Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 23 «Улыбка» комбинированного вида»

г. Минусинск, Красноярский край

**Картотека подвижных игр**

**для детей с нарушением осанки**

Составила: воспитатель Ларнатович А.В.

2015г.

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 ребёнка. В задачи игр входят:

- укрепление опороно – двигательного аппарата;

- усиление мышечного «корсета» позвоночника;

- Улучшение функций дыхания и середечно – сосудистой системы.

В процессе проведения подвижных игр надо добиваться тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбе (грудь вперёд, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят). Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия. Упражнения в играх чередуются с дыхательными упражнениями.

Приобретение правильной осанки – длительный процесс, поэтому ребёнку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка. Некоторые родители ограничиваются замечанием: «Не горбись!» - это ошибка, так как в бессознательном человека частица «не» обычно не воспринимается. Нужно давать позитивные формулировки («иди прямо», «выше подбородок») и непосредственно на теле ребёнка показывать правильное положение. А лучше всего играйте чаще в игры на развитие осанки. В более старшем возрасте хорошую осанку можно развить в танцевальном кружке или балетной школе.

Подвижные игры, направленные на профилактику нарушений осанки.

Данные игры не только помогут закрепить навык правильной осанки, но и повысят интерес ребёнка к занятиям.

Предлагаемые игры можно проводить как в зале, так и во время прогулки. В последнем случае они помогут занять и развлечь ребёнка, повысить его коммуникабельность.

**Игра "Меткий бросок".**

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

Материалы: корзина, мяч.

Ход игры: 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.

**Игра "Канатоходцы".**

**Цель:** укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, развитие равновесия. Рекомендуемый возраст - 4-7 лет.

Материалы: канат.

Ход игры: На полу раскладывается веревка - это цирковой кант. Дети - канатоходцы. От них требуется пройти по канату и не упасть. Для этого они должны принять правильную осанку - расправить плечи, подтянуть живот, голову слегка приподнять, для равновесия развести руки в стороны. Ведущий при этом может читать стихи:

Мы ребята - акробаты,

Смело ходим по канату,

Прямо, боком, с поворотом,

И, закрыв глаза, с подскоком.

Чтобы делать это ловко,

Нам нужна всем тренировка.

Дети ходят по веревке прямо, потом боком, приставным шагом. Можно усложнить игру, если ребята будут дополнительно носить на голове груз в виде мешочка с песком.

**Игра "Щука"**

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

Ход игры: 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.

**Игра: "Серсо"**

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

Материалы: кольцо, палка.

Ход игры: 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.

**Игра «Летим на марс»**

**Цель:** обучение приёмам игры в мяч, развитие умения ориентироваться в пространстве, координация движений рук, развитие мышц плечевого пояса.

Материалы: стул, мяч.

Ход игры: Ведущий предлагает запустить ракету на Луну. Берёт мяч и кидает его вверх. Ребёнок сидит и повторяет движения взрослого. Так можно сделать 5 – 6раз. Затем движения можно повторить стоя. Когда мяч попадёт, ребёнок подходит к нему, берёт его и по команде («ракета полетела») кидает снова. Ведущему необходимо подбадривать ребёнка, следить за правильной осанкой. Более сложный вариант броска возможен с подскоком и отрыванием обеих ног от пола.

**Игра «Разбей цепь»**

**Цель:** общеукрепляющее воздействие на весь организм; формирование правильной осанки; воспитание творческого решения задачи, развитие инициативы, быстроты реакции.

Ход игры: Играющие, взявшись за руки, образуют цепь. Первый (водящий) в цепи тянет за собой цепь, меняя направление в ходьбе, заплетает различные фигуры, обвивая всю цепь вокруг себя, снова расплетает её, останавливается, бежит и потом старается быстрым поворотом разорвать цепь. Кто не смог удержать цепь, выходит из игры, а цепь снова замыкается. Играют до тех пор, пока остаётся 2 – 3 человека в цепи, потом игру повторяют.

**Игра «Регулировщик»**

**Цель:** формирование правильной осанки, походки; развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, на месте; развитие быстроты реакции на сигнал, тормозных реакций; уравновешивание нервных процессов.

Материал: небольшие кольца, тарелочки, палочка – жезл.

Ход игры: Дети подразделяются на 2 команды: «машины» и «пешеходы». «Машины» идут по параллельным «улицам». У детей, изображающих машины, в руках тарелки в качестве «руля», и двигаются они на полусогнутых ногах. «Пешеходы» ждут на перекрёстке. Регулировщик – «водящий» поднимает палочку – «машины» движутся, опускает – «пешеходы» идут по своим «поперечным улицам».

 Игра повторяется 2 – 3 раза. Если «машины» или «пешеходы» вовремя не останавливаются, то «милиционер» берёт с них штраф («фант») или на время сажает на скамейку в зале. После игры оштрафованные должны что-нибудь исполнить.

**Игра «Восточный официант»**

**Цель:** развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Материалы: поднос или книга, кубик.

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

**Игра «Попади в ворота мячом»**

**Цель:** развитие разносторонней координации движений и подвижности нервных процессов, умение держать равновесие.

Материалы: 2 стула или табуретки, рейка (1,5 – 2м), мячик.

Ход игры: Ведущий строит ворота (на спинке стульев или сиденья табуреток кладёт рейку). Перед воротами на расстоянии 1,5 – 2м кладёт мяч. Ребёнок должен взять мяч, катить его в ворота и бежать за ним. Пройдя на четвереньках, ребёнок выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать. Более сложный вариант можно проводить на время. Необходимо, чтобы ребёнок бежал за мячом прямо, не горбясь.

**Игра «Летим на марс»**

Цель: обучение приёмам игры в мяч, развитие умения ориентироваться в пространстве, координация движений рук, развитие мышц плечевого пояса.

Материалы: стул, мяч.

Ход игры: Ведущий предлагает запустить ракету на Луну. Берёт мяч и кидает его вверх. Ребёнок сидит и повторяет движения взрослого. Так можно сделать 5 – 6раз. Затем движения можно повторить стоя. Когда мяч попадёт, ребёнок подходит к нему, берёт его и по команде («ракета полетела») кидает снова. Ведущему необходимо подбадривать ребёнка, следить за правильной осанкой. Более сложный вариант броска возможен с подскоком и отрыванием обеих ног от пола.

**Игра «Медведь и пчёлы»**

**Цель:** развитие мускулатуры ног, развитие координации движений, повышение активности

Ход игры: Дети делятся на «медведей» и «пчел».

 Перед началом игры «пчелы» занимают места в своих «ульях» (лесенки, скамеечки и т. д.).  По команде ведущего «пчелы» улетают на луг за медом. В это время «медведи» забираются в «ульи» и лакомятся медом. По сигналу «Медведи!» «пчелы» с жужжанием бросаются к своим домикам и «жалят» не успевших убежать «медведей».