**Подвижная игра с мячом**

**как средство профилактики осанки.**

За последние несколько лет численность детей с нарушением осанки в России увеличилась в несколько раз. Основными причинами этого является наличие неблагоприятных факторов: снижение уровня жизни населения и его качественного состояния, ухудшение экологической обстановки, резкое сокращение полностью здоровых новорожденных, ухудшение репродуктивного здоровья родителей, утрата культуры здорового образа жизни. Отсутствие регулярных движений в физическом плане тормозит правильное развитие детского организма. При неправильном подходе к воспитанию со стороны родителей может привести развитие ребенка к неотвратимым последствиям. Одним из самых эффективных способов развития личности ребенка является игра.

Хорошим фактором для укрепления детского организма являются подвижные игры, направленные на профилактику нарушений осанки . Данные игры не только помогут закрепить навык правильной осанки, но и повысят интерес ребёнка к занятиям. Игры можно проводить как в зале, так и во время прогулки. Игры помогают детям общаться друг с другом, а так же развивают физические качества. Основой профилактики и лечения нарушений осанки является общая тренировка организма ребёнка. В задачи игр входят:

- укрепление опорно – двигательного аппарата;

- усиление мышечного «корсета» позвоночника;

- Улучшение функций дыхания и сердечно – 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 – очень 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. Чаще всего принято использовать подвижные игры с мячом***. Почему именно МЯЧ?*** Низкочастотные колебания, получаемые от мяча при выполнении на нём определённых упражнений, обладают прекрасным терапевтическим эффектом. Лишь на мяче можно смоделировать некоторые движения, подобные движению на лошади при лечебной верховой езде. И многолетняя практика это подтвердила. Разнообразие существующих гимнастических мячей позволяет эффективно использовать их при выполнении упражнений, подвижных игр защищая проблемные зоны растущего организма ребёнка - с одной стороны, и поэтапно усложняя лечебные комплексы - с другой стороны.
    К тому же, занятия с мячом зрелищны, интересны для детей - а это очень важно для усиления мотивации при необходимости заниматься здоровьем.  Можно использовать следующие игры:

***«Кто донесёт мяч»***

Дети стоят парами. Между ними на уровне ушей – надувной мяч, который они поддерживают головами. Каждая пара старается дойти до финиша, не уронив мяч.

Дети идут колонной друг за другом, на голове – мешочки.

Водящий меняет положение рук, например, кладёт их на пояс, на затылок или выполняет какое-нибудь упражнение в ходьбе, например, идёт приставным шагом.

Остальные дети должны точно повторять его движения. По сигналу взрослого водящий делает шаг в сторону, дожидается последнего и идёт вслед за ним.

Новый водящий должен показывать уже другие упражнения.

Выигрывает тот, кто не ошибается, а из водящих – тот, кто не повторит старого упражнения, выдумает наиболее красивое, интересное, забавное.

***Самый меткий»***

*Цель: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование навыков при разнообразном метании мяча.*

*Материалы: мячи, мишени – кольцо или коробка, кегли.*

*Ход игры. На расстоянии, до которого ребёнок может добросить мяч, ставится коробка или подвешивается кольцо. Пусть ребёнок сделает несколько попыток попасть в цель.*

*Модифицированный вариант: расставляются кегли, и их надо сбить. За сбитую кеглю или попавший в коробку мяч ведущий выдаёт фант (жетон). Выигрывает тот, у кого больше фантов.*

Содержание игр должно соответствовать физическим возможностям и уровню интеллектуального развития ребенка. Процесс игры должен быть замедлен для запоминания правил и последовательности выполнения движений. Усложнение правил или темпа игры возможно только после освоения простейшего варианта. Во время проведения игры необходим контроль педагогического работника. Сложные или вновь изучаемые движения ребенок выполняет по показу взрослого. Нагрузка дается по показаниям медицинского работника. Правильно подобранную, уместно и умело проведенную игру следует считать таким же важным элементом образовательной работы в дошкольном учреждении. Следовательно, игра должна присутствовать в режиме дня дошкольника в той мере, в какой она необходима для создания гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, коррекции и стимулирования всех сторон детского развития.

Гимнастический мяч, "поселившись" во многих семьях, становится всеобщим любимцем! Дети используют старого-нового Друга в играх, и, что самое ценное, в самостоятельных занятиях, фантазируя при изобретении новых упражнений.

На детей с видимыми нарушениями осанки или позвоночного столба мы смотрим с удивлением, настороженностью, а иногда даже с брезгливостью. Чаще всего родители пытаются отгородить своего ребёнка от общения с такими детьми, думая, что общение с ним отрицательно скажется на развитии их чада. Дело обстоит как раз наоборот. Общаясь с таким ребёнком играя с ним, проявляя к нему внимание и заботу, нормально развивающиеся дети становятся добрее и терпимее к недостаткам других.

***Каждый ребёнок имеет право на полноценно прожитое детство!!!***