

## «Игры на развитие правильной осанки»

Уважаемые взрослые!

Недалёк тот день, когда Ваш ребёнок пойдёт в школу. И, от того, насколько он готов к школе физически, зависит усвоение учебного материала и, соответственно, его успехи. Одним из самых распространённых нарушений физического развития является нарушение осанки.

Нарушение осанки — частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом (пониженном напряжении тканей) состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек.

Основой профилактики и лечения нарушений осанки является общая тренировка организма ребенка, которую можно решать в процессе специально подобранных игр. В задачи игр входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания и сердечно-сосудистой системы. В процессе проведения подвижных игр надо добиваться тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбе (грудь вперед, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят). Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений и равновесия, которые чередуются с дыхательными упражнениями.

Приобретение правильной осанки — длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка. Некоторые родители ограничиваются замечанием: «**Не горбись!**» — это ошибка, так как частица «не» обычно не воспринимается. Нужно давать позитивные формулировки («иди прямо», «выше подбородок») и непосредственно на теле ребенка показывать правильное положение. А лучше всего играйте чаще в игры на развитие правильной осанки. В старшем дошкольном возрасте хорошую осанку также можно развить в танцевальном или спортивном кружке.

### Восточный официант

**Цель:** развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

**Материалы:** поднос или книга, кубик.

**Ход игры.** Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу

или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться — и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

### **Ласточка**

**Цель:** тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук.

**Ход игры.** Ведущий показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята. Ведущий держит ребенка за обе руки (в дальнейшем за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более 1 секунд, затем опорная нога меняется.

### **Курочки**

**Цель:** укрепление мышечного «корсета» позвоночника, формирование дыхательного акта (его глубины, ритма), развитие внимания, выдержки, формирование правильной осанки.

**Ход игры.** Ребенок стоит, наклонившись, свободно свесив руки «крылья» и опустив голову. Произносит «так, так, так», одно временно похлопывая себя по коленям, — выдох, выпрямляется. Поднимает руки и плечи — вдох. Ведущий делает это движение вместе с ребенком 3—5 раз.

### **Гуси -лебеди**

**Цель :** тренировка навыков правильного дыхания; укрепление мышц туловища и конечностей, формирование осанки, сводов стоп, развитие координации движения.

**Ход игры.** На одной стороне площадки (зала) чертится круг — «дом», в котором живут «гуси». На противоположной стороне стоит «пастух». Сбоку от дома — логово, в котором находится «волк». Остальное место «Луг». Ведущий назначает детей на роль «волка» и «пастуха». Остальные изображают «гусей»: ходят с гордой осанкой, тянут вверх шею, поднимают голову, летают: взмахивают руками через стороны вверх и, опуская, шипят — выдыхают «Шшш».

«Пастух» громко говорит: «Гуси, гуси».

Гуси останавливаются и хором отвечают: «Га — га — га».

Пастух: «Есть хотите?»

Гуси: «да, да, да».

Пастух: «Так летите».

Гуси: «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой».

Пастух: «Так летите, как хотите, только крылья берегите!».

Гуси, расправив крылья (вытянув в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). После нескольких пробежек подсчитывают пойманных волком гусей.

Вновь назначаются пастух и волк. Игра продолжается.

## **Журавли и Лягушки**

**Цель :** развитие ловкости, сохранение равновесия, укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение общего тонуса мышц.

**Ход игры.** Ведущий с помощью считалки делит детей на «журавлей» и «лягушек» (их большинство). «Журавли стоят на одной ноге, ловят «лягушек», убегающих четвереньках в «болото» — очерченный на земле (полу) круг в одном из углов комнаты (площадки). В «болоте» они спасаются. Затем дети меняются ролями. «Журавлям» разрешается менять ноги, если они устали.

## **Попрыгунчики**

**Цель :** развитие координации движений, умение сохранять равновесие, развитие умения прыгать.

**Материалы:** стул.

**Ход игры.** Ведущий объясняет игрокам, что пара игроков прыгает на одной ноге, например, правой, а затем левой. Потом наоборот — левой и правой, продвигаясь вперед. После того как игроки потренировались прыгать, ведущий предлагает паре игроков допрыгать до стула на правой ноге, а вернуться обратно, прыгая на левой ноге. Игрок, который «припрыгает» первым — побеждает.

## **Кот и воробушки**

**Цель:** укрепление мышц туловища и конечностей, развитие координации движений, укрепление мышц; воспитание выдержки, терпения, настойчивости.

**Материалы:** скамейки, коврики.

**Ход игры.** Ведущий с помощью считалки определяет «кота», остальные игроки — «воробушки». Игроки стоят на скамейках-ковриках. Это «воробушки» на «крыше». В стороне сидит «кот». Он спит. Ведущий говорит: «Воробушки, полетели!» «Воробушки» спрыгивают с «крыши» и, «расправив крылья», «разлетаются» во все стороны.

Но вот просыпается «кот». Он мяукает «мяу — мяу!» и бежит ловить «воробушков». «Кот» отводит пойманных «воробушков» к себе в «дом».