

«ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА».

*«Под осанкой разумеют стройность,
величавость, приличие и красоту».*
В. Даль.

Правильная осанка – путь к здоровью ребёнка. Нарушение осанки при своевременно начатых оздоровительных мероприятиях не прогрессирует и является обратимым процессом. Только активные упражнения, укрепляющие мышцы спины и брюшного пресса, постепенно создают мышечный корсет и содействуют исправлению (коррекции) имеющегося дефекта осанки.

Главное средство коррекции нарушений осанки – физические упражнения. Как их использовать? Играть вместе с детьми! Превращайте физические упражнения в весёлые приключения и игровые ситуации.

1. **«Тюлени - циркачи».** Вам понадобятся мячи разных диаметров. Предложить детям превратиться в проворных тюленят и устроить настоящее цирковое представление, поиграть в волейбол или футбол. Дети ложатся на пол по кругу или в парах, одну ногу необходимо положить на другую (имитировать хвост тюленя), а в руки взять мяч. Бросаем мяч: друг другу; в загаданное место; перебрасывая через предметы. Главное – оставаться в положении лёжа.
2. **«Отважный пёс».** Представим, что каждый ребёнок – «отважный пёс». Они становятся на высокие четвереньки, то есть касаются пола только ладони и стопы. Колени согнуты, Они бегают по комнате и прислушиваются. Педагог может топнуть ногой или хлопнуть в ладоши, и пёс начинает громко гавкать, сев при этом на пятки, выпрямив спину.
3. **«Подъёмный кран»** Предлагается каждому ребёнку взять мешочек с песком. Положить его на пальцы ног, затем сохраняя равновесие, медленно поднять ногу. Важно следить за тем, чтобы мешочек не упал. То же сделать с другой ногой.
4. **«Гонки автомобилей».** Вам понадобится: флажок, любой музыкальный инструмент. Представьте, что вы – автомобили. Выберите, какой вы марки, какого вы цвета. Определите линию старта и линию финиша. Разделите ребят на несколько команд и устройте настоящие гонки скоростных автомобилей.

По сигналу «машины начинают движение на четвереньках в сторону финиша.

5. **«Гусеницы».** Потребуется маленькие мячики – «горошины» для гусениц. Гусеницы передвигаются по полу, собирают «горошины» (зажимают их между стопами), опираясь на ладони, отталкиваясь пятками вперёд, сгибая и разгибая колени.
6. **«Быстрые обезьянки».** Для этого игрового упражнения вам понадобятся верёвки или канаты. Они будут лианами. Эти лианы укладывают на пол по всей длине от старта до финиша. Дети преодолевают путь туда и обратно на четырёх конечностях, наступая на верёвку ногами и держась за неё руками.
7. **«Веточка».** Улучшает гибкость позвоночника, способствует увеличению роста. Лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты.
Руки в упоре сзади на предплечьях. Не сгибая колени медленно поднять ноги в вертикальное положение, стараясь сохранить носки оттянутыми.
8. **«Весёлая змейка».** Прямые мышцы брюшного пресса растягиваются; в результате обильного притока крови к позвоночнику все внутренние органы обильно снабжаются кислородом и питательными веществами, что способствует улучшению их работы; преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться насколько возможно, не очень сильно, запрокидывая голову назад, живот – на полу. Задержаться некоторое время.
9. **«Птица»** Растягивает мышцы спины и ног, улучшает гибкость позвоночника благодаря максимальной продольной нагрузке на него, способствует увеличению роста. Сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире. Носки оттянуть. Руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. «Раз!» - взмах руками, наклон к правой ноге, стараться дотянуться до носка.
10. **«Ловкие муравьи».** Снимают излишнее напряжение с мышц спины, развивают гибкость позвоночного столба. Вам понадобится: мелкие игрушки, кубики, карандаши, мешочки с песком. Детям предлагается по очереди на спинках перенести приготовленные предметы с одной стороны зала на другую, сделать предполагаемый домик.

Если трудно, муравей
Позовёт своих друзей,
И все вместе по тропинке
Тащат весело травинки.

Памятка для формирования правильной осанки:

Стой правильно: подтяни живот, опирайся на обе ноги, подними голову, расправь плечи, выпрями спину.

Сиди правильно: упирайся ступнями в пол, старайся держать спину ровно, без напряжения наклони голову немного вперёд, выпрями спину, не напрягай руки.

Ходи правильно: начинай движение от бедра, а не от колени, держи голову прямо и высоко, иди свободным шагом, делай шаги не слишком широкие, но и не маленькие