Подвижные игры и игровые упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата.

Игра представляет собой первую доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение и усовершенствование движений. В этом отношении моторное развитие, совершаемое дошкольником в игре, является настоящим прологом к сознательным физическим упражнениям школьника.

Подвижные игры:

•развлекают ребенка, придают занятиям более живой и весёлый характер;

•способствуют оздоровлению организма, укрепляя опорно-двигательный аппарат;

•развивают такие качества, как инициативность, общительность, способность координировать свои действия с действиями сверстников, закладывая таким образом основы социальных отношений.

Особое место подвижные игры и игровые упражнения занимают в работе по профилактике и укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.

В задачи проведения игровых упражнений и подвижных игр для профилактики плоскостопия наряду с общим оздоровлением организма ребенка входят укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стопы, воспитание навыков правильной ходьбы (не разводя носков).

Рекомендуются игры:

-с ходьбой на наружных краях стоп;

-с ходьбой на носках;

-со сгибанием пальцев ног;

-с захватыванием пальцами ног различных предметов;

-приседание в положении носки внутрь (пятки разведены).

Для более эффективной тренировки мышц и связок стоп игровые задания следует выполнять без обуви.

Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесие. Упражнения в играх чередуются с дыхательными упражнениями.

В процессе проведения подвижных игр и игровых упражнений по формированию правильной осанки необходимо добиваться тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбы и выполнения других основных элементарных движений.

В играх рекомендуется использовать разнообразные исходные положения, в том числе и положения лежа, стоя на четвереньках. Упражнения в этих позах должны выполняться в среднем и медленном темпах.

Подвижные игры для формирования правильной осанки

«Ласточка»

**Содержание игры.** Ребенок стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище наклонено вперед, голова поднята. Взрослый держит ребенка за обе руки (в дальнейшем за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая рука. Поза вначале удерживается не более 1 секунды, затем опорная нога меняется.

«Часики»

**Содержание игры.** Ребенок сидит с прямой спиной в положении скрестив ноги, руки на коленях. По сигналу покачивает головой вперед и назад, вправо и влево, произнося: «Тик-так, тик-так». Взрослый контролирует осанку ребенка.

«Голодная акула»

**Содержание игры.** Дети лежат на спине, руки вдоль туловища: они – рыбки, педагог – акула. По сигналу взрослого рыбки быстро работают хвостами – движение стопами вправо-влево, чтобы не попасть в пасть акулы. Как только хвост у одной из рыбок перестает работать, педагог осаливает эту рыбку и меняется с ней местами.

Игра продолжается 1-2 минуты, пока большая часть детей не побывает акулой. Отмечаются самые быстрые рыбки.

«Мыльные пузырьки»

**Содержание игры.** Участники игры делятся на пары, встают спиной друг к другу, локти в «замок» - это «пузырьки». Под музыку «пузырьки» легко передвигаются по залу, стараясь не соприкасаться с другими парами.

Если «пузырьки» сталкиваются, то оба «лопаются», а пары выходят из игры. Побеждает единственный «пузырек», избежавший столкновения и не «лопнувший».

«Быстрая черепаха»

**Содержание игры.** Дети встают на стартовой линии на четвереньки. На спине у каждого «панцирь» (большая мягкая игрушка). По сигналу взрослого необходимо быстро пройти (пробежать на четвереньках) до отметки (3-4 м) и вернуться обратно, не уронив «панцирь». Отмечаются дети, ровно державшие спину и быстро передвигавшиеся.

«Ель, елка, елочка»

**Содержание игры.** Дети свободно располагаются по залу. Взрослый рассказывает: «На прогулке в лесу мы с вами встретили стройную и высокую ель. (Дети принимают правильную осанку, макушкой тянутся к потолку.) А рядом по соседству елка-зеленая иголка расправила пушистые ветви. (Дети выполняют полуприсед, колени в стороны, руки слегка отведены от туловища.) Ой, ребята, аккуратнее, вот и младшая сестричка – елочка». (Дети выполняют полный присед, колени разведены, руки в стороны под углом 45°.)

Отмечаются дети с прямой спиной, правильно выполнившие задание. Игра повторяется 2-3 раза.

«Жучок»

**Содержание игры.** Дети ложатся на пол, руки и ноги в свободном положении. Взрослый предлагает им представить, как с ветки на землю упал жучок. Но упал неудачно: оказался на спинке и пытается перевернуться на живот, чтобы уползти.

Жук упал и встать не может,

Ждет он, кто ему поможет…

Дети изображают барахтанье лапками в разные стороны. Раскачиваются на спине с боку на бок (боковая качалочка). Пытаются рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени.

**Правило-ограничение:** во время барахтанья нельзя помогать головой и плечами, раскачиваться всем туловищем.

Подвижные игры, упражнения для профилактики плоскостопия

«Сидя по-турецки»

**Содержание игры.** Дети сидят на ковре, ноги сложены по-турецки (крест-накрест), наружные края стоп одинаково опираются о пол. Нужно встать, придерживаясь за какую-нибудь опору или с помощью взрослого (другого ребенка – постарше). Ноги должны быть прямыми (скрестно), стоять надо на наружных краях стоп. Так же сесть; тяжесть туловища равномерно распределяются на обе ноги, на наружные края стоп.

«Пройди не ошибись»

**Содержание игры.** Дети проходят по линии, начерченной мелом на полу, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке.

«Скоморохи»

**Содержание игры.** Детям предлагается поочередно каждой ногой шлепнуть себя по ягодицам. При этом следует ноги как можно сильнее отбрасывать назад, чтобы удар пяткой по ягодицам был ощутим и слышен. Задание выполняется по сигналу в течение 20-30 сек.

«Парашютисты»

**Содержание игры.** Взрослый объясняет детям, что сейчас они потренируются в прыжках с парашютом. Предлагает согнуть руки в локтях и держать их у пояса, сжимая воображаемые стропы парашюта. «Прыжок» заключается в том, чтобы, не переставая сжимать «стропы», подпрыгивать вверх как можно выше, а опускаться как можно мягче. При прыжке следует оттягивать носки ног вниз. При приземлении ноги должны работать как пружины. Приземление завершается мягким глубоким приседанием. Без остановки движения из положения сидя на корточках совершается следующий прыжок. Дети по сигналу в течение 45 сек. выполняют прыжок. Ведущий отмечает каждого парашютиста, а затем предлагает отдохнуть и помассировать мышцы ног.

«Донеси платочек»

**Оборудование.** Платочки (по числу детей).

**Содержание игры.** Дети садятся на стулья (скамейки) в одном из концов зала (комнаты). У каждого под ногами платочек. Нужно захватить платочек пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым способом (прыгая на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала (комнаты). То же самое повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто быстрее донесет платок, ни разу не уронив его.

Список литературы.

Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – Асачева Л.Ф., Горбунова О.В.