КАРТОТЕКА ИГР И УПРАЖНЕНИЙ ПО ИСПРАВЛЕНИЮ ОСАНКИ.

«С книгой на голове».

Дети кладут книгу на голову и, выпрямившись, ходят по кругу. Нельзя прикасаться рукой к книге или ронять ее. Вместо книги на голову можно положить какой-нибудь другой предмет.

Воспитатель следит, чтобы ребенок шел правильной размеренной походкой.

«Коромысло».

Воспитатель рассказывает, что раньше воду носили на коромысле в ведрах. Показывает как. Походите с палкой на плечах, расправив плечи и спину. Будьте очень внимательны, не разлейте воду.

« Самолет»

Дети встают: ноги вместе, руки в сторону на ширину плеч, изображая крылья самолета. Затем начинают бегать в разные стороны, чуть наклоняясь то вправо, то влево, опуская руки в сторону. Во время выполнения упражнения дети могут гудеть как двигатели.

«Боксер».

Дети становятся в ряд на некотором расстоянии друг от друга. Воспитатель говорит: «Представьте, что вы боксеры. Бейте кулаком изо всех сил и не обязательно в одну точку, а куда только можете попасть».

«Ветряная мельница».

Дети встают, слегка расставив ноги. Одну руку кладут на пояс, другую поднимают вверх и начинают описывать ею круги, постепенно убыстряя темп, изображая «крыло ветряной мельницы». Дети вертят рукой, касаясь уха и ноги, вперед и назад, в зависимости от того, 2куда подует ветер». Потом описывают круги двумя руками одновременно.

«Дровосек».

Дети встают. Слегка расставив ноги; представляют, что в руках у них топор; делают большой взмах и сильно ударяют топором по воображаемому чурбану.

«Мяч в туннеле».

Дети встают друг за другом на небольшом расстоянии и расставляют ноги в стороны- образуют «тоннель». Затем, наклонившись вперед, начинают катить мяч по туннелю назад. Когда мяч дойдет до последнего участника, все дети поворачиваются в противоположную сторону.

Затем можно увеличить расстояние между играющими и снова передавать мяч по туннелю.

«Косарь».

Дети становятся в ряд на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Воспитатель рассказывает , как косили траву в старину. Предлагает махать косой слева направо, каждый раз делая небольшой шаг вперед. Несмотря на покачивание, двигайтесь точно по прямой.

«Щенок».

Дети встают на коленки и ходят на четвереньках, как это делают щенки. При каждом шаге они подтягивают колено, стараясь коснуться им носа.

«Любопытный котенок».

Дети вытягивают руки вперед, становятся на колени, а затем садятся на пятки. Наклоняются, опершись об пол руками как можно ниже, почти касаясь его носом. В таком положении дети начинают передвигаться, перебирая руками сначала в одну сторону, а потом в другую. Повторяют движение несколько раз, при этом озираются по сторонам, как «крадущийся котенок». Под конец, « котята, не найдя ничего интересного, опять садятся на задние лапки.»

«Кошка ловит мышей».

Дети становятся в ряд. Воспитатель рассказывает, что когда кошка ловит мышей, она плотно прижимается к полу и тихо ползет вперед, сначала вытягивая переднюю лапу, а затем и заднюю. Лапы она ставит совсем бесшумно, потому что у мышей очень хороший слух. Попробуйте проползти, как кошка. Кто будет тише всех ползти, тот больше всех поймает мышей.

«Чаша воды».

Сидя на пятках, дети поднимают руки вверх и представляют себе, что держат наполненную водой чашу. Затем начинают медленно подниматься. Пока не встанут на колени. Все это время они смотрят вверх и следят за тем, чтобы «не расплескать воду».

«Стойкий оловянный солдатик».

Ничего не страшно отважному оловянному солдатику. Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Вдруг подул ветер- наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите несколько раз. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть.