

# ИГРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ

## «Жираф»

Эта игра хорошо укрепляет мышцы спины и шеи. Приготовьте книжку с картинками про жирафа. Расскажите малышу об этом животном, отдельно заметив, что у жирафа самая длинная шея на Земле. Возьмите несколько яблок или груш (выбирайте фрукты, которые любит ваш ребенок), разрежьте их на дольки и развесьте на такой высоте, чтобы кроха мог дотянуться до них, только сильно вытянув шею. Попросите малыша губами достать до фруктов, не используя руки и не вставая на цыпочки.

## «Я - деревце»

Это занятие развивает мышцы спины, шеи, рук и ног. Для игры вам понадобятся иллюстрации, на которых изображены разные деревья. Рассмотрите картинки вместе с ребенком, заострив внимание на особенностях каждого дерева. Попросите малыша встать прямо, расслабив руки. Затем подавайте команды, которые он должен выполнять. Например: ты - стройная березка, сильный ветер раскачивает твои ветви и ствол; ты - крепкий дуб, ты твердо стоишь в земле, а твои ветки сильные и прямые; ты - высоченная сосна, у которой все ветки наверху; ты - плакучая ивушка, которая склонилась надо водой. Малыш должен изображать перечисленные деревья. Для этого ему необходимо использовать полученные знания и фантазию, опускать и поднимать руки, покачиваться на носочках, вытягиваться и наклоняться.

## **«Зарядка»**

Эта игра с успехом заменит утреннюю гимнастику. Кроме общеукрепляющего действия, данные упражнения развивают мышцы спины и исправляют положение позвоночника. Заранее подготовьте несколько книг, коврик и палку длиной 10 см.

1. Первое упражнение - «потягушечки». Пусть малыш на вдохе поднимет руки вверх через стороны и высоко потянется за ними. Через пару секунд на выдохе можно опустить руки. Ребенок должен повторить это три раза.

2. Следующее упражнение - «мельница». Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Затем пусть кроха поднимет вверх и немного назад одну руку. Другая рука одновременно отводится назад, но в нижнем положении. Пусть ребенок повторит это упражнение несколько раз, меняя руки.

3. Продолжает зарядку упражнение «лодочка». Попросите малыша лечь на живот и одновременно поднимать вверх голову и вытянутые вперед руки. Еще один вариант этого упражнения: пусть кроха, лежа на животе, возьмет палку и поднимает руки вверх, хорошо прогибаясь.

4. Предложите ребенку стать «черепашкой». Очень полезно просто ползать на коленях, опираясь на руки.

5. «Цапля» - это классическое упражнение для формирования правильной осанки. Разложите на полу несколько не очень высоких препятствий (например, из книг). Попросите малыша переступать через эти препятствия, держа на голове книгу..

**6. Упражнение «кошка» благотворно действует на мышцы, позвоночник и внутренние органы. Пусть малыш встанет на четвереньки, на вдохе прогнет спину и поднимет голову. На выдохе пусть опустит голову и округлит спину. Упражнение необходимо повторить пять раз.**

**7. Почти все детишки любят делать «ласточку». А ведь это - отличное упражнение для развития мышц спины и ног, а также для координации движений. Следите, чтобы спина ребенка была прямой во время выполнения этого упражнения.**

**8. Растяжка и расслабление - необходимая часть игры «Зарядка». Попросите ребенка лечь на спину, вытянуть ноги, руки поднять вверх. Пусть малыш потянется, а потом расслабится и полежит несколько минут. Очень важно следить за осанкой детей. Ведь их позвоночник еще слаб. Тренируя мышцы спины и позвоночник, малыш приобретет не только красивую постановку спины, но и избежит многих проблем со здоровьем**

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

**«Не урони мешочек».** Отмечают линии старта и финиша. Расстояние между ними - 5-10 м. У стартовой линии выстраиваются две-три колонны по 3-4 игрока в каждой. На голове у всех мешочки с песком весом по 100-150 г. Нужно пройти по коридору, обозначенному мелом, гимнастическими палками или скакалками, не потеряв мешочек и сохраняя правильную осанку. Ширина коридора - 30 см. Выигрывает команда, выполнившая задание более быстро и правильно.

**Методические указания.** Коридор можно проходить разными способами, например на носках, держа руки на поясе, или в полуприседе с прямой спиной, руки на поясе и т. д. Находясь в колоннах, игроки начинают движение со старта после того, как предыдущий игрок пересек линию финиша. При передвижении не следует наклоняться вперед. Можно провести игру, построив игроков на линии старта в одну шеренгу; тогда выиграет тот, кто пересечет линию финиша первым.



## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

**«Салки».** Выбирают водящего. Его задача - запятнать (осалить) как можно больше игроков, но только тех, которые не успели вовремя принять правильную осанку. Стоит убегающему принять правильную осанку, он уже в безопасности. Водящему приходится прибегать к хитростям: бежать будто бы за одним игроком, а мимоходом, изловчившись, осалить другого (дотронуться рукой). Осаленные игроки выбывают из игры.

**Методические указания.** Продолжительность игры - 5-10 мин; |два-три раза менять водящего. В конце игры отмечают лучшего водящего и игроков, ни разу не осаленных.

После выполнения упражнений на осанку можно повисеть на перекладине, гимнастической стенке и т. д., расслабив мышцы на 15-20 с.

