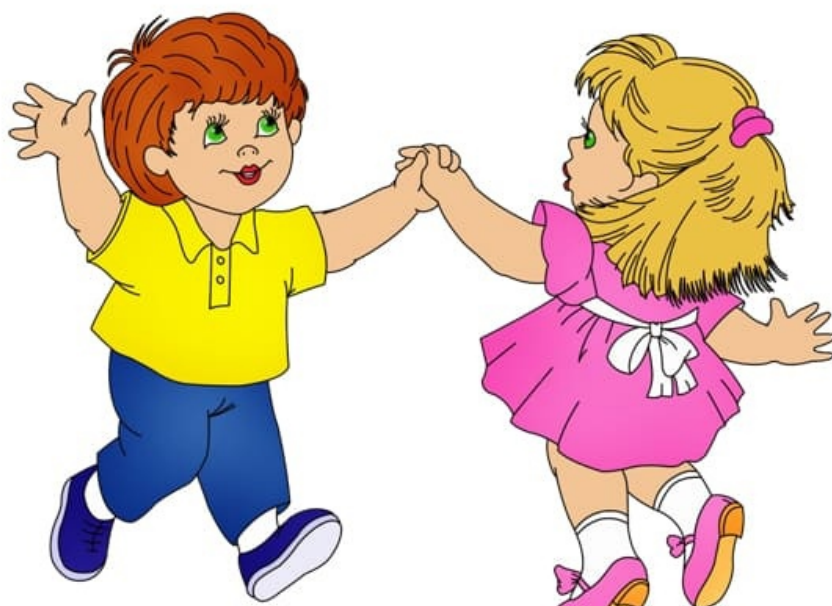


Игры и упражнения для профилактики нарушений осанки



Подготовила инструктор по
ФК Горбунова И. А.
Владимировна

Игры и упражнения для профилактики нарушений осанки

Ходим в «шляпах»

Детям кладут на голову «шляпу» - мешочек (весом 200г) или дощечку, колесо от пирамиды. Проверив правильность осанки, взрослый даёт 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.



«Весёлая 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.

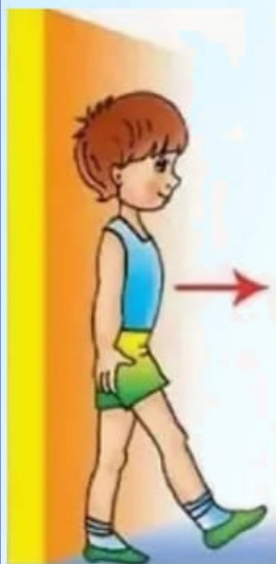
И свели лопатки.

Мы походим на носках,

Мы идём на пятках.

Мы идём, как все ребята.

И как мишка косолапый.



«Черепахи»

Дети ползают на животе, передвигая одновременно правую руку и левую ногу, затем левую руку и правую ногу.

«Черепахи» ползают под натянутыми верёвками, стараясь не задеть их.

Задевший верёвку считается пойманным в «капкан» и выходит из игры.



«Послушный мяч»

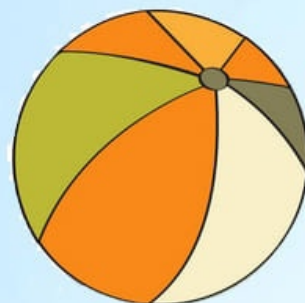
Дети лежат вытянувшись на спине, зажав мяч между стопами. Поворачиваются на живот, стараясь не выронить мяч.

Вот какой послушный мяч!

Между стоп его запрячь.

Повернись и оглянись.

Мячик, на пол не катись!



Игра «Цапли»

По всей площади зала, группы раскладываются массажные коврики, полусферы, небольшие мягкие модули. Дети под бубен ходят между ними. По сигналу «Цапли!» все встают на разложенное оборудование на одну ногу (правую, при повторении — на левую), удерживая равновесие.

Цапля на одной ноге,
Может час стоять в реке.



Игра «Космическая карусель»

По углам зала, группы кладут четыре обруча диаметром 70-100 см на расстоянии не менее 2 м от стены. Дети делятся на четыре подгруппы. Каждая встает на один из обручей (средней частью стопы), строясь таким образом в круг. Все берутся за руки. По сигналу дети начинают двигаться по обручам в правую сторону приставными шагами — карусели вращаются. На свисток все перебегают на противоположную сторону, занимая другие карусели. Выигрывает команда, первая взявшаяся за руки и вставшая на обруч.



Игра «Космическая карусель»

По углам зала, группы кладут четыре обруча диаметром 70-100 см на расстоянии не менее 2 м от стены. Дети делятся на четыре подгруппы. Каждая встает на один из обручей (средней частью стопы), строясь таким образом в круг. Все берутся за руки. По сигналу дети начинают двигаться по обручам в правую сторону приставными шагами — карусели вращаются. На свисток все перебегают на противоположную сторону, занимая другие карусели. Выигрывает команда, первая взявшаяся за руки и вставшая на обруч.



Игра «Топталки»

На площади зала, группы кругу на расстоянии 50-70 см раскладываются массажные коврики, полусферы, небольшие мягкие модули. Дети в носках под бубен бегут (прыгают галопом или с ноги на ногу, идут заданным способом) по кругу вправо или влево. На сигнал «Стоп!» они быстро встают на ближайший сегмент, топчутся на месте.

Я бегу, бегу, бегу,
Не споткнусь, не упаду!
А услышу «Стоп!»
— Сделаю топ-топ!



Игра «Ча-ча-ча»

Дети идут в колонне по одному, чередуя обычную ходьбу и ходьбу на носках.
Ча-ча-ча! Ча-ча-ча! (Обычная ходьба.)
Печка очень горяча! (Ходьба на носках.)
Чи-чи-чи! Чи-чи-чи
Печет печка калачи! Чу-чу-чу!
Будет всем по калачу! Чо-чо-чо!
Осторожно, горячо!



«По кочкам»

Полусферы раскладывают по всей площади группы на расстоянии 30-40 см одна от другой. Дети мягко шагают с кочки на кочку на носках в одном направлении друг за другом. На две последние строчки речитатива стоят на кочке на двух ногах. После небольшого отдыха передвигаются на другую сторону группы.

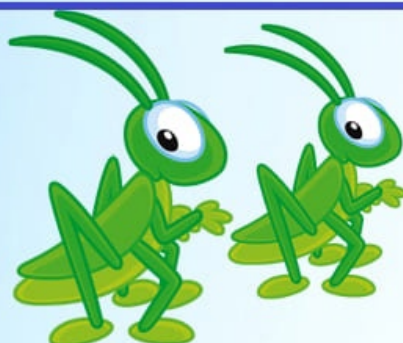
Раз — шажок, два — шажок.
Раз — кружок, два — кружок.
Шагают носочки.
С кочки на кочку.
Раз, два, три, четыре, пять
— Будут ножки отдыхать.



«Кузнечик»

Дети прыгают на носке одной ноги, на каждую строчку меняя ноги. Кузнечик прыг да скок

С травинки на цветок.
С цветка на землю вмиг.
И снова скок да прыг.



«Канатоходцы»

Посередине зала или группы кладут канат. Детям предлагают представить себя канатоходцами в цирке. Они идут по канату, стараясь шагать точно по нему.

По канату я иду.
Ни за что не упаду!



«Юла»

Дети кружатся на носочках, стоя на сегменте дорожки (вправо, влево) и стараясь удержаться на нем.

Вот как кружится юла:
Раз, два, три — и все дела.



«Трясина»

Дети идут по дорожке, не разводя носков (можно выложенной шнурами, по следам).

Здесь глубокая трясина,
Вся вода покрыта тиной.
Есть лишь узкая дорожка.
Я шагаю понемножку.
Осторожненько пойду
И трясину перейду.



«Переправа с грузом»

Взрослый рассказывает: «Мы идём в поход. В лесу встретится ручей, его надо перейти по мостику или по камушкам, затем придётся пробраться под низкими колючими кустиками. Главное - не уронить груз».

Мостик-перевернутая гимнастическая скамейка;
камушки - кубики на расстоянии 20 - 30см друг от друга, кустики - обручи.

Дети выполняют задания с мешочком на голове.



«Делай как я!»

Дети идут колонной друг за другом, на голове - мешочки.

Водящий меняет положение рук, например, кладёт их на пояс, на затылок или выполняет какое-нибудь упражнение в ходьбе, например, идёт приставным шагом. Остальные дети должны точно повторять его движения. Если у игрока или ведущего мешочек падает, он делает шаг в сторону, дожидается последнего и идёт вслед за ним. Если ведущий очень хорошо справляется с заданием, его поменять можно также по сигналу воспитателя. Новый водящий должен показывать уже другие упражнения.

Выигрывает тот, у кого ни разу не упал мешочек.



«Спрячься у стены»

Дети бегают по залу. Водящий стремится их поймать. Спастись от него можно у стены, плотно прижавшись к ней пятками, ягодицами, лопатками и затылком. Тот, кто принял не правильную позу или не добежал до стены, может быть пойман. Пойманный становится водящим.



«Перенеси мяч»

Дети стоят парами. Между ними на уровне ушей - надувной мяч, который они поддерживают головами. Каждая пара старается дойти до финиша, не уронив мяч.



«Восточный базар»

Взрослый показывает, как на Востоке переносят узлы на голове. Ребёнок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить узел с покупками на голову и пройти вперёд.. Выигрывает тот, кто дальше пройдёт. 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.



«Часовой»

Дети двигаются в колонне друг за другом. По сигналу (хлопок в ладоши; по свистку, удару в бубен и др.) последний в колонне ребенок останавливается и принимает положение правильной осанки. Игра заканчивается, когда остановятся все дети. Перед повтором детям предлагается бег врассыпную



«Рыбки и акула»

Выбирают водящего – «акулу», остальные дети – рыбки. По сигналу рыбки разбегаются по залу, а водящий – «акула» ловит детей (дотрагивается рукой). Чтобы спастись от «акулы», игрок останавливается и принимает положение строевой стойки.

Правила: если остановившись, игрок не успел принять положение правильной осанки, водящий может его осалить; 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)



«Садовник»

Дети идут по кругу, взявшись за руки, и произносят текст:

Есть красивые цветы:
Розы, маки, васильки.
Есть повыше, есть пониже
(останавливаются, поднимают руки
вверх, поднимаясь на носки, приседают).
Вот какие посмотри! (принимают
положение правильной осанки – встать
прямо, ноги вместе, руки вдоль
туловища, плечи расправлены, голова
прямо).

Выбранный садовник выбирает
красивый цветок – кто правильно встал.

