**ИГРЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ.  
  
  
 1. Походи боком.**  
  
*Цели игры:* развитие координации движений, чувства равновесия, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц стопы.  
  
*Нужно для игры:*  
-кубик или книга  
  
  *Ход игры.*  
  
Ребёнок должен встать прямо, приняв правильную осанку. Положите ему на голову кубик или книгу и предложите сначала пройти вправо приставным шагом. Потом так же влево. Ноша не должна упасть с головы.   
Если в игре участвует несколько детей, то выигрывает тот, кто сможет пройти дальше остальных.

**2. Мячик**  
  
*Цели игры:* формирование правильной осанки, укрепление мышц стопы, развитие координации движений и быстроты реакции.  
  
*Нужно для игры:*  
- мяч  
  
 *Ход игры.*  
  
Предложите ребёнку сесть на корточки и сами сядьте перед ним так же на расстоянии. Положите мяч на пол, а затем толкните его в сторону малыша со словами:  
  
Вот он, наш весёлый мяч,  
Ты поймай его скорей,  
А потом верни, не прячь,  
Оттолкни его быстрей.  
  
Ребёнок, поймав мяч, должен отравить его назад к вам. Повторите игру несколько раз, затем, когда мяч вновь окажется в ваших руках, ударьте им об пол и скажите:  
  
Вот он, наш весёлый мяч,  
Он сейчас помчится вскачь.  
  
Мяч будет прыгать, и ребёнок должен прыгать вместе с ним.  
Следующий этап игры проводится так. Оттолкните мяч от себя и скажите: "Мяч горячий". Ребёнок должен как можно быстрее сесть на стул, чтобы не " обжечься".  
Если в игре принимает участие несколько детей, то самому быстрому из них потом вручают мяч. Ребенок-победитель гордо несёт его по залу, а все остальные игроки, выстроившись колонной, идут за ним.  
  
Повторять 3-5 раз.

**3. Лягушонок**  
  
*Цели игры:* формирование чувства равновесия, улучшение координации движений, укрепление опорно-двинательного аппарата.  
  
 *Ход игры.*  
  
В начале игры расскажите малышу о лягушках и лягушатах и покажите, как они прыгают и квакают. После чего предложите ребёнку попрыгать, как это делает лягушонок.  
Для этого он должен сесть на корточки, затем опереться на руки (встать на четвереньки). А вы обхватите его за пояс и помогите выпрямить назад согнутые ножки в такой очередности: сначала одну, потом другую, потом обе одновременно. В последнем случае на мгновенье ребёнок должен опираться только на руки ( поддерживайте его!).  
Упражнения повторять не менее 3х раз.

**4. Ласточка**  
  
*Цели игры:* тренировка вестибулярного аппарата, развитие координации движений, укрепление связочно-мыщечного аппарата всего туловища и рук.  
  
 *Ход игры.*  
  
Покажите малышу, как нужно стоять "ласточкой". Затем ребёнок сам должен попробовать стоять на одной ноге. При этом другая должна быть отведена назад, руки разведены в стороны, туловище несколько наклонено вперёд, а голова обязательно приподнята.   
Сначала при выполнении упражнения держите ребёнка за обе руки, потом за одну и контролируйте правильность выполнения.   
В первый раз стоять так можно не более 1 секунды, затем нужно поменять опорную ногу.

**5. На восточном базаре**

*Цели игры:* развитие координации движений, чувства равновесия, укрепление мышечного корсета позвоночника.  
  
*Нужно для игры:*  
-поднос  
-кубик  
  
 *Ход игры.*  
  
Покажите ребёнку, как на Востоке переносят грузы на голове. Например, на щедром восточном базаре некоторые продавцы носят овощи, фрукты, сладости и т.п. на голове на подносе, чтобы покупатель мог быстрее их увидеть и купить.  
  
Предложите малышу изобразить такого восточного продавца. Для этого ребёнок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Положите книгу с кубиком или поднос с кубиком ему на голову и попросите пройте вперёд, не поддерживая ношу.  
Если в игре участвуют несколько играющих, можно устроить состязание. Победитель тот, кто пройдёт с подносом дальше.   
Следите, чтобы мышци ребёнка не были слишком напряжены.   
После игры попросите выполнить расслабляющие движения: поднять руки вверх и встать на цыпочки а потом, опуская их вниз, согнуться в поясе и полностью расслабить руки. Повторить несколько раз.