### Игры, способствующие формированию правильной осанки

### Встань, как я

**Цель:** Формирование стереотипа правильной осанки.

Дети гуляют по залу. По команде: «Встань, как я» - останавливаются, принимая правильную осанку по показу взрослого.

### Построй дом.

**Цель:** Формирование стереотипа правильной осанки.

Дети гуляют по залу. По команде: «Построй дом» - дети встают к мешочку – пятки вместе, носки врозь, образуя «крышу дома».

### Займи дом.

**Цель:** Формирование стереотипа правильной осанки. Дети стоят у мешочка с песком (у дома), сохраняя правильную осанку. По хлопку дети перебегают из дома в дом, встают, принимая правильную осанку. Вариант игры. Убираем один мешочек, один ребенок остается без дома и проверяет, все ли стоят красиво, если нет, занимает место того, кто стоит неправильно, или выбывает из игры.

### В домике живут.

**Цель:** Формирование стереотипа правильной осанки. Укрепление мышц туловища и конечностей.

Дети стоят у мешочка с песком (у дома), сохраняя правильную осанку. По предложенной команде: «Лошадки», «Пингвины», «Медведи»... имитируют движения животных. Возвращаются в дом, приняв правильную осанку.

### Гуляющие черепахи.

**Цель:** Формирование стереотипа правильной осанки. Укрепление мышц туловища и конечностей.

Дети идут от старта до финиша с мешочком на голове.

### Запусти космический корабль.

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

Детям предлагают запустить космический корабль. Взрослый подкидывает мяч вверх. Ребенок повторяет движения взрослого. (5-6 раз)

### Мяч покатился.

**Цель:** Развитие координации движений, умение ориентироваться в пространстве, обучение различным приемам игры в мяч.

Ведущий раздает мячи, затем катит свой мяч и говорит при этом: «Мяч покатился». Идет за ним и берет в руки. Дети повторяют движения взрослого. Необходимо контролировать правильность осанки, походку детей, носовое дыхание.

### Что у нас на ножках?

**Цель:** Укрепление мышечно–связочного аппарата ног и туловища, правильное выполнение команд.

Ребенок лежит на спине, вытянув прямые сомкнутые ноги. Ведущий прикрепляет к носочкам разноцветные ленточки. По команде: «Что у нас на ножках?» - ребенок поднимает носки и голову одновременно, смотрит на счет (1, 2, 3, 4), затем медленно опускает голову, потом ноги. Ведущий контролирует положение позвоночника ребенка, который должен всей спиной прижиматься к коврику.

### По-турецки мы сидели.

**Цель:** Укрепление мышечного «корсета».

Ведущий показывает ребенку, как сидеть по-турецки, ставит под подбородком кисти рук и, покачивая головой из стороны в строну, напевает:  
  
По-турецки мы сидели,  
Пили чай и сушки ели,  
Пили, пили, ели, ели.  
Еле-еле досидели.

Ребенок садиться напротив, повторяет движения и распевает стишок вместе с ведущим.

### Рыбки и щука.

**Цель:** Улучшение дренажной функции бронхов, общефизическое воздействие, развитие ловкости.

Дети – «рыбки» лежат на спине, руки вдоль туловища, имитируют движения плавающей рыбки. По команде: «Щуки» - дети переворачиваются на живот, руки под подбородок, пятка вместе. «Щука» ловит зазевавшихся «рыбок».

### Дотянись до ладошки.

**Цель:** Формирование стереотипа правильной осанки.

В положении стоя, не отрывая ног от пола, предлагается ребенку дотянуться до ладони над головой (1см).

### Ежики и лиса.

**Цель:** Укрепление мышечного «корсета». Развитие гибкости.

Дети сидят на пятках, голова прямо, плечи отведены назад, руки вдоль туловища. По команде: «Лиса» - «ежики» прячутся, прижимая голову к коленям. «Лиса» ловит не спрятавшихся «ежиков».

### Паучки и птицы.

**Цель:** Укрепление мышц туловища и конечностей.

По команде: «Паучки» - дети –«паучки», лежа на спине, активно двигают в воздухе руками и ногами.

По команде: «Птицы» - «паучки» лежат не двигаясь. «Птицы» ловят добычу.

### Солдатики и куклы.

**Цель:** Формирование стереотипа правильной осанки, умения расслабляться.

По команде: «Солдатики» - дети принимают правильную осанку.

По команде: «Куклы» - опускают голову, плечи, руки; расслабляются.

### Мышки и кошка.

**Цель:** Укрепление мышц туловища и конечностей.

«Мышки» гуляют на четвереньках по залу. По команде: «Кошки» - убегают в дом. «Кошка», передвигаясь на четвереньках, ловит «мышек».