**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.