе сохранить равновесие, удерживаясь руками за сидение стула или опираясь о поверхность за своей спиной (*при исходном положении сидя на полу*).

Вариант 2. Взрослый предлагает ребенку снять обувь и носки. Удерживая ребенка за руку, взрослый обследует вместе с ним игровую поверхность ногами, периодически останавливаясь, ощупывая пальцами и подошвами ступней пол. Затем в хаотичном порядке на пол выкладываются платки (*кусочки ткани*). Взрослый обращает внимание ребенка на один из них и предлагает захватить и удержать его пальцами ног. Затем, не отпуская руки ребенка, подводит его к краю ковра, на котором лежит обруч, и стимулирует ребенка поместить платок в него. Если во время движения ребенок осознанно или неосознанно выпускает платок, взрослый обращает внимание на это и помогает снова захватить его. Таким образом должны быть собраны все платки. При выполнении задания ребенок чередует ноги.

Игра «*Передай мяч*»

Цель: укрепление мышц спины, плечевого пояса, груди; развитие равновесия и координации, развитие внимания, зрительно-моторной, слухо - моторной координации.

Оборудование: стулья, озвученный мяч среднего размера.

Ход игры: участники игры (*не менее трех человек*) сидят на стульях, поставленных в ряд с небольшим расстоянием друг от друга. Участник, сидящий с любой из сторон, держит в руках мяч. По команде ведущего (*звуковой, световой, тактильной*) он передает мяч по ряду, поворачиваясь всем корпусом к соседу (*ступни ног остаются неподвижными*) и удерживая мяч перед грудью. Последний участник в ряду, получив мяч, передает его тем же способом педагогу, который возвращает мяч первому игроку.

При знакомстве с игрой взрослый демонстрирует движение передачи мяча каждому играющему отдельно, при необходимости формируя траекторию движения корпуса и рук пассивно-активным способом. Также он может предложить рассмотреть (*ощупать*) исходное положение и движение рук в процессе собственной демонстрации действия.

Важно, чтобы во время выполнения всего упражнения ребенок удерживал туловище ровно, не отрывал стопы от поверхности пола. Игра может проводиться в других исходных положениях: сидя на полу, стоя.

Усложнение игры: увеличивается расстояние между стульями; последний участник в цепочке может передать мяч первому игроку, встав и подойдя к нему за спинами играющих (*ощупывая спинки стульев, а затем вернуться на место; стулья могут быть расставлены по кругу; мяч передается на вытянутых руках, над головой, без поворота туловища; уменьшение размера мяча.*

Игра «*Послушный мяч*»

Цель: укрепление мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса, развитие навыков поворотов и переворотов в положении лежа, развитие равновесия и координации, развитие внимания. Оборудование: озвученный мяч среднего размера, ковровое покрытие.

Ход игры: Вариант 1. Взрослый предлагает ребенку лечь на спину, руки — в свободном положении. Ребенку демонстрируется необходимое движение, сопровождаемое поворотом его на бок. Важно, чтобы поворот осуществлялся всем корпусом, без отрыва от поверхности пола. Следует стремиться к тому, чтобы в движения поворота не включались ноги. Освоив поворот на бок, можно переходить к повороту со спины на живот, с живота на спину, к полному повороту.

Вариант 2. Взрослый предлагает ребенку лечь на спину, вытягивает его руки над головой и вкладывает мяч. Затем демонстрирует ребенку необходимое движение, поворачивая его на бок. Важно, чтобы поворот осуществлялся всем корпусом, без отрыва от поверхности пола, не опуская руки и не отпуская мяч. Поворот должен осуществляться только за счет движений корпуса. Освоив поворот на бок, можно переходить к повороту со спины на живот, с живота на спину, к полному повороту. Разнообразить выполнение упражнения можно, удерживая мяч между коленями или ступнями ног. Усложнение игры: выполнение поворотов сериями, увеличение числа повторов движений в серии, выполнение поворотов на скорость, одновременное удержание нескольких мячей (*руками и ступнями, коленями и руками, коленями и ступнями*).

Игра «*Запрещенное движение*»

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

Ход игры: Вариант 1. Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

Вариант 2. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (*или покружиться на месте*).

Игра «*Слушай хлопки*»

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Ход игры. Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «*аиста*» (*стоять на одной ноге, руки в стороны*) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «*лягушки*» (*присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу*). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

Игра «*Буратино*»

Цель: развитие навыков двигательного контроля.

Ход игры: Вариант 1. Поднять правую руку вверх и подпрыгнуть на левой ноге; поднять левую руку вверх и подпрыгнуть на правой ноге.

Вариант 2. Поднять правую руку вверх и подпрыгнуть на правой ноге; поднять левую руку вверх и подпрыгнуть на левой ноге.

Игра «*Ходьба по контуру фигуры*»

Цель: **коррекция** и развитие ориентации в пространстве.

Ход игры: Вариант 1. На полу (*ткани, бумаге*) мелом (*карандашом, ручкой*) изображают буквы, цифры, геометрические фигуры и предлагают пройти сначала по контуру фигуры с открытыми глазами, а затем с закрытыми (*ориентировка на кинестетические ощущения*).

Вариант 2. Ученик может сам загадать фигуру и прошагать ее, а остальные должны ее отгадать.

Игра «*Зеркало*»

Цель: **коррекция** и развитие межанализаторных взаимодействий.

Ход игры: Подпрыгнуть на месте столько раз, сколько покажут предметов (*число на карточке и т. д.*).

Игра «*Горячий камень*»

Цель: развитие у **детей внимания**, способности ориентироваться в пространстве, дифференциации мышечных усилий, взаимодействия двигательного и зрительного анализаторов, формирование навыков коллективного взаимодействия.

Участники: В игре принимают участие не менее трех игроков.

Инвентарь: судейский свисток, мячи разного диаметра.

Ход игры. Вариант 1. Все игроки образуют круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга, стоя лицом внутрь круга. Каждому игроку выдается мяч. По сигналу ведущего играющие точным пасом двумя руками начинают передавать мячи в руки

стоящего справа соседа и ловить мячи, которые им передают игроки, стоящие слева, вплоть до остановки игры ведущим. Игра останавливается, если:

игрок роняет мяч;

у кого-то из игроков оказывается в руках более одного мяча;

игрок неточно передает мяч соседу, и тот не может его поймать.

Участник, допустивший ошибку, забирает с собой один мяч и покидает игровой круг. Из игры выбывает тот, кто допускает ошибку первым. В случае если ошибку одновременно допускают несколько играющих, все они покидают игру. Игра останавливается по свистку ведущего, и он принимает решение о том, кто выбывает из игры. Два последних участника выходят в финал. Они встают лицом друг к другу на расстоянии 3—4 метров. По сигналу ведущего игрок передает мяч партнеру пасом двумя руками от груди по дугообразной траектории, другой — пасом двумя руками снизу. Проигрывает тот, кто первым совершит ошибку. Если игра возобновляется, то победивший в предыдущей игре имеет право один раз ошибиться и остаться в игре.

Вариант 2. Игроки могут находиться в положении сидя.

Вариант 3. Могут быть использованы набивные мячи.

Вариант 4. Можно использовать комбинации мячей, различных по весу и диаметру.

Игра «*Паровоз*»

Цель: развитие внимания, координации движений.

Оборудование: кегли (*конусы*).

Ход игры: Дети разбиваются на две команды, выстраиваются «*паровозиком*». Все закрывают глаза, кроме первых вагоновожатых. Медленно начинают движение. Задача первых аккуратно, молча вести «*паровоз*», огибая препятствия, не сталкиваясь с другими. Остальные должны точно повторять движения стоящего впереди, тем самым обеспечивая передачу информации идущим сзади.

Игра «*Догони мяч*»

Цель: развитие внимания, точности и согласованности движений.

Оборудование: два озвученных мяча.

Ход игры: Все играющие образуют круг. Двум играющим, стоящим в кругу через 3-4 игрока друг от друга, выдается по мячу. По сигналу ведущего играющие стараются как можно быстрее передавать мячи игроку справа, с тем, чтобы один мяч догнал другой. Когда это произойдет, игра начинается снова. (*Мячи можно только передавать, но не бросать*). Варианты игры: Количество мячей можно увеличивать. Передача мяча осуществляется на уровне пояса или груди.

Игра «*Запрещенный цвет*»

Цель: развитие быстроты двигательной реакции, внимания, навыков счета и произношения слов, умения различать цвет и форму геометрических фигур.

Оборудование: 30-40 разноцветных геометрических фигур, вырезанных из **картона** (*квадраты, круги, треугольники, прямоугольники*).

Ход игры: По игровой площадке разбрасываются геометрические фигуры. Ведущий называет цвет (*например, красный*). По сигналу все играющие должны собрать как можно больше фигур указанного цвета. Выигрывает тот, у кого их больше.

Варианты игры: Собрать только круги (*цвет не имеет значения*).

Собрать треугольники красного цвета.

Собрать как можно больше любых фигур, кроме зеленых.