Приложение 6

Игры на развитие осанки

**Встань, как я**

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки.

Дети гуляют по залу. По команде: «Встань, как я» - останавливаются, принимая правильную осанку по показу взрослого.

**Построй дом.**

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки.

Оборудование: Мешочек с песком 10\*10.

Дети гуляют по залу. По команде: «Построй дом» - дети встают к мешочку – пятки вместе, носки врозь, образуя «крышу дома».

**Займи дом**.

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки.

Оборудование: Мешочек с песком 10\*10.

Дети стоят у мешочка с песком (у дома), сохраняя правильную осанку. По хлопку дети перебегают из дома в дом, встают, принимая правильную осанку.

*Вариант игры*. Убираем один мешочек, один ребенок остается без дома и проверяет, все ли стоят красиво, если нет, занимает место того, кто стоит неправильно, или выбывает из игры.

**В домике живут.**

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки. Укрепление мышц туловища и конечностей.

Оборудование: Мешочек с песком 10\*10.

Дети стоят у мешочка с песком (у дома), сохраняя правильную осанку. По предложенной команде: «Лошадки», «Пингвины», «Медведи» имитируют движения животных. Возвращаются в дом, приняв правильную осанку.

**Гуляющие черепахи.**

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки. Укрепление мышц туловища и конечностей.

Оборудование: Мешочек с песком 10\*10.

Дети идут от старта до финиша с мешочком на голове.

**Запусти космический корабль.**

Цель: обучение приемам игры в мяч, развитие умения ориентироваться в пространстве, координация движений рук, развитие мышц плечевого пояса.

Оборудование: мяч.

Детям предлагают запустить космический корабль. Взрослый подкидывает мяч вверх. Ребенок повторяет движения взрослого. (5-6 раз)

**Мяч покатился.**

Цель: Развитие координации движений, умение ориентироваться в пространстве, обучение различным приемам игры в мяч.

Оборудование: Мячи.

Ведущий раздает мячи, затем катит свой мяч и говорит при этом: «Мяч покатился». Идет за ним и берет в руки. Дети повторяют движения взрослого. Необходимо контролировать правильность осанки, походку детей, носовое дыхание.

**Что у нас на ножках?**

Цель: Укрепление мышечно–связочного аппарата ног и туловища, правильное выполнение команд.

Оборудование: Разноцветные ленточки на липучках.

Ребенок лежит на спине, вытянув прямые сомкнутые ноги. Ведущий прикрепляет к носочкам разноцветные ленточки. По команде: «Что у нас на ножках?» - ребенок поднимает носки и голову одновременно, смотрит на счет (1, 2, 3, 4), затем медленно опускает голову, потом ноги. Ведущий контролирует положение позвоночника ребенка, который должен всей спиной прижиматься к коврику.

**По-турецки мы сидели.**

Цель: Укрепление мышечного «корсета».

Ведущий показывает ребенку, как сидеть по-турецки, ставит под подбородком кисти рук и, покачивая головой из стороны в сторону, напевает:

 По-турецки мы сидели,

 Пили чай и сушки ели,

 Пили, пили, ели, ели.

 Еле-еле досидели.

Ребенок садиться напротив, повторяет движения и распевает стишок вместе с ведущим.

**Рыбки и щука.**

Цель: Улучшение дренажной функции бронхов, общефизическое воздействие, развитие ловкости.

Дети – «рыбки» лежат на спине, руки вдоль туловища, имитируют движения плавающей рыбки. По команде: «Щуки» - дети переворачиваются на живот, руки под подбородок, пятка вместе. «Щука» ловит зазевавшихся «рыбок».

**Дотянись до ладошки.**

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки.

В положении стоя, не отрывая ног от пола, предлагается ребенку дотянуться до ладони над головой (1см).

**Ежики и лиса.**

Цель: Укрепление мышечного «корсета». Развитие гибкости.

Дети сидят на пятках, голова прямо, плечи отведены назад, руки вдоль туловища. По команде: «Лиса» - «ежики» прячутся, прижимая голову к коленям. «Лиса» ловит не спрятавшихся «ежиков».

**Паучки и птицы.**

Цель: Укрепление мышц туловища и конечностей.

По команде: «Паучки» - дети – «паучки», лежа на спине, активно двигают в воздухе руками и ногами.

По команде: «Птицы» - «паучки» лежат не двигаясь. «Птицы» ловят добычу.

**Солдатики и куклы.**

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки, умения расслабляться.

По команде: «Солдатики» - дети принимают правильную осанку.

По команде: «Куклы» - опускают голову, плечи, руки; расслабляются.

**Мышки и кошка.**

Цель: Укрепление мышц туловища и конечностей.

«Мышки» гуляют на четвереньках по залу. По команде: «Кошки» - убегают в дом. «Кошка», передвигаясь на четвереньках, ловит «мышек».

**Кач–кач.**

Цель: Укрепление связочно –мышечного аппарата стопы, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног.

Ребенок лежит или сидит на полу, ноги вытянуты. По сигналу ведущего: «Вправо, влево, вверх, вниз» - сгибают или разгибают ступни. Движения сопровождаются словами: «Кач-кач».

**"Рыбки и акулы"**

Выбирают водящего — "акулу", остальные дети — "рыбки". По сигналу "Раз, два, три — лови!" они разбегаются по залу, а водящий их "салит" — дотрагивается рукой. Чтобы спастись от погони "акулы", игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

Правила:

разбегаться можно только после команды "Лови!";

если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий "салит" его;

пойманные "рыбки" отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

**"Морская фигура"**

Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: "Волны качаются -раз, волны качаются — два, волны качаются — три, на месте, фигура, замри!" После слова "замри" дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую "фигуру" — ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила:

принятую после слова "замри!" позу нельзя менять;

при повторении игры необходимо найти новую позу;

ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корригирующее упражнение по указанию педагога.

**"Футбол"**

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

**"Кораблики"**

Дети лежат на ковриках на животе. Руки под подбородком, ноги вместе. Перед лицом чашка с водой и лодочкой с парусом. Нужно прогнуться, поднимая голову и грудь, выдыхая спокойно воздух на лодочку. Дуть следует спокойно, чтобы лодочка поплыла, но не опрокинулась.

Игры и упражнения для профилактики плоскостопия

Цель: формировать навыки прав ильной осанки, укреплять мышечную систему; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

**Эстафета "Загрузи машину"**

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

**Эстафета с палочкой**

Оборудование: палочки длиной 20 см.

Дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

**Эстафета "Построим лесенку"**

Оборудование: то же.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка лежит 12-18 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстраивает лесенку.

**Эстафета с машиной**

Оборудование: машина с веревочкой.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка стоит машина с веревочкой. Он пальцами ноги берет веревочку и подтягивает машину до второго ребенка, передает ее следующему, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.