

ИГРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ



ПОДГОТОВИЛА ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ Н.В. МИНАЕВА



ИГРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Нарушение осанки — частый спутник многих хронических заболеваний. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек. Основа профилактики и лечения нарушений осанки — общая тренировка организма ребенка.

Значение игр:

- укрепляют опорно-двигательный аппарат;
- усилят мышечный «корсет» позвоночника;
- улучшают 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).

Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия. Игровые упражнения чередуются с дыхательными.

Приобретение правильной осанки — длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка. Некоторые ограничиваются замечанием: «Не горбись!» — это ошибка, так как бессознательно человек частицу «не» обычно не воспринимает. Нужно давать позитивные формулировки («иди прямо», «выше подбородок») и непосредственно на теле ребенка показывать правильное положение. А лучше всего чаще играть в игры на развитие осанки. В более старшем возрасте хорошую осанку можно развить в танцевальном кружке или балетной школе.



1. Роботы

Цели игры:

- развитие чувства правильной позы;
- укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ход игры.

Ведущий объявляет конкурс на лучшего «робота» - кто правильно выполнит задание ведущего. Подойти к стенке без плинтуса и принять правильную осанку: руки опущены. Затылок, лопатки, ягодицы, пятки плотно касаются стены. Голова удерживается прямо, взгляд устремлен вперед, губы сомкнуты, плечи слегка опущены, на одном уровне, лопатки сведены; передняя поверхность грудной клетки развернута, живот слегка подтянут, ягодицы напряжены, колени выпрямлены. Скользя по стене тыльной стороной кистей, слегка поднять руки, пальцы разведены и напряжены. В этой позе отойти на 3-4 шага вперед от стены (поза напряженная), руки свободно опустить, но все туловище и голову держать прямо (будто «аршин проглотил»). Пройти 1-2 раза по комнате, сохраняя правильную осанку. Выигрывает игрок, лучше всех выполнивший все задания.



3. Автасалон

Цель игры:

- воспитание навыков метания;
- развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп;
- развитие ловкости, глазомера.

Ход игры.

Ведущий вместе с детьми делают из бумаги модели самолетов. После того как модели сделаны, дети становятся в единую линию и по команде ведущего бросают самолетик. Побеждает самолет, который улетит дальше всех.

Советы взрослым.

Лучше, если у каждого из игроков будет по три попытки - тогда зачет идет лучший результат. Если дети легко делают самолетик, предложите им сделать несколько моделей и разыграйте призы среди моделей своего класса. Предложите детям в следующей игре украсить свои модели самолетов.



2. Пакет

Цели игры:

- развитие внимания, быстроты реакции на сигнал;
- обучение удерживанию головы в правильном положении;
- закрепление навыков счета.

Необходимый материал. Мел, сумка с карточками, на которых отмечены номера по числу игроков, начиная с 1-го.

Ход игры.

Ведущий на полу вдоль стены чертит две линии на расстоянии 1,5-2-х метров друг от друга - это «улица». За линиями пишутся цифры (от единицы до последней, по числу игроков) - это номера «домов». С одной стороны пишутся четные номера, а с другой - нечетные. Каждый игрок по очереди назначается почтальоном, очередность игроков определяет ведущий с помощью считалки. Ведущий выбирает «почтальона», а остальные игроки получают свои номера и занимают свои «дома», соблюдая правильную осанку. По команде ведущего «почтальон» быстро идет между «домами», вынимает из сумки очередную карточку - «пакет» и отдает ее игроку, стоящему у «дома» с соответствующим номером, со словами: «Вам пакет». Принимающий пакет должен отметить: «Спасибо» и принять стойку «смирно». Выигрывает игрок, который всю игру сохраняет хорошую осанку и быстрее всех и без ошибок разнесет «пакеты».



4. Волшебные слова

Цель игры:

- развитие памяти, внимания, координации, умения сохранять равновесие.

Ход игры.

Игроки идут по кругу и делают движения, соответствующие зашифрованным командам ведущего. На слово «земля» становятся на колени, опустив голову и руки. По команде ведущего продолжают движение по кругу. На слово «лес» останавливаются и отставляют опущенные руки от туловища, приняв правильную осанку. На слово «небо» останавливаются и поднимают руки вверх, соединяя их над головой.

Команды вначале двигаются друг за другом, а потом вразбивку.

Игрок, который ошибся, выходит из игры. Вначале игры команды двигаются через 6—10 секунд, а затем постепенно темп ускоряется до 3-5 секунд.

Советы взрослым.

Следите за правильностью осанки при выполнении движений.



5. Посмотри, что на ногах

Цели игры:

- укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища;
- тренировка правильного выполнения команд.

Необходимые материалы. Разноцветные ленточки, различная обувь, коврик.

Ход игры.

Ребенок лежит на спине, вытянув прямые сомкнутые ноги. Ведущий каждый раз завязывает на стопе разные ленточки и надевает обувь так, чтобы ребенок не видел ее. По команде «А что у нас на ножках?» ребенок приподнимает носки и голову одновременно, смотрит на ноги на счет (1-2-3-4), после чего медленно опускает на коврик голову, потом ноги. Ведущий контролирует положение позвоночника ребенка, который должен всей спиной прижиматься к коврику.



7. Юные балерины и танцоры

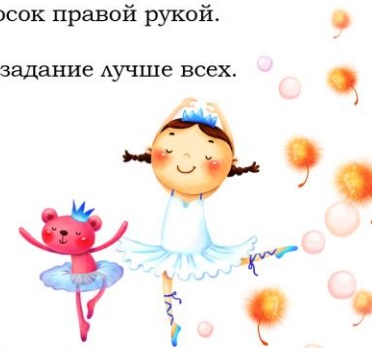
Цель игры:

- развитие равновесия и координации движений.

Необходимый материал. Стул.

Ход игры.

Игрок, стон на левой ноге, сгибает правую ногу. Отводит ее назад и захватывает носок правой рукой. Левая держится за спинку стула. Выигрывает игрок, выполнивший задание лучше всех.



6. Восточный носильщик

Цели игры:

- развитие координации движений, равновесия;
- укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Необходимые материалы. Поднос или книга, кубик.

Ход игры.

Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на пыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.



8. Бильбоке

Цель игры:

- развитие навыков бросания и ловли предметов в метании.

Необходимые материалы. Кольца диаметром 15 см. Ширина ободка 3-4 см, шнуром привязаны к палке длиной 30 см.

Ход игры.

Играющие поочередно ловят кольцо на палочку. Каждый играющий имеет право сделать подряд три попытки и считает, сколько раз удалось ему поймать кольцо. Затем он передает палочку с кольцом следующему играющему. Палочка с кольцом переходит из рук в руки до тех пор, пока кто-нибудь из детей не наберет условное количество попаданий (очков). Играть могут 3—5 игроков. Выигравшие в 2—3 играх игроки соревнуются между собой.



9. Учимся слушать

Цели игры:

- воспитание внимания;
- развитие культуры поведения;
- развитие координации зрительного, слухового и моторного анализаторов;
- улучшение функций дыхания.

Ход игры.

Игроки идут колонной друг за другом по одному и по сигналу, по возможности бесшумно, делают названное ведущим упражнение (повернуться, остановиться, поднять руки вверх - вдох, опустить - выдох).

Отмечаются игроки, сделавшие упражнения четко, красиво, бесшумно. Контролируется правильность осанки и смыкание губ.

Советы взрослым.

Эту игру можно провести с детьми и в положении сидя на стуле, на ковре и даже лежа.



11. Кто сильнее?

Цели игры:

- развитие ловкости, чувства равновесия, умения координировать движения;
- воспитание упорства, воли к победе, чувства партнера, дружелюбия;
- развитие мышечной силы.

Необходимые материалы. Две кегли.

Ход игры.

Игроков разбивают попарно. На полу (площадке) чертят две параллельные линии на расстоянии четырех шагов друг от друга, в середине играющие - соревнующаяся пара - держатся за правые руки, стоя спиной друг другу, лицом к булавам, стоящим за чертой с той и другой стороны. По команде каждый старается перетянуть «противника» на свою сторону и схватить булаву.



10. Перейди через речку

Цели игры:

- тренировка равновесия;
- развитие координации движений;
- развитие чувства правильной позы при передвижении.

Необходимые материалы. Гимнастическая скамейка

Ход игры.

Игроки по очереди

- 1) проходят по скамейке;
- 2) пробегают по скамейке;
- 3) проходят по скамейке с мешочком песка или подушкой на голове.

Ведущий следит за смыканием губ и осанкой, отмечает игроков, выполнивших задания правильно.



12. Стоп-хлоп

Цель игры:

- развитие внимания (умения переключаться), быстроты реакции.

Необходимый материал. Скакалка.

Ход игры.

Дети идут колонной друг за другом.

На сигнал «Стоп» все останавливаются, на сигнал «Хлоп» - подпрыгивают, на сигнал «Раз» - поворачиваются кругом и идут в обратном направлении.

Все три сигнала повторяются в ходьбе 5—8 раз.

Тот, кто ошибается, выходит из игры. Когда остается всего 2—3 играющих, все снова становятся в круг.

Игра продолжается.



13. С мячом играй, но его не теряй

Цель игры:

- умение координировано выполнять различные упражнения;
- формирование правильной осанки;
- укрепление мышц туловища и конечностей.

Ход игры.

Детям раздают средние и маленькие мячи. Ведущий инструктор говорит: «Можете с мячом как хотите играть!» Дети разбегаются в разные стороны и свободно играют с мячами: катают, подбрасывают, ловят. На слова: «Мяч не теряй, вверх поднимай!» все останавливаются и показывают свои мячи. Игра повторяется 3-4 раза. После этого ведущий предлагает детям пройти с мячом в руках по кругу. Расположив детей по кругу, ведущий предлагает им проделать несколько упражнений с мячами, например:

- 1) поднять мяч вверх, посмотреть на него и опустить;
- 2) развести руки в стороны, затем, соединив их перед собой, переложить мяч из одной руки в другую и опустить руки вниз;
- 3) наклониться, положить мяч на пол, выпрямиться без мяча, еще раз наклониться и поднять мяч;
- 4) присесть, покатать мяч по полу от правой руки к левой (и наоборот), затем встать, подняв мяч;
- 5) поднять мяч вверх и передать игроку, стоящему сзади.



14. Серсо

Цели игры:

- развитие меткости, глазомера, координации движений;
- воспитание чувства партнера;
- укрепление мышц пояса верхней конечности.

Необходимые материалы.

Кегли, кольца.

Ход игры.

Игроки становятся друг против друга на расстоянии 2-3 м. Один из них бросает в сторону другого кольца (серсо), другой ловит их (в первое время на руку, а позже на палку). После усвоения этих умений игроки легко справляются с этим легким вариантом игры и охотно в нее играют.

Затем, разделившись на пары, игроки становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м. У одного из них в руках палка, у другого палка и несколько колец (вначале 2, позже 3-4). Последний надевает на кончик палки кольца и бросает по одному в сторону своего партнера, который ловит кольца на палку. Когда все кольца брошены, производится подсчет пойманных колец, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает тот, кто поймает большее число колец.



15. Мост через речку

Цели игры:

- укрепление мышц конечностей и туловища;
- развитие скорости и координации движений.

Ход игры.

Сесть на пол, ноги вытянуть, опереться на ладони за туловищем. Прогибаясь вперед и вверх, подтянуть таз, опираясь на пятки и кисти рук (мостик). Вернуться, а исходное положение встать на четвереньки, пробежать 5 м. Снова встать на мостик и так до конца зала.

Мостик, мостик через речку

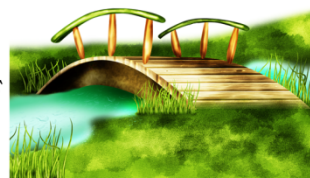
Стал мостом через реку,

Это я занял местечко.

Скоро речкой побегу.

Советы взрослым.

Игра может стать командной, если будет 6-8 человек. Между командами можно провести соревнования на качество и скорость выполнения.



16. Передай мяч

Цели игры:

- развитие навыков бросания и ловли предметов,
- развитие координации движений;
- формирование правильной осанки;
- тренировка внимания, умения действовать в коллективе.

Необходимые материалы. Мел, мячи.

Ход игры.

Играющих делят на две равные группы (по 5—6 человек); они выстраиваются в две параллельные друг другу шеренги, которые стоят перед скамейками. Каждая команда выбирает капитана. Капитаны становятся против своих команд на расстоянии 5—6 шагов от них. Местонахождения капитанов очерчивают мелом. У капитанов в руках по мячу.

По сигналу ведущего капитаны бросают мяч игроку своей шеренги, стоящему впереди. Тот, получив мяч, бросает его обратно капитану и садится на скамью. Капитан, получив мяч, бросает его следующему игроку в своей команде. Тот, получив мяч, бросает его обратно капитану и садится рядом с первым. Также поступают и другие играющие.

Игра заканчивается тогда, когда все игроки команды будут сидеть и последний игрок поднимает руку с мячом вверх. Та команда, которая раньше закончит переброску мяча, считается победительницей.



17. Мороз, елочка и заяц

Цели игры:

- тренировка различных навыков передвижения;
- формирование правильной осанки;
- развитие внимания, быстроты реакции;
- развитие координации движений;
- укрепление мышечного аппарата стоп и голеней.

Ход игры.

Ведущий выбирает «елочек», «зайчика» и «мороза». Затем чертит круги, в них расставляет «елочек». По команде ведущего начинается игра. «Заяц» бежит к ближайшей «елочке» укрыться под ней от «мороза». «Мороз» стремится «заморозить» (то есть осалить) «зайчика». Но если «зайчик», убегая от «мороза», успевает прыгнуть в кружок, где стоит «елочка», он становится «елочкой», а «елочка» — «зайчиком» и бежит от «мороза», вытесняя затем из другого круга следующую «елочку». Осаленный «зайчик» становится «морозом».

Если «мороз» не сумеет осалить «зайчика» при его перебежках от одной «елочки» к другой, а от последней — «домой», то «мороз» продолжает водить. Если же «мороз» сумеет осалить «зайчика», последний становится «морозом».

«Мороз» может осалить «зайчика» в двух случаях:

- 1) когда тот перебегает к «елочке» или
- 2) если в кругу стоят двое.

Например, когда «елочка» замешкалась в ту минуту, как к ней прыгнул «зайчик» и, став сама «зайчиком», не выбежала из круга.

