**ИГРЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ОСАНКИ И СТОПЫ.**  
**Кто как ходит**  
**Цель:**формировать мышечное чувство осанки, навыки самоконтроля за осанкой;  
развивать двигательное творчество, воображение.  
Материал: фишки.  
Правила:  
1) точно выполнять словесную инструкцию;  
2) выразительно передавать движения;  
3) уметь принять правильную осанку.  
**Содержание.** Детям предлагают проверить свою осанку: стать около стены, прислонившись к ней пятками, икроножными мышцами, ягодицами, лопатками, затылком. Надо запомнить это положение и походить по комнате (“так ходят дети”). Затем даются задания: пройти, как старенький дедушка; как мама на каблучках; как папа, спешащий на работу и т. п. За каждое образное выполнение движений дети получают по фишке. Побеждает тот, кто больше всех набрал фишек.  
 **Стоп**Цель:  
упражнять в правильной осанке;  
формировать “чувство осанки”.  
Правила:  
1) принимать правильную осанку на сигнал “Стоп”;  
2) уходить на исходную позицию по указанию водящего.  
Содержание. Игроки выстраиваются на линии. Напротив детей стоит  
водящий и говорит: “Быстро шагай, смотри, не зевай... Стоп!” Дети идут по комнате, а на сигнал останавливаются и принимают правильное положение осанки. Водящий вместе с воспитателем отмечает, кто не успел принять правильную осанку. Эти игроки отправляются на исходную позицию.  
  
**У солнышка в гостях**Цель:  
стимулировать ростовые точки на подошвах ног;  
укреплять мышцы;  
упражнять в прыжках вверх с доставанием предметов. Материал: натяну гая 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.