

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.

