

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 16»**

**Консультация для воспитателей
«Игры, способствующие формированию правильной осанки
для детей старшего дошкольного возраста»**

Подготовлена
инструктором по физической культуре
Герасиной Д.А.

2018

Цели: совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений.

Играем в котенка.

- Исходное положение: Ребенок стоит на четвереньках.
- Котенок потягивается: сесть на пятки, руки прямые, прогнуть спину и запрокинуть голову.
- Котенок шипит: выгнуть, округлить спину, пытаться коснуться подбородком груди - показывает хохолок на спине и шипит на собаку.
- Котенок мурлыкает: прогнуть спину и поднять высоко подбородок - мурлыкает и хочет чтоб ее погладили, можно пошевелить хвостиком.
- Котенок достает фрукты с дерева: Поднять правую руку вверх, высоко-высоко - стараясь дотянуться до яблока, поднять левую руку - дотягивается до груши. можно поэкспериментировать таким же образом с ногами.
- Котенок учится плавать: лечь на живот. Приподнять голову и делать круговые движения руками, имитируя плавание брассом.
- Котенок едет на велосипеде: лечь на спину, согнуть колени и имитировать кручение педалей.

У солнышка в гостях

Цель: стимулировать ростовые точки на подошвах ног; укреплять мышцы; упражнять в прыжках вверх с доставанием предметов.

Материал: натянутая веревка, к которой привязаны на разной высоте три “солнышка” (плоскостные изображения).

Правила:

- 1) каждый имеет возможность выполнить три основные и одну дополнительную попытки;
- 2) четвертая попытка может быть использована только к “солнышку”, которое не удалось достать ни в одной из первых трех, или к самому высокому, если все основные попытки были успешными.

Содержание. Дети поочередно подходят к натянутой веревке и подпрыгивают вверх, стараясь достать рукой “солнышко” сначала самое низкое, затем то, что повыше и так далее. За удачный прыжок выдается

фишка. В конце игры ведется подсчет фишек, т. е. кто сколько раз побывал у солнышка в гостях.

Лови комара

Цель: стимулировать ростовые точки на подошвах ног; упражнять в прыжках; укреплять осанку.

Правила:

- 1) согласовывать каждый прыжок с хлопком рук;
- 2) прыгать как можно выше;
- 3) дифференцировать хлопки по названию.

Содержание. Дети стоят в кругу в и. п. ноги врозь, руки опущены. Воспитатель говорит детям, что они пришли в лес, где много комаров: “Будем отгонять комаров. Я вам буду говорить, где комар, а вы должны подпрыгнуть как можно выше и хлопнуть ладонями — как будто его ловите”. Дети хором произносят “з-з-з”, воспитатель называет ориентиры для хлопков — комар у лица, над головой — высоко — еще выше, справа, слева и т. д.

Горячий мяч

Цель: формировать правильную осанку, навыки самоконтроля за осанкой; развивать внимание, точность движений.

Материал: мяч.

Правила:

- 1) занимать правильное исходное положение;
- 2) точно отправлять мяч в нужном направлении.

Содержание. Играющие располагаются по кругу, лежа на животе, лицом к центру, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком. У одного из детей в руках резиновый мяч. Прогнувшись, ребенок толкает мяч одному из участников игры и занимает исходное положение. Игрок, получивший мяч, прогибается и посылает мяч следующему игроку. Ребенок, не сумевший быстро принять мяч и отправить его другому игроку, получает штрафное очко.

Отгадай загадку

Цель: укреплять мышечный корсет; развивать воображение, ориентировку в пространстве.

Правила:

- 1) выразительно передавать образ с помощью движений;
- 2) при отгадывании аргументировать ответ;
- 3) при движении занимать всю свободную площадь.

Содержание. Дети делятся на две команды. Каждая из команд поочередно “загадывает загадку” с помощью движений или отгадывает ее. Примерные образы для загадок: “медведь” (идти на четвереньках одноименным способом); “корова” (идти на четвереньках разноименным способом); “лошадь” (бег; прыжки на четвереньках); “червяк” (продвигаться вперед по полу без помощи рук); “кораблик” (лежа на животе, руки вверх, прогнуться, покачаться); “самолет” (лежа на животе приподнять голову и плечи, развести руки в стороны); “велосипед” (лежа на спине имитировать езду на велосипеде).

Ель, елка, елочка

Цель: укреплять мышечный корсет; упражнять в осанке; развивать навыки самоконтроля за осанкой; упражнять в счете.

Правила:

- 1) тот, кто не сумеет принять правильную осанку, теряет очко;
- 2) каждый сам ведет счет очкам.

Содержание. Детям предлагают “погулять в лесу” — они идут по залу. На слова инструктора: “Подошли к вы-ы-сокой ели!” — дети приподнимаются на носки, вытягивая руки как можно выше, затем разводят руки в стороны при сведенных лопатках (плечи не поднимать!). Далее они “подходят к елке чуть пониже”, но такой же стройной, как ее сестричка-ель: дети принимают правильную осанку, но в полуприседе. У “маленькой елочки” дети приседают: голова и спина прямые, руки слегка разведены в стороны, лопатки сведены. Заканчивается игра позой “высокой ели”, затем дети свободно “гуляют по лесу”, сохраняя правильную осанку.

Четыре победы

Цель: упражнять в правильной постановке стопы, в управлении движениями; учить считать движения.

Материал: две-три одинаковые наклонные доски (по количеству игроков).

Правила:

- 1) ходить по доске, правильно ставя стопу и соблюдая осанку;
- 2) считать количество проделанных шагов; пытаться выполнить задуманное количество шагов.

Содержание. В начале игры дети свободно упражняются в ходьбе по наклонной доске. Затем перед детьми ставится задача четырех побед. Первая победа — за правильную осанку и постановку стоп ног при ходьбе вверх-вниз по наклонной доске. Вторая и третья победы — за умение пройти по доске с наибольшим и наименьшим количеством шагов, соблюдая осанку. Четвертая победа: задумать определенное количество шагов и пройти по доске, точно рассчитав расстояние.

А ты так умеешь?

Цель: укреплять мышцы стоп ног; развивать точность движений.

Материал: мячи средних размеров по количеству детей, карточки со схематичным изображением движений с использованием мяча.

Правила:

- 1) не упускать мяч, не трогать его руками;
- 2) держать правильно осанку.

Содержание. Дети усаживаются в кружок. Ведущий (воспитатель, ребенок) поочередно показывает карточки, предлагая выполнить каждое изображенное на ней движение. Движения выполняются из разных исходных положений (и. п.). И. п. — сидя на полу, упор сзади: катать мяч стопами одной, двух ног (в разных направлениях); вращаясь по кругу пронести мяч, зажатый между стоп ног. И. п. — лежа спиной на полу, ноги согнуты в коленях: повторить предыдущие движения; поднимать мяч, зажав его между стопами; бросать мяч ступнями вдаль, ползти за ним. И. п. — стоя: прыгать на внешней стороне ступней, зажав мяч между ними; идти и катить мяч одной ступней, затем другой; балансировать, стоя на двух мячах (поочередно).

Точно в цель

Цель: укреплять мышцы стопы; развивать глазомер, точность движений; упражнять в целенаправленности движений.

Материал: по 10 мелких предметов (камешков, пуговиц, маленьких шариков и т. п.) на каждого играющего и столько же пластмассовых колечек.

Правила:

- 1) на протяжении всей игры правильно держать осанку;
- 2) камешки переносить без помощи рук;
- 3) начинать движение по сигналу.

Содержание. Дети сидят попарно друг против друга. Перед каждым в линию разложены колечки, и в плоской коробке — камешки. По сигналу дети начинают брать из коробки мелкие предметы пальцами ног и отправлять в колечки. Победителем считается тот, кто быстрее перенесет все камешки, не уронив их.

Скатай дорожку

Цель: укреплять осанку, стопу; упражнять в быстроте движений.

Материал: дорожки из плотной толстой ткани шириной 20-25 см, длиной 1—1,5 м на каждого участника игры.

Правила:

- 1) сидеть с прямой осанкой;
- 2) начинать движения одновременно по сигналу и как можно быстрее.

Содержание. Сесть на низкий стул (кубик) или на пол перед расстеленной дорожкой из плотной толстой ткани (шириной 15—20 см) и скатывать ее пальцами обеих ног одновременно, пока дорожка не будет свернута в рулон.

