**Игры для формирования навыка правильной осанки**

**Составила воспитатель МБДОУ детский сад № 68**

**Покацкая Евгения Алексеевна**

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 ребёнка. 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 вперёд, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят). Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия. Упражнения в играх чередуются с дыхательными упражнениями.

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

Подвижные игры, направленные на профилактику нарушений осанки.

Данные игры не только помогут закрепить навык правильной осанки, но и

повысят интерес ребёнка к занятиям.

**«Выпрямление».**Играющие построены в две колоны(в затылок друг другу)на расстояниивытянутых рук друг от друга, руки на поясе в наклоне вперед на 45 градусов, прогнувшись. По сигналу руководителя, стоящий в конце колоны выпрямляется и касается ладонью по спине впереди стоящего, который в свою очередь, выпрямляется в положение «смирно» (правильная осанка), он командует «кругом», после чего он становится в первоначальное положение (наклона вперед) и касание по спине передается в обратном направлении. Колонна , быстрее других передавшая касание назад, к номеру начавшему игру считается победительницей. Игру можно проводить не только в заключительной части, но и в основной, как упражнение на укрепление мышц спины, выпрямление позвоночника и воспитание правильной осанки.

**«Мяч в кругу»**Играющие располагаются по кругу,лежа на животе,лицом к центру,руки согнуты

* локтях. У одного из играющих мяч (резиновый). Слегка выпрямляясь, этот игрок толкает мяч одному из участников игры и занимает и.п. Мяч переходит к различным игрокам, но не выпускают из круга.

Назначение игры - укрепление мышц спины, разгрузка позвоночника (ноги от пола не отрывать, их можно держать вместе и врозь).

**«Делай так, делай этак».**Играющие стоят в кругу лицом к центру,в центре-водящий.Играющих предупреждают, что они должны подражать входящему, когда он командует «делай так», и что они не должны ничего делать, когда он произносит «делай эдак». Допустивший ошибку должен показать какое либо корригирующее упражнение, которые все находящиеся в кругу должны повторить, а затем следует сменить водящего.

**«Ножной мяч в кругу».**Играющие сидят в кругу лицом к центру,опираясь руками в пол заспиной. Сидящие в кругу ударяют по мячу ногами, так, чтобы он покатился кому-либо из игроков, и так, чтобы мяч не вышел из круга.

Игра имеет отвлекающее значение - разгрузка мышц спины и нижних конечностей. Рационально применять в заключительной части урока.

**«Попади мячом в булаву».**Дети построенные в одну шеренгу,ложатся на живот,в руках укаждого играющего резиновый мяч. На расстоянии 4-5-6 метров против каждого участника игры поставлена булава. Толчком рук от груди надо сбить мячом булаву. После отталкивания мяча участник игры ставит руки к плечам «соединив лопатки или опустив их вниз) — держать 3 счета.

Независимо от того, будет ли сбита булава или нет, каждый из играющих встает, идет за мячом и повторяет задание. Назначается от 5-8 попыток. Выигрывает тот, кто большее число сбил булав.

**«Пятнашки елочкой».**Дети становятся в свой«дом»у гимнастической стенки или у стены безплинтуса, приняв правильную осанку (касаясь стены затылком, спиной, ягодицами, пятками), руки несколько отведены в стороны (дети изображают елку с опущенными ветками). Из детей выбирается водящий, он будет пятнать играющих. По команде руководителя дети бегают по всему залу во всех направлениях, а водящий старается их запятнать. Играющие спасаются в свои «дома», т.е. стараются встать у стены в правильной осанке, и тогда прятать их нельзя. Игра продолжается 5-8 минут. Если водящий никого не может запятнать в течение 3 минут, его следует заменить другим играющим.

**«Китайские пятнашки».**Правила игры те же,что и в предыдущей игре,но чтобы спастись отпогони водящего, желающего запятнать игрока, игроку нужно сделать присед с прямой спиной, руки «крылышками» к плечам, лопатки вместе.

**«Прямолинейные пятнашки».**Дети построены в две шеренги на расстоянии вытянутой рукиодна от другой. По команде руководителя, стоящего на противоположной стороне зала, дети проделывают корригирующие упражнения. По хлопку руководителя, играющие первой шеренги убегают к стенке, стремясь уйти от вторых номеров незапятнаными. ЗапяТнаные дети попадают в плен и переходят во вторую шеренгу. Затем задание меняется: номера задней шеренги убегают, а бывшая передняя шеренга догоняет, стараясь запятнать.

**«Змейка на четвереньках».**Проползти на четвереньках между«змейкой» (поставленные в рядбулавы, ширина прохода между ними 30 см). Выигрывает не сбивший ни одной булавы. Игра может проводиться как эстафета.

В заключительной части урока эту игру можно провести между булавами с закрытыми глазами.

**«Сбить городок».**Дети лежат на животе,в руках-мяч,на расстоянии2-2,5см установленыбулавы, играющие толкают мяч с задачей сбить цель - попасть в булаву. За булавой стоит один из играющих, который возвращает мяч игроку, сменившего предыдущего. Выигрывает команда, сбившая больше булав.

**«Держись всегда прямо».**Дети перед зеркалом принимают правильную осанку и идут шагом сизменением темпа (медленно, быстро), затем переходят в бег. По хлопку инструктора бегом занимают свои места перед зеркалом, один из участников проверяет осанку и делает замечание участнику о неправильной осанке.

**«Совушка».**Играющие свободно располагаются в зале.Где-то сидит или стоит«сова».Инструктор лечебной физкультуры говорит: «День наступает, все оживает». Все играющие свободно движутся по площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз, прыгают, бегают и т.п. Неожиданно инструктор произносит: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает». Все должны немедленно остановиться, принять правильную осанку или какое-либо другое положение с прямой спиной, отведенным назад плечевым поясом, сомкнутыми лопатками и т.д. «Сова» облетает играющих, зорко осматривая детей. У кого плохая осанка, того «сова» отправляет в «дупло». Игра продолжается. Через некоторое время игра останавливается, подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из тех, кто к ней попал. Игра начинается снова. Выигрывает «сова», забравшая больше игроков.

**«Не урони мешочек».**Дети построены в две колонны,на голове у каждого мешочек массой500г.Задача состоит в том, чтобы пройти по залу (обозначенному с двух сторон палками) шириной 25 см, не потеряв мешочка и сохраняя правильную осанку. Выигрывает колонна, быстрее и правильнее выполнившее задание.

Помимо игр целенаправленного характера (на выпрямление осанки, укрепление мышц спины) необходимо применять игры тренировочного характера для повышения деятельности органов кровообращения и дыхания, улучшения координации движений.

Например:

**«Казаки и разбойники».**Играющих делят на две команды: «казаки»и«разбойники».Чтобыотличить участников одной команды от другой, всем детям одной команды привязывают на руку ленточку. По сигналу инструктора, «разбойники» бегут в разные стороны. «Казаки» гонятся за ними

* салят их, произнося: «Раз-два-три-четыре-пять! Вот тебе казацкая печать». И «разбойник» застывает на месте. Но его может выручить неосаленный товарищ, хлопнуть по плечу. Тогда «разбойник» считается свободным и снова бегает, спасаясь от «казаков». Когда все «разбойники» осалены, в качестве отдыха все проходят по гимнастической скамейке. Затем играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее осалила своих противников.

**«Мы веселые ребята».**Посреди зала обозначаются две параллельные линии на расстоянии15-20шагов друг от друга. Здесь находится водящий. Остальные играющие стоят за чертой. Инструктор лечебной физкультуры громко произносит: «три-четыре». Все играющие говорят хором:

«Мы веселые ребята, Любим бегать и играть, Ну попробуй нас догнать!»

Произнося последние слова, дети перебегают на противоположную сторону, за линию. Водящий старается догнать их в пределах своей зоны и запятнать, Те, кого он успел запятнать, выбывают временно из игры и проделывают заданные корригирующие упражнения. После 3-4 пробежек с одной стороны на другую по сигналу инструктора назначается новый водящий из числа отдохнувших. Игра продолжается пока на площадке останется один игрок. Он - победитель.

**«Кто точнее и быстрее».**Играющие построены в две колонны.Перед первыми,стоящими вколоннах проводят черту - в 10 шагахрт нее расставляют кегли в ряд одна за другой - всего 5 кегель. По сигналу инструктора первые номера двух команд бегут к своему ряду кегель и переставляют их в 5 шагах на другой черте, быстрее возвращаются к своей колонне, хлопают по ладони второго номера колонны, который после хлопка бежит к кеглям, переставляет на прежнее место и бежит к своей колонне для того, чтобы хлопком по ладони дать старт третьему номеру и продолжить игру. Побеж-дает команда, которая быстрее перенесла и расставила кегли.

**«Бездомный заяц».**На одной стороне зала«зайцы»устраивают себе«норы» (кладут обручи).Вначале игры «зайцы» стоят в своих «норах» (в обручах), а «лиса» находится на противоположном конце зала (в «овраге»). Инструктор лечебной физкультуры говорит:

«Зайцы скачут скок-скок-скок На зеленый на лужок» ***«Зайцы»***выходят из«нор»и разбегаются по залу.Они то прыгают,то приседают и все время

оглядываются, не идет ли «лиса». Неожиданно выбегает «лиса» и старается поймать «зайца». «Зайцы спасаются в любую «нору» (обруч). «Лиса» также старается стать в любую «нору», т.е. обруч, когда один из «зайцев» остается бездомным и становится «лисой».

**«Кошка и мыши».**Все учащиеся строятся в круг и берутся за руки.Выбирают«кошку»и«Мышку». Задача «кошки» - поймать «мышку», которая то выбегает из круга, то вновь возвращается в круг через «ворота» (расстояние между руками играющих). «Кошка» пытается догнать «мышку» через те же «ворота», но ребята закрывают их, опускают руки, даже приседают и тем самым

преграждают путь «кошке». Когда «кошке » удается прорваться через «ворота» и она поймает «мышку» выбирают новую «кошку» и новую «мышку». Игра продолжается.

**«Щука и караси».**По обе стороны площадки проводят прямые линии,за ними«море»,а«караси» (остальные играющие) в другом «море». По сигналу инструктора: «Караси в море», «караси» перебегают из одного «моря» в другое, а «Щука» их ловит. Пойманные , взявшись за руки, образуют круг посредине площадки - «корзинку». Перебегая из одного «моря» в другое «караси» обязательно должны пробежать через «корзинку». В «корзинке» щука не имеет права ловить «карасей».

***«Карась»***не пробежавший через«корзинку»или запятнаный«щукой»,считается пойманным.

Выигрывают «караси», которых не поймала «щука».

**«Волейбол»**с надувными шарами.Посредине зала натягивается волейбольная сетка(шнур,веревка) на высоте соответственно возрасту детей, составляются две команды (от 3 до 6 детей в каждой), по свистку инструктора начинается игра. Счет ведется соответственно правилам игры в волейбол.

Примечание: игра в волейбол с надувными мячами доступна во всех возрастных группах, так как «мяч» - надувной шар обладает замедленным полетом.

***«Попади в корзину»***(баскетбольную сетку).Две команды построены в колонны на расстоянии2-4шагов от баскетбольного щита и по сигналу инструктора первые номера забрасывают мячи в баскетбольное кольцо, после броска уходят в сторону, бросают вторые номера, затем третьи и т.д. Выполнившие бросок становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, забросившая в корзину наибольшее количество мячей (каждый по 5 бросков).

Примечание:  данной  игре  должны  предшествовать  разнообразные  упражнения  (школа  мяча):

проводка мячей, забрасывание в сетку из разных положений и т.д.

**«Эстафета 1».**Встать в колонну,ноги врозь.У первого мяч,он прокатывает мяч последнему вколонне между ногами стоящих. Последний принимает мяч, бежит вперед, становится первым в колонне и отдает мяч назад.

**«Эстафета 2».**То же,что и в предыдущей эстафете,но последний приняв мяч,ползет впередмежду ногами играющих, толкая перед собой мяч.

**«Эстафета 3».**Все становятся в колонну в основную стойку.Ведущий становится на расстоянии2-3 м перед колонной и бросает его назад ведущему и садится. Ведущий бросает мяч второму играющему, который бросает его обратно ведущему и так до последнего. Последний после ловли мяча бежит вперед на место ведущего и кричит «Всем встать!». Ведущий становится впереди, все отступают на шаг назад и игра продолжается.

**«Будь устойчив».**Участники становятся в круг в приседе.Они бросают мяч друг другу с цельювывести партнера из равновесия. Если участник игры при ловле мяча или бросании мяча потерял равновесие (опрокинулся или уперся о пол рукой, то ему засчитывается штрафное очко). Побеждает участник, имеющий наименьшее количество штрафных очков.

***«Пятнашки малыми мячами».***Играющие построены в одну шеренгу.Входящий находитсяпосредине зала в кругу, в обеих руках у него малые резиновые мячи. По сигналу инструктора играющие перебегают на другую сторону зала, стараясь не быть запятнанными. В это время водящий пытается попасть, находящимися у него в руках мячами, запятнать пробегающих мимо игроков. Запятнанные выбывают из игры. Игра продолжается. Пятнать нужно правой и левой рукой.

**«Перекидывание мяча в шеренгах».**Играющие построены в две шеренги,лицом друг к другу нарасстоянии 5-8 шагов. Перебрасывание мяча или метбола со своим партнером от груди, из-за головы, предварительно взмах-вверх-наклон туловища, при выпрямлении - бросок партнеру.

То же, но бросающие становятся спиной друг к другу и бросают между ног.

То же, с небольшим наклоном туловища назад , взмах рук с мячом вперед, последующий наклон, затем выпрямление корпуса, бросок через голову.

... Эстафета с бегом. Участники построены в две колонны по 4—5 человек. От каждой колонны выделяется водящий, который с мячом в руках становится впереди своей колонны в 6-8 шагах. По команде руководителя «Начинай!» водящий бросает мяч одним из указанных способов первому в колонне и.бежит в конец колонны, а получивший мяч бежит на место водящего и оттуда передает мяч в свою колонну третьему номеру и т.д. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу мяча.

**Тише едешь — дальше будешь».**

Дети стоят в шеренге, ведущий становится впереди них на некотором расстоянии.

Ведущий говорит: «Тише едешь — дальше будешь». В это время дети идут вперед. По сигналу ведущего: «Стоп», дети останавливаются и проверяют осанку. Те , у которых осанка неправильная, возвращаются на исходную позицию. Выигрывает тот, кто первым дойдет до ведущего.

**«Автомобили».**

Дети стоят в любом порядке: в кругу, **в** шеренге, **в** колонке. Каждый должен хорошо запомнить свое место — гараж. По первому сигналу (например, хлопку взрослого) все «автомобили» выезжают из гаражей и двигаются в любом направлении, по заранее условленным «улицам».

* центре зала (или площадки) стоит кто-нибудь из детей — «регулировщик» с флажком или палочкой в руках. По сигналу «регулировщика», который поднимает флажок, все «автомобили» останавливаются и стоят с хорошей осанкой. «Регулировщик» опускает флажок — движение возобновляется.

По сигналу взрослого (несколько хлопков) «автомобили» спешат в свои гаражи. Тот, кто не добежит за это время до своего гаража, или спутает гараж, или не остановится по требованию

регулировщика, пропускает одну игру!

**«Самолеты».**

Дети стоят в любом порядке: в кругу, шеренге, колонке — это «самолеты» в ангарах. Каждый должен запомнить свое место — свой «ангар».

По сигналу взрослого «самолеты» вылетают из «ангаров» и двигаются в любом направлении с вытянутыми в стороны руками, При встрече с другим самолетом «планируют», то есть наклоняют туловище вправо, влево, вперед, стараясь не сломать крылья: не опускать вытянутые в стороны руки. По следующему сигналу (несколько хлопков) все самолеты летят в свои ангары и стоят с хорошей осанкой.

Кто не успел добежать до своего ангара, перепутал ангар или «сломал крылья», пропускает одну игру.

**«Умей слушать».**

Дети идут друг за другом по одному и по сигналу, по возможности бесшумно, выполняют задания взрослого: повернуться, остановиться, поднять руки вверх и т. д.

Отмечаются дети, сделавшие упражнение четко, красиво, бесшумно. Контролируется правильность осанки.

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

**Ходим в «шляпах».**

Детям кладут на голову «шляпу» — мешочек (весом 200 г) или дощечку, колесо от пирамиды.

Проверив правильность осанки, взрослый дает сигнал к ходьбе.

Дети ходят обычным шагом, сохраняя хорошую осанку и удерживая «шляпу». Усложнить игру можно тем, что детям предлагают пройти по линии, намеченной по полу мелом, по гимнастической скамейке или переступать через различные предметы. Выигрывает тот, у кого «шляпа» ни разу не упала.

**«Веселая ходьба».**

Дети проверяют осанку у зеркала или у стены. Затем идут друг за другом, сохраняя правильную осанку: обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сводах стоп.

*Мы проверили осанку*

*И свели лопатки.*

*Мы походим на носках,*

*Мы идем на пятках.*

*Мы идем, как все ребята*

*И как мишка косолапый.*

Предлагаемые игры можно проводить как в зале, так и во время прогулки. В

последнем   случае   они   помогут   занять   и   развлечь   ребёнка, повысить   его коммуникабельность.