

Подвижные игры, для коррекции осанки

Работу выполнил инструктор по физической культуре

Архипенко Ольга Леонидовна



В работе по предупреждению нарушений осанки игры занимают немаловажное место. Профилактика и устранение нарушений осанки – процесс длительный, требующий от ребенка осознанного отношения и активного участия. Следовательно, ребенка необходимо заинтересовать, увлечь многократным выполнением упражнений, то есть сформировать мотивацию на прилежные занятия оздоровительной физкультурой. Для этого используются объяснения, показ, беседы, эксперименты игровые упражнения и, конечно, игры. Основой профилактики и лечения нарушений осанки является общая тренировка организма ребенка, а игра – это не только наиболее адекватная деятельность детей, в которой возможно выполнять движение и принимать статистические позы, необходимые для коррекции уже имеющихся нарушений осанки. Все подвижные игры благотворно воздействуют на организм растущего ребенка, поскольку они удовлетворяют его естественную потребность в движении.

В задачи игр входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, укрепление мышечного корсета позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечно сосудистой системы. 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), использовать игры, закрепляющие этот навык.

Предлагаю вашему вниманию подвижные игры, направленные на формирование правильной осанки ваших детей

Название игры	Описание игры
«Бездомный заяц»	На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе норы – раскладывают обручи. Их количество должно быть на один меньше, чем детей. В начале игры «зайцы» сидят в своих норах – обручах, а «волк» (ведущий) находится на противоположном конце зала за чертой - в овраге. Педагог говорит: «Зайцы скачут: скок, скок, скок на зеленый на лужок». Во время этих слов «зайцы» выпрыгивают из нор и разбегаются по залу. Они то прыгают, то приседают и все время оглядываются, не идет ли «волк». Педагог говорит: «Травку щиплют, кушают и все время слушают, не идет ли волк?». После произнесения педагогом слова «волк», которое выделяется голосовыми средствами (пауза, громкость, интонационная окраска), выбегает «волк» и старается поймать «зайцев». «Зайцы» бегут в норы - обручи, но так как на всех обручей не хватает, то

	один «заяц» остается «бездомным». В следующем повторении игры он становится «волком»
«Держи спину прямо»	Дети перед зеркалом принимают правильную осанку и по сигналу педагога передвигаются по залу сначала обычным шагом, но с изменением темпа (медленно, быстрее, очень быстро), затем переходят на бег. Позднее по сигналу педагога они занимают свои места у зеркала, а один из участников, назначенный педагогом, проверяет осанку всех детей и делает замечания играющим, принявшим неправильную осанку
«Пронеси мешочек»	Дети делятся на две команды с помощью считалки и строятся в две колонны. На голове у каждого мешочек массой 500 г. Задача состоит в том, чтобы пройти по дорожке шириной 25 см, обозначенной палками или веревками с двух сторон, сохранив при этом правильную осанку и не уронив мешочек. Выигрывает та команда, которая быстрее и без ошибок выполнит задание
«Забей гол»	Дети строятся в шеренгу, затем ложатся на живот. В руках у каждого из них резиновый мяч. На расстоянии 4-6 м напротив каждого играющего поставлены ворота. В них необходимо попасть мячом толчком рук от груди. После отталкивания мяча играющий должен принять положение лежа, прогнувшись, руки к плечам, соединив лопатки и удерживать такое положение 3 сек. Независимо от того, попал ли он мячом в ворота или нет, каждый играющий повторяет задание от 5 до 8 раз. Выигрывает тот, кто сумел большее число раз попасть мячом в ворота
«Караси и щука»	По обе стороны спортивного зала проводятся прямые линии, за которыми, по договоренности, расположены «моря». «Щука» (водящий), которая назначается педагогом или выбирается с помощью считалки, находится в одной стороне зала за линией - в своем «море», а «караси» (остальные играющие) – в противоположной стороне зала за линией - в другом «море». По сигналу педагога: «Караси, в море!» «караси» перебегают из одного «моря» в другое, а «щука» их пытается поймать. Пойманные, взявшись за руки, образуют круг посередине площадки – «корзинку». Перебегая из одного «моря» в другое, «караси» обязательно должны пробежать через «корзинку». В корзинке «щука» не имеет права ловить «карасей». «Карась», нарушивший правила, то есть не пробежавший через «корзинку» или «запятнанный» «щукой», считается пойманным. Выигрывают «караси», которых не смогла поймать «щука», и «щука», поймавшая наибольшее количество карасей
«Пятнашки»	Дети становятся у гимнастической стенки или у стены без плинтуса, приняв правильную осанку (касаясь стены затылком, спиной, плечами, ягодичной областью, икроножными мышцами), руки несколько отведены в стороны (дети изображают елку с опущенными ветками). Из детей выбирается водящий, он будет «пятнать» остальных играющих. По команде руководителя дети начинают игру, бегая во всех направлениях, а водящий старается их «запятнать». Игра продолжается 5-8 мин. Если водящий никого не может запятнать в течение 2-3 мин, его следует заменить другим - из числа играющих