



## **ИГРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**

Нарушение осанки — частый спутник многих хронических заболеваний.

Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек.

Основа профилактики и лечения нарушений осанки — общая тренировка организма ребенка.

Значение игр:

- укрепляют опорно-двигательный аппарат;
- усилят мышечный «корсет» позвоночника;
- улучшают функций дыхания, 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, равновесия.

Игровые упражнения чередуются с дыхательными.

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



## 1. Роботы



### Цели игры:

- развитие чувства правильной позы;
- укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

### Ход игры.

Ведущий объявляет конкурс на лучшего «робота» - кто правильно выполнит задание ведущего. Подойти к стенке без плинтуса и принять правильную осанку: руки опущены. Затылок, лопатки, ягодицы, пятки плотно касаются стены. Голова удерживается прямо, взгляд устремлен вперед, губы сомкнуты, плечи слегка опущены, на одном уровне, лопатки сведены; передняя поверхность грудной клетки развернута, живот слегка подтянут, ягодицы напряжены, колени выпрямлены. Скользя по стене тыльной стороной кистей, слегка поднять руки, пальцы разведены и напряжены. В этой позе отойти на 3-4 шага вперед от стены (поза напряженная), руки свободно опустить, но все туловище и голову держать прямо (будто «аршин проглотил»). Пройти 1-2 раза по комнате, сохраняя правильную осанку. Выигрывает игрок, лучше всех выполнивший все задания.

## 3. Авиасалон

### Цель игры:

- воспитание навыков метания;
- развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп;
- развитие ловкости, глазомера.

### Ход игры.

Ведущий вместе с детьми делают из бумаги модели самолетов. После того как модели сделаны, дети становятся в единую линию и по команде ведущего бросают самолетик. Побеждает самолет, который улетит дальше всех.

### Советы взрослым.

Лучше, если у каждого из игроков будет по три попытки - тогда в зачет идет лучший результат. Если дети легко делают самолетик, предложите им сделать несколько моделей и разыграйте призы среди моделей своего класса. Предложите детям в следующей игре украсить свои модели самолетов.



## 2. Пакет



### Цели игры:

- развитие внимания, быстроты реакции на сигнал;
- обучение удерживанию головы в правильном положении;
- закрепление навыков счета.

**Необходимый материал.** Мел, сумка с карточками, на которых отмечены номера по числу игроков, начиная с 1-го.

### Ход игры.

Ведущий на полу вдоль стены чертит две линии на расстоянии 1,5-2-х метров друг от друга - это «улица». За линиями пишутся цифры (от единицы до последней, по числу игроков) - это номера «домов». С одной стороны пишутся четные номера, а с другой - нечетные. Каждый игрок по очереди назначается почтальоном, очередность игроков определяет ведущий с помощью считалки. Ведущий выбирает «почтальона», а остальные игроки получают свои номера и занимают свои «дома», соблюдая правильную осанку. По команде ведущего «почтальон» быстро идет между «домами», вынимает из сумки очередную карточку - «пакет» и отдает ее игроку, стоящему у «дома» с соответствующим номером, со словами: «Вам пакет». Принимающий пакет должен отметить: «Спасибо» и принять стойку «смирно». Выигрывает игрок, который всю игру сохраняет хорошую осанку и быстрее всех и без ошибок разнесет «пакеты».

## 4. Волшебные слова

### Цель игры:

- развитие памяти, внимания, координации, умения сохранять равновесие.

### Ход игры.

Игроки идут по кругу и делают движения, соответствующие зашифрованным командам ведущего. На слово «земля» становятся на колени, опустив голову и руки. По команде ведущего продолжают движение по кругу. На слово «лес» останавливаются и отставляют опущенные руки от туловища, приняв правильную осанку. На слово «небо» останавливаются и поднимают руки вверх, соединяя их над головой.

Команды вначале двигаются друг за другом, а потом вразбивку. Игрок, который ошибся, выходит из игры. Вначале игры команды двигаются через 6—10 секунд, а затем постепенно темп ускоряется до 3-5 секунд.

### Советы взрослым.

Следите за правильностью осанки при выполнении движений.



## 5. Посмотри, что на ногах

### Цели игры:

- укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища;
- тренировка правильного выполнения команд.

**Необходимые материалы.** Разноцветные ленточки, различная обувь, коврик.

### Ход игры.

Ребенок лежит на спине, вытянув прямые сомкнутые ноги. Ведущий каждый раз завязывает на стопе разные ленточки и надевает обувь так, чтобы ребенок не видел ее. По команде «А что у нас на ножках?» ребенок приподнимает носки и голову одновременно, смотрит на ноги на счет (1-2-3-4), после чего медленно опускает на коврик голову, потом ноги. Ведущий контролирует положение позвоночника ребенка, который должен всей спиной прижиматься к коврику.



## 7. Юные балерины и танцоры

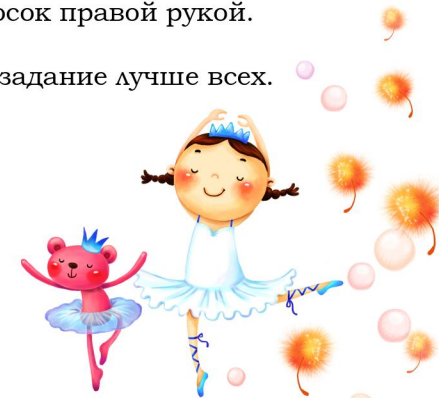
### Цель игры:

- развитие равновесия и координации движений.

**Необходимый материал.** Стул.

### Ход игры.

Игрок, стон на левой ноге, сгибает правую ногу. Отводит ее назад и захватывает носок правой рукой. Левая держится за спинку стула. Выигрывает игрок, выполнивший задание лучше всех.



## 6. Восточный носильщик

### Цели игры:

- развитие координации движений, равновесия;
- укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

**Необходимые 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.



## 8. Бильбоке

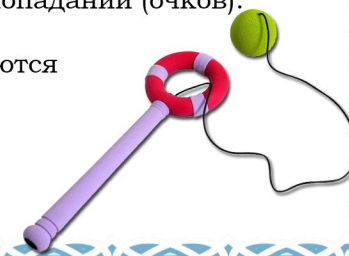
### Цель игры:

- развитие навыков бросания и ловли предметов в метании.

**Необходимые материалы.** Кольца диаметром 15 см. Ширина ободка 3-4 см, шнуром привязаны к палке длиной 30 см.

### Ход игры.

Играющие поочередно ловят кольцо на палочку. Каждый играющий имеет право сделать подряд три попытки и считает, сколько раз удалось ему поймать кольцо. Затем он передает палочку с кольцом следующему играющему. Палочка с кольцом переходит из рук в руки до тех пор, пока кто-нибудь из детей не наберет условное количество попаданий (очков). Играть могут 3—5 игроков. Выигравшие в 2—3 играх игроки соревнуются между собой.



## 9. Учимся слушать

### Цели игры:

- воспитание внимания;
- развитие культуры поведения;
- развитие координации зрительного, слухового и моторного анализаторов;
- улучшение функций дыхания.

### Ход игры.

Игроки идут колонной друг за другом по одному и по сигналу, по возможности бесшумно, делают названное ведущим упражнение (повернуться, остановиться, поднять руки вверх - вдох, опустить - выдох).

Отмечаются игроки, сделавшие упражнения четко, красиво, бесшумно. Контролируется правильность осанки и смыкание губ.

### Советы взрослым.

Эту игру можно провести с детьми и в положении сидя на стуле, на ковре и даже лежа.



## 11. Кто сильнее?

### Цели игры:

- развитие ловкости, чувства равновесия, умения координировать движения;
- воспитание упорства, воли к победе, чувства партнера, дружелюбия;
- развитие мышечной силы.

**Необходимые материалы.** Две кегли.

### Ход игры.

Игроков разбивают попарно. На полу (площадке) чертят две параллельные линии на расстоянии четырех шагов друг от друга, в середине играющие - соревнующаяся пара - держатся за правые руки, стоя спиной друг другу, лицом к булавам, стоящим за чертой с той и другой стороны. По команде каждый старается перетянуть «противника» на свою сторону и схватить булаву.



## 10. Перейди через речку

### Цели игры:

- тренировка равновесия;
- развитие координации движений;
- развитие чувства правильной позы при передвижении.

**Необходимые материалы.** Гимнастическая скамейка

### Ход игры.

Игроки по очереди

- 1) проходят по скамейке;
- 2) пробегают по скамейке;
- 3) проходят по скамейке с мешочком песка или подушкой на голове.

Ведущий следит за смыканием губ и осанкой, отмечает игроков, выполнивших задания правильно.



## 12. Стоп-хлоп

### Цель игры:

- развитие внимания (умения переключаться), быстроты реакции.

**Необходимый материал.** Скакалка.

### Ход игры.

Дети идут колонной друг за другом.

На сигнал «Стоп» все останавливаются, на сигнал «Хлоп» - подпрыгивают, на сигнал «Раз» - поворачиваются кругом и идут в обратном направлении.

Все три сигнала повторяются в ходьбе 5—8 раз.

Тот, кто ошибается, выходит из игры. Когда остается всего 2—3 играющих, все снова становятся в круг.

Игра продолжается.



### 13. С мячом играй, но его не теряй

#### Цель игры:

- умение координировано выполнять различные упражнения;
- формирование правильной осанки;
- укрепление мышц туловища и конечностей.

#### Ход игры.

Детям раздают средние и маленькие мячи. Ведущий инструктор говорит: «Можете с мячом как хотите играть!» Дети разбегаются в разные стороны и свободно играют с мячами: катают, подбрасывают, ловят. На слова:

«Мяч не теряй, вверх поднимай!» все останавливаются и показывают свои мячи. Игра повторяется 3-4 раза. После этого ведущий предлагает детям пройти с мячом в руках по кругу. Расположив детей по кругу, ведущий предлагает им проделать несколько упражнений с мячами, например:

- 1) поднять мяч вверх, посмотреть на него и опустить;
- 2) развести руки в стороны, затем, соединив их перед собой, переложить мяч из одной руки в другую и опустить руки вниз;
- 3) наклониться, положить мяч на пол, выпрямиться без мяча, еще раз наклониться и поднять мяч;
- 4) присесть, покатать мяч по полу от правой руки к левой (и наоборот), затем встать, подняв мяч;
- 5) поднять мяч вверх и передать игроку, стоящему сзади.



### 14. Серсо

#### Цели игры:

- развитие меткости, глазомера, координации движений;
- воспитание чувства партнера;
- укрепление мышц пояса верхней конечности.

**Необходимые материалы.** Кегли, кольца.

#### Ход игры.

Игроки становятся друг против друга на расстоянии 2-3 м. Один из них бросает в сторону другого кольца (серсо), другой ловит их (в первое время на руку, а позже на палку). После усвоения этих умений игроки легко справляются с этим легким вариантом игры и охотно в нее играют.

Затем, разделившись на пары, игроки становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м. У одного из них в руках палка, у другого палка и несколько колец (вначале 2, позже 3-4). Последний надевает на кончик палки кольца и бросает по одному в сторону своего партнера, который ловит кольца на палку. Когда все кольца брошены, производится подсчет пойманных колец, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает тот, кто поймает большее число колец.



### 15. Мост через речку

#### Цели игры:

- укрепление мышц конечностей и туловища;
- развитие скорости и координации движений.

#### Ход игры.

Сесть на пол, ноги вытянуть, опереться на ладони за туловищем. Прогибаясь вперед и вверх, подтянуть таз, опираясь на пятки и кисти рук (мостик). Вернуться, а исходное положение встать на четвереньки, пробежать 5 м. Снова встать на мостик и так до конца зала.

Мостик, мостик через речку

Стал мостом через реку,

Это я занял местечко.

Скоро речкой побегу.

#### Советы взрослым.

Игра может стать командной, если будет 6-8 человек. Между командами можно провести соревнования на качество и скорость выполнения.



## 16. Передай мяч

### Цели игры:

- развитие навыков бросания и ловли предметов,
- развитие координации движений;
- формирование правильной осанки;
- тренировка внимания, умения действовать в коллективе.

**Необходимые материалы.** Мел, мячи.

### Ход игры.

Играющих делят на две равные группы (по 5—6 человек); они выстраиваются в две параллельные друг другу шеренги, которые стоят перед скамейками. Каждая команда выбирает капитана. Капитаны становятся против своих команд на расстоянии 5—6 шагов от них. Местонахождения капитанов очерчивают мелом. У капитанов в руках по мячу.

По сигналу ведущего капитаны бросают мяч игроку своей шеренги, стоящему впереди. Тот, получив мяч, бросает его обратно капитану и садится на скамью. Капитан, получив мяч, бросает его следующему игроку в своей команде. Тот, получив мяч, бросает его обратно капитану и садится рядом с первым. Также поступают и другие играющие.

Игра заканчивается тогда, когда все игроки команды будут сидеть и последний игрок поднимает руку с мячом вверх. Та команда, которая раньше закончит переброску мяча, считается победительницей.



## 17. Мороз, елочка и заяц

### Цели игры:

- тренировка различных навыков передвижения;
- формирование правильной осанки;
- развитие внимания, быстроты реакции;
- развитие координации движений;
- укрепление мышечного аппарата стоп и голей.

### Ход игры.

Ведущий выбирает «елочек», «зайчика» и «мороза». Затем чертит круги, в них расставляет «елочек». По команде ведущего начинается игра. «Заяц» бежит к ближайшей «елочке» укрыться под ней от «мороза». «Мороз» стремится «заморозить» (то есть осалить) «зайчика». Но если «зайчик», убегая от «мороза», успевает прыгнуть в кружок, где стоит «елочка», он становится «елочкой», а «елочка» — «зайчиком» и бежит от «мороза», вытесняя затем из другого круга следующую «елочку». Осаленный «зайчик» становится «морозом». Если «мороз» не сумеет осалить «зайчика» при его перебежках от одной «елочки» к другой, а от последней — «домой», то «мороз» продолжает водить. Если же «мороз» сумеет осалить «зайчика», последний становится «морозом». «Мороз» может осалить «зайчика» в двух случаях:

- 1) когда тот перебегает к «елочке» или
- 2) если в кругу стоят двое.

Например, когда «елочка» замешкалась в ту минуту, как к ней прыгнул «зайчик» и, став сама «зайчиком», не выбежала из круга.

