# Консультация с элементами практикума «Игры на формирование правильной осанки»

Дошкольное детство — важный период в формировании правильной осанки, так как несмотря на возросшие функциональные возможности организма ребенка, его костная система еще находится в стадии формирования.

Правильная, красивая осанка — один из показателей здоровья. Это прежде всего нормальное развитие скелета, гармонично развитая мышечная система и умение правильно держаться в покое и движении.

Осанка считается правильной, или нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развернута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.

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 ребенка. В задачи профилактики входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечно-сосудистой системы. Приобретение правильной осанки — длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка.

В детском возрасте, как правило, отличаются подвижностью и активностью в восприятии окружающего мира. Они с удовольствием занимаются подвижными играми и находятся в постоянном движении. Если при выборе игр ориентироваться на те, которые формируют правильную осанку, то это будет приносить двойную пользу. Ведь здоровый ребенок - это счастливый ребенок. Даже если ваш ребенок здоров, профилактические игры помогут сохранить и укрепить осанку. Особенное значение эти игры имеют для тех, кто собирается в школу. Ведь ребенку придется подолгу пребывать в сидячем положении. Тут как нельзя кстати будут всевозможные подвижные игры и разминки. Даже играя с ребенком, можно заботиться о его здоровье.

Игры для формирования хорошей осанки выполняют в положении лежа, стоя, а также на четвереньках. Для занятий рекомендуется подбирать игры, воздействующие на различные группы мышц и выполняемые из различных исходных положений. Это позволяет избежать чрезмерной нагрузки на одну группу мышц. 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. Упражнения в играх чередуются с дыхательными упражнениями.

### 1. Игра "Меткий бросок".

Цель: Укрепление мышц плечевого пояса, формирование правильной осанки, развитие глазомера. Рекомендуемый возраст 3-7 лет.

На расстоянии 2м ставиться корзина или коробка (корзину лучше повесить чуть выше головы). Игроки по очереди подходят к корзине и бросают мяч в цель. Бросок совершают двумя руками из-за головы. Выигрывает тот, у кого больше попаданий.

### 2. Игра "Дерево".

Цель: укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки. Рекомендуемый возраст - 3-4 года.

Предложите малышу помочь семечку превратить в большое крепкое дерево. Для этого, сидя на корточках, обхватывает руками колени, прячет в них голову. Ведущий говорит: "Упало семечко осенью в землю, перезимовало там, а с первыми весенними лучами проклюнулось и потянулось к солнцу". После этих слов малыш медленно поднимается на ноги, выпрямляет туловище и выпрямляет руки вверх. Полностью распрямившись, ребенок напрягает тело и тянется как можно выше. Повторить 5-6 раз.

## 3. Игра "Передай мячик"

Цель: укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки. Рекомендуемый возраст 3-5 лет.

Одновременно в игре могут участвовать от 3 до 10 человек. Дети садятся на скамейку и принимают исходное положение: спина прямая, плечи разведены, руки согнуты в локтях. Сохраняя такое положение рук и прямую спину, дети передают мяч из одного конца ряда в другой. Проигравшим становится тот, кто либо уронит мяч, либо изменит исходное положение.

# 4. Игра "Щука"

Цель: укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки. Рекомендуемый возраст 3-6 лет.

Участвует от 2 до 10 человек. Один игрок изображает щуку. Он должен охотиться на остальных - "мальков". Щука бегает за другими рыбками. Если она ловит малька, коснувшись его рукой - он сам становится щукой. Для того чтобы спастись от такой участи у ребенка только один выход: в тот момент, когда приближается щука, спрятаться в "домике" - встать прямо, вытянувшись, ноги вместе, руки подняты вверх, ладони сложены.

# 5. Игра: "Серсо"

Цель: укрепление мышечного корсета, развитие координации движений, ловкости, глазомера. Рекомендуемый возраст 5-7 лет.

Одному игроку дается кольцо, другому палка. Участники встают на расстояние 2-3 метра друг от друга. Игрок с кольцами бросает их в сторону другого игрока, а тому нужно поймать их на палку. Когда игра будет усвоена, расстояние между игроками можно увеличить до 4 метров. Игра продолжается до тех пор, пока не закончатся кольца. Итоги подводятся по количеству пойманных колец, потом игроки меняются местами.

## 6. Игра "Самолетик"

Цель: укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, развитие равновесия. Рекомендуемый возраст 2-3 лет.

Ребенок наклоняется вперед, разводя руки в стороны, изображая самолет. Взрослый кладет ему на спину небольшую мягкую игрушку и предлагает доставить ее в аэропорт. Если играют много детей, то можно устроить состязание, кто "долетит" быстрее. Главное, чтобы игрушки не упали со спины. Во время выполнения задания, необходимо следить за тем, что бы голова ребенка была приподнята, а спина оставалась прямой.

### 7. Игра «Аисты и вороны»

**Цель:** учить сохранять статичную позу с закрытыми глазами, развивать чувство равновесия. Рекомендуемый возраст 4-7 лет.

## Оборудование: не требуется.

Воспитатель предлагает детям принять исходное положение, стоя прямо, руки в стороны, спина прямая, плечи слегка отведены назад, глаза закрыты. «Это аисты спят у себя в гнёздах». По команде «Ночь!» дети летают с прямой спиной, широко и плавно размахивая руками («крыльями») в разных направлениях, облетая свои «гнёзда» (обручи). По команде «Аисты, домой!» — летят в «гнёзда» и принимают исходное положение (взрослый или водящий наблюдает за их осанкой).

Дети, которые не приняли правильную осанку, превращаются в «ворон», но продолжают играть, чтобы снова превратиться в «аистов».