**Игры и игровые упражнения с моментами построения, перестроения.** (формирование навыка правильной осанки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название | Содержание игры, методические рекомендации |
| 1 | **Быстро встать в строй** | Дети стоят в колонне или шеренге по одному, воспитатель объясняет задание: по сигналу надо разбежаться по всему залу; по второму сигналу – быстро встать на свое место. Пока дети строятся, воспитатель считает. Счет прекращается тогда, когда последний займет свое место в строе. Воспитатель дает оценку построения и указывает на ошибки, допущенные в игре, с тем, чтобы повторное построение шло быстрее. Особое внимание уделяется осанке детей в строю. Стоять надо свободно, не напрягаясь, но правильно, без асимметрии правой и левой части тела, не выпячивая живот и т.д.   Вариант игры: А) Направляющий становится по указанию воспитателя в разных местах зала, а дети выстраиваются рядом с ним; Б) Вместо направляющего, воспитатель ставит флажок тоже в разных местах зала. |
| 2 | **Два и три.** | Дети ходят или бегают врассыпную. На сигнал воспитателя «Два!», образуют пару с любым находящимся рядом ребенком, берутся за руки и бегут к заранее установленному месту, где они строятся пара за парой в том порядке, в котором подбегают. «Три!», то дети образуют тройки и затем уже бегут к месту построения. |
|  |  | Вариант игры:  Дети должны построится перед воспитателем (лицом к нему) в каком бы месте площадки он не находился. Чтобы игра была сложнее и интересней, воспитатель, прежде чем дать сигнал на построение, говорит: «Стой!». Дети останавливаются и закрывают глаза. Воспитатель переходит на другое место и дает сигнал «Два!» или «Три!», дети открывают глаза, образуют пары или тройки и быстро бегут и строятся. |
| 3 | Почтальон | Один из играющих поочередно назначается почтальоном. У него сумка с карточками («письмами»), на которых написаны номера (1-20). На полу вдоль стены чертят две линии, между которыми 1-2 метра. За линиями пи­шутся номера «домов» (1-10): с одной стороны четные, а с другой нечетные, у которых выстраиваются играющие дети, сохраняя правильную осанку. Почтальон идет между линиями неторопливым шагом (или торопли­вым), вынимает из сумки очередную карточку («письмо») и отдает ее ребен­ку, стоящему у соответствующей цифры («дома») со словами: «Вам письмо». Принимающий письмо должен ответить: «Спасибо» и подчеркнуто принять стойку «смирно». Выигрывает тот, кто всю игру сохранял хорошую осанку и не ошибся при вручении «писем». |
| 4 | Не ошибись | Все участники располагаются в одной шеренге. Инструктор подает различные команды, например: «Шаг вперед, налево, два шага вперед, присед руки вперед, направо, два шага вперед и др.».  Задача играющих при выполнении команд - сохранять правильную осанку и прийти к финишу первым. Но как только инструктор заметит ошибку (опущенная голова, наклоненные вперед плечи, выпяченный живот и т. д.), он тотчас же дает распоряжение играющему, допустившему ошибку, сделать шаг назад. Таким образом, на финише первым будет тот, кто меньше сделал ошибок. Игра применяется в заключительной части для закрепления навыка правильной осанки. |
| 5 | Держись всегда прямо | Дети перед зеркалом принимают правильную осанку и идут простым шагом с изменением темпа (медленно, быстро), затем переходят на бег. По хлопку инструктора бегом занимают свои места у зеркала. Один из участников проверяет осанку и делает замечания играющему с неправильной осанкой. |
| 6 | Встань  прямо | Педагог напоминает как правильно и красиво держать тело, обращает внимание на положение головы, плеч, груди, живота, ног. Затем дети двигаются врассыпную: бегают, прыгают, ходят на четвереньках и т.д. После команды «Встань прямо» принимают правильную осанку и не двигаются с места до оценки их позы педагогом (10-15 секунд). По команде «Разойдись» дети двигаются с мешочком на голове. Через 1,5 – 2 минуты по команде «По местам» вновь принимают правильное  положение у стены.  Исходное положение у стены, на полу треугольники (расположить так, чтобы разворот носков составлял 30 градусов на расстоянии 100 см.). Дети по сигналу расходятся по залу, делают под музыку круговые движения, рывки руками и т.д. По следующему сигналу берут мешочек с песком, возвращаются в исходное положение: равняют ноги по треугольникам, выпрямляют спину , мешочек кладут на голову. Замечания педагога в основном направлены на сохранение правильного положения головы при выполнении упражнения с мешочком: голову не наклонять и не поворачивать. |

**Игры и игровые упражнения, где задания в игре заменяются**

**или дополняются движениями на сохранение правильной осанки.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название | Содержание, методические рекомендации |
| 1 | **Жмурки на месте.** | Каждый играющий, кроме водящего, выбирает себе предмет от которого не имеет права отходить. Когда все играющие разместятся, воспитатель завязывает глаза водящему – жмурке, ставит его на середину комнаты и предлагает несколько раз повернуться. После этого жмурка отправляется на поиски. Чтобы увернуться от жмурки, детям разрешается изменять положение: они могут наклоняться, приседать и даже ложиться, но при этом они все время должны касаться ногой избранного предмета, иначе будет считаться проигравшим. Держать прямую спину и голову. Если жмурка удалился за пределы площадки или приблизился к опасности (например, к стене), его предупреждают словом «Огонь».  Правила игры:  Играющим разрешается менять места, но только тогда, когда вблизи нет жмурки, оставивший свое место жмурке считается проигравшим и становится жмуркой |
| 2 | Ель,елка, елочка | Воспитатель предлагает детям пойти в лес: дети идут по залу (площадке). «В лесу стоят высокие ели. встаньте ровно, как эти строй­ные ели, подтянитесь, выпрямитесь». Дети останавливаются, принимают по­зу правильной осанки (голова, туловище, ноги прямо) и раздвигают руки-«ветви» слегка в стороны, ладонями вперед. «Пойдем дальше в лес, посмот­рим, есть ли у высокой ели сестрички?» Дети идут за инструктором. Он оста­навливается: «Вот и сестрички ели - елки, они пониже, но такие же строй­ные, красивые». Инструктор предлагает детям встать, как елки, - принять правильную осанку, но в полу приседе. «Пойдемте, дети, поищем еще сестри­чек елей. Вот они совсем маленькие, но и удаленькие: красивые и тоже стройные». Инструктор предлагает детям присесть, разводя колени в сторо­ну, спина выпрямлена, кисти направлены вперед, пальцы разведены в сторо­ны (иголки). Игра выполняется несколько раз. Инструктор поощряет детей, выполнивших задание правильно. |
| 3 | Тише едешь – дальше будешь | после этих слов, когда водящий поворачивается, нужно остановиться в положении с правильной осанкой или держа руки в положении «крылышек» |
| 4 | Море волнуется | играющие свободно передвигаются по залу, произнося: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри», после чего каждый из играющих принимает любую позу в исходном положении стоя, сидя, лежа с правильной осанкой. |
| 5 | Лягушки и цапля | лягушки прыгают по лугу в положении на четвереньках, по сигналу «Цапля идет!» все замирают в той позе, в которой их застал сигнал. Цапля шагает между лягушками, высоко поднимая ноги и сохраняя правильную осанку. Пошевелившуюся лягушку цапля пятнает, эта лягушка становится тоже цаплей. Веселье на лугу возобновляется до следующего сигнала. |
| 6 | Филины и вороны | Инструктор по физкультуре предлагает детям принять исходное поло­жение сидя на пятках, ладони лежат на бедрах, спина ровная, плечи слегка отведены назад, глаза закрыты. «Филины спят на суках деревьев. Это граци­озные, сильные птицы, которые днем спят, а ночью летают». По команде ин­структора - «Ночь», дети со звуками «Уф ...уф. .» встают с ровной спиной и, взмахивая крыльями, «летают» в разных направлениях по залу. По коман­де инструктора - «День» «филины» принимают исходное положение. Инст­руктор наблюдает за осанкой детей, и те дети, которые не приняли правиль­ной осанки, превращаются в «ворон», но продолжают играть в игру, чтобы вновь превратиться в грациозных и сильных филинов. |
| 7 | Елочка | По сигналу инструктора дети бегут по залу. Ребенок-водящий через 30 секунд (1 мин) бежит за ними, пытаясь их осалить. Спастись от него можно, плотно прижавшись к стене пятками, голенью, ягодицами, лопатками, плечами. затылком. Руки в стороны и вниз, ладони - вперед. Пальцы расставле­ны. Это - «Елочка». Тот, кто принял неправильную осанку или не добежал до стены, может быть осален. «Осаленный» становиться водящим, и игра про­должается. |
| 8 | Выпрямление. | Играющие построены в две колонны (в затылок друг другу) на расстоянии вытянутых рук в наклоне вперед на 45°, прогнувшись, руки на поясе. По сигналу руководителя стоящий в хвосте колонны выпрямляется и хлопает ладонью по спине впереди стоящего, который в свою очередь выпрямляется в положение «смирно» и хлопает впереди стоящего. Когда хлопок дойдет до стоящего впереди колонны, тот также выпрямляется и принимает стойку «смирно» (правильная осанка), затем командует: «Кругом!», после чего опять наклоняется вперед. Хлопок по спине передается в обратном направлении. Колонна, быстрее других передавшая хлопок назад, к номеру, начавшему игру, считается победившей. Игру можно проводить не только в заключительной части , но и в основной, как упражнение на укрепление мышц спины, выпрямление позвоночника и выработку правильной осанки. |
| 9 | Пятнашки - елочкой | Дети становятся в свой «дом» у гимнастической стенки или у стены без плинтуса, приняв правильную осанку (касаясь стены затылком, спиной, плечами, икроножными мышцами), руки несколько отведены в стороны (дети изображают елку с опущенными ветками). Из детей выбирается водящий, он будет пятнать остальных играющих. По команде руководителя дети начинают игру, бегая во всех направлениях, а водящий старается их запятнать. Играющие спасаются в своих «домах», т. е. стараются встать у стены в правильной осанке, и тогда пятнать их нельзя. Игра продолжается 5-8 мин. Если водящий никого не может запятнать в течение 3 мин, его следует заменить другим играющим. |
| 10 | Китайские пятнашки | Правила игры те же, что и в предыдущей игре, но чтобы спастись от погони водящего, желающего запятнать игрока, игроку нужно сделать присед с прямой спиной, руки «крылышками» (к плечам, лопатки вместе). |
| 11 | Казаки и разбойники | Играющих делят на две команды: казаки и разбойники. Чтобы отличить участников одной команды от другой, всем детям одной команды привязывают на руки ленточку. По сигналу инструктора «разбойники» бегут в разные стороны. «Казаки» гонятся за ними и салят их, произнося: «Раз, два, три, четыре, пять! Вот тебе казацкая печать». И «разбойник» застывает на месте. Но его может выручить неосаленный товарищ, хлопнув по плечу. Тогда «разбойник» считается свободным и снова бегает, спасаясь от «казаков». Когда все разбойники осалены, в качестве отдыха все проходят по гимнастической скамейке. Затем играющие меняются ролями: «разбойники» становятся «казаками», а «казаки» - «разбойниками», и игра продолжается. Выигрывает команда, которая быстрее осалила своих противников |
| 12 | Бездомный заяц | На одной стороне «зайцы» устраивают себе норы (кладут обручи). В начале игры «зайцы» стоят в своих «норах» (в обручах), а «лиса» находится на противоположном конце зала (в овраге). Инструктор говорит: «Зайцы скачут: скок-скок-скок на зеленый на лужок».  «Зайцы» выпрыгивают из «нор» и разбегаются по залу. Они то прыгают, то приседают и все время оглядываются, не идет ли «лиса». Неожиданно выбегает «лиса» и старается поймать «зайца». «Зайцы» спасаются в любую «нору» (в обруч). «Лиса» также старается стать в любую «нору», т. е. в обруч. Когда один из «зайцев» остается бездомным, он становится «лисой». |
| 13 | Будь устойчив | Участники становятся в круг в приседе. Они бросают мяч друг другу с целью вывести партнера из равновесия. Если участник игры при ловле или бросании мяча потерял равновесие (опрокинулся или оперся о пол рукой), то ему засчитывается штрафное очко. Побеждает участник, имеющий наименьшее количество штрафных очков. |
| 14 | Щука | Участвует от 2 до 10 человек. Один игрок изображает щуку. Он должен охотиться на остальных - "мальков". Щука бегает за другими рыбками. Если она ловит малька, коснувшись его рукой - он сам становится щукой. Для того чтобы спастись от такой участи у ребенка только один выход: в тот момент, когда приближается щука, спрятаться в "домике" - встать прямо, вытянувшись, ноги вместе, руки подняты вверх, ладони сложены. Цель: укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки. |

**Игры и игровые упражнения с предметами**

**(**а)укрепление мышечного корсета, б)формирование навыка правильной осанки, в)мышечное расслабление**)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название | Содержание , методические рекомендации |
| 1 | Б.Ловишка  с мячом. | Играющие образуют круг. Водящий в центре круга. У его ног два больших мяча. Водящий проводит ряд «осаночных» движений (сведение лопаток из положения рук к плечам; приседания на носках, не наклоняясь вперед; вращения рук с полной амплитудой и т.д.). Играющие повторяют показанные упражнения. Внезапно воспитатель говорит: «Беги из круга!» и играющие разбегаются в разные стороны. Водящий берет мяч и старается, не сходя с места, попасть в убегающих. Если он не попадает, то бросает второй мяч. Затем по сигналу воспитателя: «Раз, два, три – в круг скорей беги!», дети вновь образуют круг, выбирается новый водящий и игра возобновляется. Если игра проводится на площадке зимой, мячи заменяются снежками. |
| 2 | Б.Пятнашки | с мешочком с песком на голове (условие – во время игры не уронить мешочек). |
| 3 | А.Горячий мяч | лежа на животе в кругу, руки в «крылышки», разогнув верхнюю часть спины, не касаясь локтями пола, передавать двумя руками мяч, откатывая его любому из играющих и возвращаясь в и. п. |
| 4 | А.Кто быстрее | попарная переброска мяча в движении. Третий игрок старается перехватить мяч. |
| 5 | А.Гонка мячей по кругу | играющие (каждый с мячом) по кругу по часовой или против часовой стрелки передают мячи, при этом один мяч догоняет другой, по сигналу мячи меняют направление. |
| 6 | А.Послушный мяч | Лежа на спине, зажать мяч между стоп, руки вверху, кисти в замок. По­вернуться на живот, не выронив мяч. Повторить 4-6 раз в каждую сторону  Вот какой хороший мяч  Между ног его запрячь.  Повернись и оглянись  Мячик на пол не катись. |
| 7 | Б.Ходим в «шляпах» | Детям кладут на голову легкий груз - «шляпы» - мешочек с песком или дощечку, колесико от пирамиды и т.д. Проверив осанку детей, инструктор дает команду к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по залу, сохра­няя правильную осанку. Для детей 5-6 лет усложнять игру можно тем, что детям предлагать потанцевать. Пойти по извилистой линии, начертанной на полу мелом. По гимнастической скамейке, или переступать через разные предметы на полу. Выигрывает тот, у кого шляпа ни разу не упала, и при этом он не нарушил осанку |
| 8 | В.Ножной мяч в кругу | Играющие сидят в кругу лицом к центру, опираясь руками в пол за спиной. Сидящие в кругу ударяют по мячу руками так, чтобы он подкатился к кому-либо из игроков, но не вышел из круга.  Игра имеет отвлекающее значение с целью разгрузки мышц спины и нижних конечностей. Рационально применять в заключительной части. |
| 9 | Б.Попади мячом в булаву | Дети, построенные в одну шеренгу, ложатся на живот, в руках у каждого играющего резиновый мяч. На расстоянии *4-5-6 м*против каждого участника игры поставлена булава. После отталкивания мяча участник игры ставит руки к плечам (соединив лопатки), удерживаясь в таком положении три счета. Независимо оттого, будет ли сбита булава или нет, каждый из играющих встает, идет за мячом и повторяет задание. Назначается от 5 до 8 попыток. Выигрывает тот, кто большее число раз сбил булаву. |
| 10 | Б.в.Змейка на четвереньках | Проползти на четвереньках между «змейкой» (поставленные в ряд булавы, ширина прохода между ними 30 см). Выигрывает не сбивший ни одной булавы. Игра может проводиться как эстафета.  В заключительной части эту игру можно провести, пройдя между булавами с закрытыми глазами. |
| 11 | А.Не урони мешочек | Дети построены в две колонны, на голове у каждого мешочек массой 500 г. Задача состоит в том, чтобы пройти по коридору (обозначенному с двух сторон палками) шириной 25 см, не потеряв мешочка и сохраняя правильную осанку. Выигрывает колонна, быстрее и правильнее выполнившая задание. |

**Игры и игровые упражнения на укрепление мышц спины и плечевого пояса через вхождение в образы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **название** | **содержание** |
| 1 | Самолет | И.п. о.с. руки в стороны . руки – крылья самолета, который летает делая наклоны, то вправо, то влево ( усложнение - и.п. лежа на животе) |
| 2. | Бревнышко | Перекатывание со спины на живот с вытянутыми вверх руками |
| 3 | Дерево | Наклоны, повороты, покачивания из стороны в сторону из и.п. сидя на пятках, стоя на коленях |
| 4. | Гребец | Имитация движений весел руками сидя на полу по турецки |
| 5 | Любопытный котенок | Стоя на четвереньках, поворот головы как бы заглядывая назад (кто там сзади). |
| 6. | Плаваем кролем | Вращение рук назад, имитирующее движения руками в кроле на спине, постепенно увеличивая темп движений. |
| 7. | Насос | Наклоны туловища вправо и влево, скользя руками вдоль туловища. Контролировать положение плечевого пояса. |
| 8. | Штанга | Наклон туловища вперед до горизонтального положения, неотрывно глядя в глаза своего зеркального отображения. |
| 9 | Кошечка | Опускание и поднимание головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах |
| 10 | Ванька-встанька | Сидя с максимально согнутыми коленями прижатыми к груди и обхваченными руками. Перекат назад и возвращение в исходное положение без помощи рук |
| 11 | Птица | Сидя на полу, ноги врозь пошире, руки в стороны (зафиксировать правильную осанку). Наклон вперед до касания руками пальцев ног, сохраняя положение головы, туловища и рук. |
| 12 | Змея | Лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед. Медленно разгибая руки поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову |
| 13 | Свеча | Сначала согнуть ноги в коленях, а затем разогнуть их до вертикального положения по отношению к полу, зафиксировать позу и медленно опустить в и. п. |
| 14 | жираф | И. п. — стоя, ноги вместе, стопы параллельны друг другу, руки свободно опущены вдоль туловища. Вытянуть вверх длинную и прямую шею — «жираф». После этого нужно втянуть живот и сделать его плоским — «прячем животик». Далее уменьшить прогиб в пояснице за счет поворота таза — «прячем хвостик». |
| 15 | Растем | Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, руки свободно опущены вдоль туловища. Поднять обе руки вверх и потянуться — «растем». Опустить руки и принять исходное положение. |
| 16 | Бокс | Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, руки согнуты и расположены на уровне груди. Поочередно выпрямлять вперед и сгибать руки, имитируя движения боксера. |
| 17 | Лук | Исходное положение — стоя, кисти рук лежат тыльной стороной на пояснице сзади. Нужно как можно ближе свести между собой локти, при этом позвоночник должен выгнуться, как натянутый лук. Затем локти развести в стороны и выгнуть спину, как бы сутулясь. С каждым упражнением нужно стараться прогнуть и выгнуть позвоночник чуть больше предыдущего. |
| 18 | Ласточка | Исходное положение — лежа на полу на животе, ноги вместе, руки разведены в стороны. Приподнять голову и верхнюю часть туловища, прогибаясь при этом в спине и продолжая держать руки в стороны. Затем опуститься и принять исходное положение. |
| 19 | Дерево | Предложите помочь семечку превратить в большое крепкое дерево. Для этого, сидя на корточках, обхватывает руками колени, прячет в них голову. Ведущий говорит: "Упало семечко осенью в землю, перезимовало там, а с первыми весенними лучами проклюнулось и потянулось к солнцу". После этих слов малыш медленно поднимается на ноги, выпрямляет туловище и выпрямляет руки вверх. Полностью распрямившись, ребенок напрягает тело и тянется как можно выше. Повторить 5-6 раз. |
| 20 | Канатоходцы | На полу раскладывается веревка - это цирковой кант. Дети - канатоходцы. От них требуется пройти по канату и не упасть. Для этого они должны принять правильную осанку - расправить плечи, подтянуть живот, голову слегка приподнять, для равновесия развести руки в стороны. Ведущий при этом может читать стихи:  Мы ребята - акробаты,  Смело ходим по канату,  Прямо, боком, с поворотом,  И, закрыв глаза, с подскоком.  Чтобы делать это ловко,  Нам нужна всем тренировка.  Дети ходят по веревке прямо, потом боком, приставным шагом. Можно усложнить игру, если ребята будут дополнительно носить на голове груз в виде мешочка с песком. |
| 21 | Самолетик | Ребенок наклоняется вперед, разводя руки в стороны, изображая самолет. Взрослый кладет ему на спину небольшую мягкую игрушку и предлагает доставить ее в аэропорт. Если играют много детей, то можно устроить состязание, кто "долетит" быстрее. Главное, чтобы игрушки не упали со спины. Во время выполнения задания, необходимо следить за тем, чтобы голова не была опущена вниз. |
| 22 | Сбор фруктов | потянуть одну руку вверх, словно срываешь с дерева плод, подняться на носочки, спина прямая – опустится |
|  |  |  |

**Игровые комплексы для профилактики нарушений осанки с сюжетом.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Комплекс «Красивая осанка»** (формирование правильной осанки, снятие мышечных «зажимов») | |
| Поза дерева | Стоя или сидя за столом, ноги поставьте вместе, стопы должны быть прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойный вдох и выдох, успокойте дыхание и плавно поднимите руки вверх, ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Внимание сосредоточьте на позвоночнике. Дыхание произвольное, спокойное.  Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное дерево. Оно корнями глубоко вросло в землю. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Ваш организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. Держите позу 15-20 секунд. Затем плавно опустите руки и расслабьтесь, сделав 2-3 спокойных вдоха и выдоха, удлиняя выдох. |
| Божественная поза | Выполняется сидя или стоя, руки опущены. Заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните, плечи обязательно отведите назад. Дыхание произвольное, спокойное. Удерживайте позу 20-30 секунд. Затем медленно вернитесь в исходное положение. Погладьте запястья, снимите с них напряжение, встряхните кистями и спокойно подышите. |
| Поза лебедя | Сядьте так, чтобы спина касалась спинки стула, или встаньте прямо. Руки опустите, плечи отведите назад. Руки за спиной возьмите в замок, выпрямите и медленно поднимайте вверх, не наклоняя туловище. Обратите внимание на область между лопатками, почувствуйте тепло между ними и плавно опустите руки. Отдохните, сделав несколько спокойных вдохов и выдохов |
| Поза перекреста | Встаньте или сядьте прямо. Правую руку с силой вытяните вверх, левую опустите вниз. Затем правую руку опускаете по позвоночнику вниз, ладонью к позвоночнику. Левая рука развернута тыльной стороной к спине так, чтобы средний палец коснулся позвоночника, то есть середины спины, и тянется к правой руке. Постарайтесь сцепить пальцы в замок.  Голову держите ровно, поднятый вверх локоть прижмите к голове. Затем опустите руки и отдохните. Повторяйте упражнение, меняя положение рук. |
| Поза скручивания | Сядьте на стул боком к спинке, ноги вместе. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой -- за левую. Медленно на выдохе скручивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудная клетка стала параллельна спинке стула (голову можно поворачивать в любую сторону). Позу скручивания можно выполнять и стоя у стены. Встаньте прямо на расстоянии одной стопы от стенки, стопы вместе. Руки согните в локтях и поднимите вверх. Ладони находятся на уровне глаз и повернуты вперед. Следя глазами за ладонями, спокойно, без резких движений, поворачивайтесь к стенке, скручивая верхнюю часть туловища; стопы при этом не смещайте. |
| **2.Буратино (**формирование навыка правильной осанки у вертикальной плоскости) | |
| Ребенок должен представить что он Буратино и его подвесил за гвоздик Карабас – Барабас. Надоело ему висеть и решил Буратино размяться | |
| 1.Поднять руки через стороны вверх – вернуться в и.п. | |
| 2.Поднять согнутую ногу в колене, затем вытянуть её – вернуться в ии.п., то-же другой ногой | |
| 3.приподняться на носочки, словно пытаясь снятся с крючка, руки в стороны – вернуться в и.п. | |
| 4.вытянуть правую руку в сторону, не отрывая от стены , поднять левую ногу, не отрывая от стены, сохранять равновесие, то – же в другую сторону | |
| 5.поднять правую согнутую ногу в колене и захватив руками голень, подтянуть колено к груди – вернуться в и.п. то-же с другой ногой | |
| 6.поднять правую ногу, согнутую в колене, подтянуть к ней нос(плечи плотно прижаты к стене, двигаются только шея и голова - вернуться в и.п. то-же с левой ногой | |
| 7. мелкими шажками не отрывая пяток от стены, поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс. Касаясь стены затылком, спиной , ягодицами и плечами, наклониться в правую (левую) сторону | |
| **3.Принцесса сказочной страны (**формирование правильной осанки) | |
| В одной сказке жила сказочная принцесса и вот, что она о себе думала…   1. Я принцесса, посмотрите как я хороша: и.п. стоя руки на поясе, мешочек на голове. Медленно поднятся на носки и слегка прогнуться 2. У меня прекрасная осанка и улябка радостью светла: и.п. – тоже. Слегка прогибаясь отвести левую (правую) ногу назад на носок. 3. 3. Я могу подняться на носочки и руки в стороны я разведу: и.п. – о.с. мешочек на голове. Подняться на носки, руки в стороны за голову. Вернуться в и.п. 4. Вот мешочек он с секретом, я его сейчас вам покажу: и.п. стоя ноги вместе руки в стороны, мешочек в правой руке . поворот туловища вправо(влево) переложить мешочек в левую (правую) руку 5. Обладает он волшебной силой помогает сделать то что я хочу: и.п. о.с. мешочек в правой руке (левой) подняв согнутую в колене правую (левую) ногу опустить руки и коснувшись мешочком пятки переложить его в левую (правую) руку 6. Помогает мне он быть красивой: стоя ноги вместе руки внизу мешочек на голове поворот туловища вправо (влево) руки в стороны 7. Гибкой, стройной быть всегда хочу: и.п. о.с. руки на поясе мешочек на голове поднять правую (левую) согнутую ногу, разогнуть согнуть 8. Поклонится я могу так низко: и.п. о.с. мешочек в руках за головой . наклон вперед руки вниз коснуться мешочком пола 9. Гордо словно цапля постою: ноги на ширине плеч, руки за спиной, мешочек на голове. Согнуть левую (правую) ногу в колене 10. Словно ласточка весенняя покачаю хвостиком на ветру: и.п. упор стоя на коленях мешочек на полу. Выпрямить левую (правую ) ногу поднять её назад 11. Я тебя дружочек верный с головы не уроню: и.п. о.с. руки вперед, мешочек на голове. Полуприседы медленном темпе. 12. Снова я принцесса, весело гуляю по лугу: медленная ходьба с мешочком на голове | |