**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.