**КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР**

**для детей с ограниченными возможностями здоровья.**

**Разработал: БОБОЕВ РУСЛАН АНОРОВИЧ.**

**Инструктор по физической культуре МБДОУ 249.**

**«Три стихии. Земля. Вода. Воздух»**Цель: развитие внимания.  
Количество игроков может быть любым.  
Инструкция. Играющие размещаются по кругу, ведущий называет слово:  
«Земля» — играющие принимают положение: руки в стороны;  
«Воздух» — играющие выполняют круговые движения руками назад;  
«Вода» — выполняются движения, имитирующие волны.

Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто остается в кругу последним.  
 Методические указания. Интенсивность игры регулируется темпом произнесения ведущим слов-заданий.  
Вариант  
Цель: развитие быстроты реакции, внимания и сообразительности.  
Инструкция. Площадка делится на три зоны — «Вода», «Земля», «Воздух». Ведущий называет предмет (например, самолет), играющие бегут в зону, обозначающую «Воздух».  
 Слово «пароход» — играющие бегут в зону «Вода».  
Слово «дерево» — играющие бегут в зону «Земля».  
Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры или получает штрафное очко. Выигрывает последний оставшийся участник (либо набравший меньше всего очков).  
 Методические указания. Нагрузка регулируется сменой способов передвижения: ходьба, бег, прыжки и др.

**«Запрещенный цвет»**  
Цель: развитие быстроты двигательной реакции, внимания, навыков счета и произношения слов, умения различать цвет и форму геометрических фигур.  
Количество игроков — 6—8.  
Инвентарь: 30—40 разноцветных геометрических фигур, вырезанных из картона (квадраты, круги, треугольники, прямоугольники).  
Инструкция. По игровой площадке разбрасываются геометрические фигуры. Ведущий называет цвет (например, красный). По сигналу вес играющие должны собрать как можно больше фигур указанного цвета. Выигрывает тот, у кого их больше.  
Варианты  
Собрать только круги (цвет не имеет значения).

Собрать треугольники красного цвета.

Собрать как молено больше любых фигур, кроме зеленых. Возможны и другие варианты.

Методические указания  
Победитель любого варианта игры демонстрирует свой результат, вслух пересчитывая собранные фигуры, а затем вслух (вместе с ведущим) называя их (квадрат, треугольник и т.д.). Также вслух называют и цвет фигур (красный, синий, желтый и т.д.).

Игровая площадка должна быть достаточно большой, чтобы обеспечить безопасность играющих и не допускать столкновений детей друг с другом при собирании фигур.

**«Поймай мяч»**

Цель: развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча.  
Количество играющих может быть любым.  
Инвентарь: один мяч среднего размера.  
Инструкция. Играющие располагаются по кругу. Водящий находится в центре. Подбрасывая вверх мяч, он называет имя игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если он поймал его, то возвращается на свое место, если же не поймал, то меняется местом с водящим. Побеждает тот, кто меньше всех был водящим.  
 Методические указания  
От количества участников, стоящих в кругу, зависит темп игры.

Если играющие не знакомы, то до начала игры их нужно представить друг другу: каждый по очереди называет свое имя, а вся группа хором его повторяет.

Играющие могут свободно передвигаться по кругу.

**«Цветные палочки»**

Цель: развитие ловкости и ориентировки по цвету, навыков коллективных действий, фантазии и воображения.  
Количество игроков произвольное.  
Инвентарь: палочки — фломастеры с разнообразной гаммой цветов без стержней.  
Инструкция. Играющие стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 метров. Перед ними на площадке разбросано большое количество палочек. По команде водящего дети собирают палочки синего (зеленого, красного и др. цвета) и снова выстраиваются в шеренгу.  
Побеждает та шеренга, у которой больше собрано палочек и нет ошибок в выборе заданного цвета.  
 Методические указания. Палочки разбросаны на большой площади, играющие предупреждаются о технике безопасности.  
Варианты  
Собираются палочки независимо от цвета. Играющие должны сказать, палочек какого цвета у них больше (меньше).

Каждый играющий «рисует» из палочек заданную фигуру ( елочку, лодку, домик и др.) либо придуманную им фигуру. Оценивается: кто красивее «нарисует» фигуру.

Командное исполнение заданного wiu самостоятельно придуманного «рисунка» из палочек. Оценивается красота «рисунка» и коммуникативность в команде при выполнении задания.

**«В шеренгу становись»**  
Цель: развитие внимания и двигательных качеств — ловкости и силы.  
Две команды распределяются по равным силам.  
Инвентарь: канат.  
Инструкция. Команды выстраиваются в колонну вдоль каната, лежащего на полу. Ведущий стоит у середины каната. По команде ведущего «Марш!» команды начинают перетягивать канат. Ведущий в это время держит его за середину. Когда ведущий подает заранее условный сигнал (поднятая рука, стук ногой и др.), обе команды должны построиться в шеренгу в заданном месте.  
Побеждает та команда, которая быстрее и точнее выполнит построение в шеренге.  
 Методические указания. Ведущий должен соблюдать технику безопасности, выполняя страховку (держит канат) до тех пор, пока все участники не отпустят канат для построения.  
Варианты  
1.Построение после перетягивания выполнять в «колонну» или «в шеренгу». Словесное указание даётся перед сигналом по перетягиванию каната.

2.Перед сигналом «Марш!» играющие выполняют физические упраэ/снения вслед за ведущим.

**«Узнай фигуру»**  
**Цель**: развитие тактильной чувствительности, обучение  
навыкам узнавания формы и названия геометрических фигур.  
Игра проводится вдвоем: взрослый (вожатый, педагог,мама) и ребенок.  
**Инвентарь:**плоские геометрические фигуры (круг, овал, квадрат, треугольник и т.п.) двух размеров (диаметром 25—30 и 3—4 сантиметра).  
**Инструкция.**Большие фигуры выкладываются на полу, маленькие выдаются по одной в руки ребенку или надеваются ему на запястье в виде часиков. Сначала ребенок рассматривает и ощупывает маленькую фигуру на руке, затем идет искать такую же большую фигуру среди лежащих на полу. Найдя нужную, встает на нее и произносит название фигуры. Игра продолжается до тех пор, пока ребенок не найдет все фигуры.

**«Найди мячик»**  
Цель: развитие способности ориентироваться на локализованный звук без посторонней помощи.  
Игра проводится вдвоем: взрослый и ребенок.  
Инвентарь: озвученный мяч (с бубенчиком внутри).  
Инструкция. Ведущий прячет мяч или прячется вместе с мячом. После того как мячик спрятан, ребенок отправляется на его поиски.  
Методические указания  
Мяч может быть фабричного производства со вшитым внутрь бубенчиком либо изготовлен своими руками из ткани и бубенчика.

Пока мячик прячут, ребенок стоит, закрыв уши, чтобы не слышать звука мяча и шагов ведущего, потом ведущий открывает ребенку уши.

Игра проводится до четырех раз: при локализации звука справа, слева, спереди и сзади.

Во время поисков у ребенка на пути не должно быть препятствий.

**«Паровозик»**  
Цель: развитие внимания, координации движений, умения обращаться с предметом, освоение симметричных и асимметричных движений.  
Игра проводится с группой детей из 5—6 человек.  
Инвентарь: две гимнастические палки или гладкие рейки.  
Инструкция. Все участники выстраиваются в колонну, хватом сверху берут рейки в правую и левую руки. Впереди и/или сзади встает ведущий. По команде начинаются синхронные движения руками вверх-вниз, вперед-назад, обеими руками или порознь. Во время движений дети имитируют звук паровоза «чух-чух-чух».  
Методические указания

Игра может проводиться в положении сидя на гимнастической скамейке.  
Если игра проводится в положении стоя, продвигаться следует вперед или назад.

Смена движений происходит по команде ведущего.

**«Горячий мяч»**  
Цель: развитие внимания, быстроты, двигательной реакции и ловкости рук.  
Игра проводится с группой детей (около 10 человек) как с патологией зрения, так и без зрительных нарушений.  
Инвентарь: озвученный мяч.  
Инструкция. Дети встают в круг на расстоянии 10 сантиметров друг от друга. Озвученный мяч находится в руках одного из игроков. По команде ведущего мяч с максимальной скоростью передается из рук в руки.  
Методические указания  
Если в игре принимают участие слабовидящие или здоровые дети, при построении игроков в круг незрячего ребенка следует поставить рядом со слабовидящим или здоровым, объяснив им, что незрячему участнику игры мяч нужно давать прямо в руки.

Незрячему ребенку необходимо объяснять, как держать руки наготове (ладонями вверх, мизинцы касаются друг друга, ладони раскрыты, локти прижаты к туловищу).

Уронивший мяч выбывает из игры. Игра длится до тех пор, пока не останутся двое, которые и становятся победителями.

**«Узнай по голосу»**  
Цель: развитие слуха и умения ориентироваться в пространстве.  
Количество игроков — 5—20.  
Инструкция. Игра проводится в спортзале или на игровой площадке. Все играющие, взявшись за руки, образуют круг, водящий стоит в центре. Игроки по сигналу водящего начинают двигаться по кругу вправо (влево), приговаривая:  
Мы немножко порезвились, По местам все разместились. Ты загадку отгадай, Кто назвал тебя, узнай.  
С последними словами все останавливаются, и игрок, до которого во время движения по кругу водящий дотронулся рукой, называет его по имени измененным голосом, так, чтобы тот его не узнал. Если водящий узнает игрока, они меняются ролями, если же он ошибся, то продолжает водить.  
Вариант: водящий должен узнать голос своей мамы.  
Методические указания  
Во время игры следует соблюдать полную тишину.  
Водящий с остатком зрения или нормально видящий должен закрыть глаза или надеть повязку.

**«Нас не слышно и не видно»**Водящий с завязанными глазами садится на траву (пенек). Остальные располагаются по кругу в 20 шагах. Тот из играющих, на кого укажет ведущий, начинает осторожно приближаться к водящему. Водящий, заслышав шаги или шорох, должен указать рукой направление, откуда эти звуки доносятся. Если он укажет направление верно, то сменяет водящего. Победителем окажется тот, кто сумеет приблизиться к водящему, дотронуться до плеча, а потом назвать по имени. Водящий должен по голосу узнать товарища. Игра способствует развитию слухового восприятия, памяти.

**«Передай — садись»**Играющие разбиваются на несколько команд по 5—6 человек, выбирают капитанов и выстраиваются у черты в колонны по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии сначала 4, потом 5—6 шагов становятся капитаны. Капитаны получают по мячу. По сигналу каждый капитан бросает мяч первому игроку в своей колонне. Поймав мяч, игрок возвращает его капитану и садится на скамеечку. Капитаны бросают мяч вторым, потом третьим игрокам и т. д. Каждый из них, вернув мяч капитану, садится. Получив мяч от последнего игрока команды, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, капитан которой первым поднял мяч.

**«Передача мяча по кругу»**Две команды выстраиваются в затылок друг другу в два отдельных круга. Каждая команда выбирает капитана, который получает большой мяч. По сигналу капитан поднимает мяч над головой и передает его назад. Мяч переходит по кругу из рук в руки. Когда мяч дойдет до капитана, тот направляет его вперед, т. е. в обратном направлении. Выигрывает команда, у которой мяч ни разу не упадет и быстрее вернется к капитану.  
Усложненный вариант игры.  
После того, как мяч вернется к капитану, все по команде капитана поворачиваются спиной к центру круга и передают мяч из рук в руки направо, затем все поворачиваются лицом к центру, и передают мяч в обратном направлении. Когда мяч возвращается к капитану, он поднимает его над головой. Сначала педагог проводит игру, построив всех в один общий круг. Когда играющие усвоят правила игры (как передавать мяч, когда и как поворачиваться), педагог делит их на две команды и проводит соревнования между ними. Чтобы дети лучше усвоили задание, необходимо не только показывать, но и называть каждое движение.

**«Узнай по голосу»**Игра развивает внимание играющих, их слуховое восприятие, помогает познакомить и сблизить детей.  
Ребята становятся в круг. В середину встает водящий, глаза у которого завязаны. Дети идут по кругу вслед за педагогом, повторяя его движения (гимнастические или танцевальные), затем останавливаются. Педагог говорит:  
Мы немножко поиграли,  
А теперь в кружок мы встанем.  
Ты загадку отгадай:  
Кто тебя позвал, узнай?  
Педагог молча показывает на одного из играющих, который восклицает: «Узнай, кто я!» или «Назови меня». Водящий по голосу должен определить того, кто к нему обратился.

**«Дерево, куст, ручей, тропинка».**

Играющие строятся в колонну по одному вдоль какой-либо из сторон спортивного зала. Немного в стороне от игроков встает педагог, в руках у него бубен. Под ритмичные удары педагога в бубен дети начинают движение друг за другом в обход по залу, выполняя следующие команды: • «Дерево» — игроки останавливаются, поднимают руки вверх; • «Куст» — приседают, пальцы рук касаются пола; • «Ручей» — подпрыгивают на месте на двух ногах, руки на пояс; • «Тропинка» —разбиваются на пары и берутся за руки (если пары игроку не хватило, он должен встать прямо, руки вперед).

**«Что пропало»**

   Цель: активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти.

Оптимальное количество игроков — 5—10.

   Инвентарь: несколько предметов (игрушки, кегли, обручи, скакалка и др.).

   Инструкция. На игровой площадке ведущий раскладывает 4—5 предметов. Дети в течение одной минуты рассматривают предметы, стараясь их запомнить. Затем по команде дети становятся спиной к игровой площадке, а ведущий в это время убирает один из предметов. Дети поворачиваются и называют пропавший предмет. Выигрывает тот, кто ошибется меньшее количество раз.

Варианты

1. Увеличить количество предметов,
2. Уменьшить время запоминания предметов.
3. Убрать два предмета.

   Методические  указания. Для игры следует подбирать такие предметы, которые хорошо знакомы детям.

**«Узнай  друга»**

   Цель: развитие тактильных ощущений, слухового внимания, памяти, умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков  — 8—12.

Инвентарь: повязки на глаза.

   Инструкция. Одной половине детей завязывают глаза и дают им возможность походить по игровой площадке. Далее им предлагается, не снимая повязки, найти и узнать друг друга. Узнавать можно с помощью рук — ощупывая волосы, одежду. Затем, когда друг узнан, игроки меняются ролями.

   Вариант: если игрок не может  узнать другого ребенка  при помощи ощупывания, можно предложить попытаться узнать его  по голосу.

   Методические  указания. Следует позаботиться о  том, чтобы игровая площадка была абсолютно ровной, иначе дети с  завязанными глазами будут чувствовать себя неуверенно.

**«Лохматый пес»**

   Цель: активизация речевой деятельности, развитие памяти и быстроты реакции, формирование способности имитировать животных (собаку).

Инструкция. Из числа играющих выбирают «пса». Он сидит в стороне. Другие 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?

   Дети  тихонько подходят и хлопают в  ладоши. «Пес» вскакивает, рычит, лает и ловит детей. Пойманный игрок  становится водящим «псом».

   Методические  указания. Эта игра отличается большой интенсивностью, поэтому необходимо следить за тем, чтобы дети не перевозбудились.

**«Дотронься  до...»**

   Цель: формирование у ребенка представлений о цвете, форме, размерах и других свойствах предметов, развитие быстроты реакции.

Количество игроков  может быть любым.

   Инструкция. Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: «Дотронься до... синего!» Игроки должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников игры в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета каждый раз меняются, кто не успел вовремя среагировать, становится ведущим.

Варианты

1. Можно называть не только цвета, но и формы или размеры предметов. Например: «Дотронься до... круглого», «Дотронься до... маленького!»
2. Возможно и усложнять команду за счет сочетания цвета и формы и т.д. Например: «Дотронься до... красного квадратного!»

   3. Дети могут «искать  ответы» не только  в одежде, но и  среди игрушек,  инвентаря.

   Методические  указания. Ведущему следует давать детям только те задания, которые реально осуществимы, то есть предметы должны находиться в поле зрения играющих.

**«Круговое вышибало»**

   Цель: развитие точности движений, ловкости, быстроты двигательной реакции, формирование навыков коллективного взаимодействия.

Количество игроков  не ограничено.

Инвентарь: судейский свисток, волейбольный мяч.

   Инструкция. Все участники игры образуют круг, стоя лицом к центру. В центр круга встают два игрока. Один из них — «мишень», другой — «защитник». Задача играющих — передавая мяч друг другу, запятнать «мишень». Задача «защитника» — защищать «мишень», отбивая все мячи, которые бросают участники. Задача «мишени» — прячась за «защитником», избегать попадания. Игрок, которому удается попасть в «мишень», занимает место «защитника». Предыдущий «защитник» становится «мишенью», а «сбитая мишень» занимает место среди участников.

   Вариант: при большом количестве участников в игре могут выть использованы два мяча и два  «защитника», три  мяча и три «защитника»  и т. д.

   Методические  указания. Следует рекомендовать передавать мяч игроку, стоящему за спиной «мишени», так, чтобы «защитник» не смог его отбить. Мяч необходимо передавать максимально быстро, чтобы «защитник» не успел занять выгодное для защиты положение.

**«Повтори, не ошибись…»**

ЦЕЛЬ: Развивать внимание, быстроту реакции; накапливать количество и уточнять смысл слов, обозначающих действие.

Дети стоят полукругом. Ведущий медленно выполняет простые движения руками (вперёд, вверх, в стороны, вниз). Дети должны выполнять те же движения, что и ведущий. Допустивший ошибку выбывает. Выигрывает оставшийся последним.

Варианты

1.Простые движения можно заменить на более сложные, включить движения ногами и туловищем, ассиметричные движения (правая рука вверх, левая вперёд) и т. д.

2.Ведущий одновременно с показом движений называет имя одного из играющих, который и должен это движение повторить, а остальные игроки наблюдают.

3.Ведущий проговаривает движение (руки вверх), а выполняет в этот момент другое действие (руки вниз). Дети должны выполнять движение по показу ведущего, не обращая внимание на его команды.

**«Ласковое имя»**

ЦЕЛЬ: Научить детей запоминать имена друг друга и устанавливать контакт.

«Вспомните, как вас ласково зовут дома. Мы будем бросать друг другу мячик. И тот, к кому мячик попадёт, называет одно или несколько своих ласковых имён. Кроме того, важно запомнить, кто каждому из вас бросил мячик. Когда все дети назовут свои ласковые имена, мячик пойдёт в обратную сторону. Нужно постараться не перепутать и бросить мяч тому, кто в первый раз бросил вам, а кроме того, произнеси его ласковое имя»

**«Паровозик»**

ЦЕЛЬ:Дети запоминают имена друг друга.

Выбирают ребёнка «паровозик» - едет по кругу, громко приговаривая «чух-чух-чух».Подъедет к любому ребёнку со словами: «паровозик чух-чух-чух» - и называет своё имя. Ребёнок в ответ называет своё имя и становится новым паровозиком, а первый – его «вагоном». Новый «паровозик» вместе с вагоном продолжает движение по кругу, затем подъедет к любому ребёнку со словами «паровозик чух-чух-чух» - и назовёт своё имя и имя своего «вагона». Игра продолжается до тех пор, пока в «паровозик» не будут включены все дети.

**«Караси и щука»**

Цель: воспитывать внимание и сообразительность.

Дети делятся на две группы. Одна строится в круг – это «камешки», другая «караси», которые «плавают» внутри круга. Водящий – «щука» находится в стороне от игроков. По команде «щука» водящий быстро вбегает в круг, а караси прячутся за камешки. Не успевших спрятаться щука пятнает. Пойманные караси временно выбывают из игры. Игра повторяется с другой щукой. По окончанию игры отмечается лучший водящий.

Карасям нельзя трогать камешки руками.

**«Выбей чурку»**

Цель: воспитание у детей терпения, выдержки, развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп, меткости, ловкости, быстроты реакции.

Количество игроков — 2 и более.

Инвентарь: две чурки, две палки, мел.

Инструкция. На расстоянии 2 метров проводят две параллельные черты. Внутри образовавшегося коридора, ближе к одной и другой черте, кладут по чурке. Вокруг каждой из них очерчивают круг. Двое детей стоят каждый за чертой коридора лицом друг к другу, в руках у них палки. Им нужно постараться выбить чурку из круга противника и не позволить выбить свою. Выигрывает тот, кому это удалось.

Методические указания. Дети играют сидя на земле, или в колясках, или стоя на протезах.

**«Серсо»**

Цель: развитие меткости, глазомера, координации движений, силы мышц пояса верхних конечностей, воспитание чувства партнерства.

Количество игроков — 2 и более.

Инвентарь: кольца, палки.

Инструкция. Двое детей становятся друг против друга на расстоянии 2—3 метров. Один из них бросает в сторону другого кольца, а тот ловит их на палку.

Вариант: разделившись на пары, дети становятся друг против друга На расстоянии 3—4 метров. У одного из них в руках палка, у другого — палка и несколько колец (2—4). Последний надевает на кончик палки кольца и бросает их по одному в сторону своего партнера, который ловит кольца па палку. Когда все кольца брошены, производится подсчет пойманных колец, после чего дети меняются ролями. Выигрывает тот, кто поймает больше колец.

Методические указания. Игра средней интенсивности, может повторяться несколько раз.

**«В кругу»**

Цель: развитие меткости, глазомера, координации движений, умения концентрировать и переключать внимание, согласованности действий.

Количество игроков — 4 и более.

Инвентарь: мячи.

Инструкция. Детей делят на две команды (два круга). По сигналу ведущего в каждой команде начинается переброска мяча друг другу. На сигнал «хлопок в ладоши» следует менять направление, на сигнал «раз» —- подбрасывать мяч вверх, на сигнал «два» — бросать через круг, то есть команды меняются местами. Выигрывает команда, которая, перебрасывая мяч, не уронила его и закончила задание быстрее другой команды.

Методические указания. Ведущий может давать до 10 сигналов

**«Тренируем эмоции»**

*Цель:* Научиться понимать эмоции других, выражать собственные эмоции и чувства.

Взрослый предлагает ребенку (или группе детей) потренироваться в выражении не только самих эмоций, но и их оттенков, которые могут быть присущи отдельным людям, сказочным героям, животным.

*1.        Радость.*

Улыбнись, пожалуйста, как: кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса; довольный ребенок; счастливая мама.

*2.        Гнев.*

Покажи, как рассердились: ребенок, у которого отобрали игрушку; Буратино, когда его наказала Мальвина; два барана на мосту.

*3.        Испуг.*

Покажи, как испугались: заяц, который увидел волка; котенок, на которого лает собака.

**«Обзывалки»**

*Цель.* Разрядка негативных эмоций в приемлемой форме при помощи вербальных средств.

Дети передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными не обидными словами. Это могут быть (по договоренности с группой) названия деревьев, фруктов, мебели, грибов, овощей и др. Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...» и сопровождаться взглядом на партнера. Например: «А ты — морковка!». В заключительном круге играющие должны сказать соседу что-то приятное, например: «А ты — солнышко!»

После прохождения последнего круга необходимо обсудить, что было приятнее слушать и почему.