МБДОУ-ЦРР детский сад №345

**Тема:**

***«Использование подвижной игры, как средства формирования правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста в условиях реализации ФГОС».***

**Воспитатель.** Вшивкина Татьяна Николаевна

2015 учебный год Нижний Новгород

**Содержание работы.**

1.Актуальность

1. Роль правильной осанки в жизни человека.
2. Осанка.
3. Правильная осанка.
4. Неправильная осанка.

а)причины неправильной осанки.

б)задачи по формированию правильной осанки.

1. Подвижная игра как средсво формирования правильной осанки.
2. Характеристика подвижной игры как ведущей деятельности ребенка дошкольника.
3. Игры, направленные на формирование правильной осанки.
4. Вывод.

Одной из первых задач, стоящих перед педагогами в дошкольном образовании, Федерального Государственного Образовательного Стандарта является: «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия». (ФГОС Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования". Сравнительный анализ ученых - аналитиков выявил неблагополучную тенденцию показателей здоровья детей за последние годы. Количество детей дошкольников с хронической патологией увеличилось в два раза, а детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось до 5-6% (данные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЭД РАМН). Заболеваемость  детей, посещающих дошкольные  учреждения, продолжает оставаться высокой и имеет тенденцию к увеличению. Особую тревогу вызывают данные исследований (Ловейко И.Д., Фонарев М.И., Чаклин В.Д., Абальмасова Е.А. и др.) о распространенности среди дошкольников различных форм нарушения осанки, которые составляют 70% от числа всех заболеваний.

Процесс содержания дошкольного образования предъявляет высокие требования к организации педагогического процесса, ориентирует на поиск конструктивных форм взаимодействия и внедрение инновационных технологий обучения, воспитания и развития детей дошкольного возраста и опирается на основные принципы ФГОС, где одним является «реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка». Игра как ведущая деятельность дошкольника является основой для всего его развития. В игре дети формируют и закрепляют все необходимые навыки и умении, приобретают жизненный опыт, а подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движения и укрепления всего организма в целом [16] .

Общеизвестно, что правильная осанка имеет огромное значение в жизнедеятельности человека, способствует рациональному использованию биомеханических свойств опорно- двигательного аппарата и нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма. В связи с этим формирование правильной осанки относится к числу основных задач, решаемых в физическом воспитании детей, особенно в начальные периоды возрастного развития, когда наиболее интенсивно идет морфофункциональное становление организма, в том числе формирование изгибов позвоночногостолба и других структурных основ осанки.

Для чего нужна человеку правильная осанка? Всем известно, что в своё время воспитанницы строгих гувернанток носили на голове книги, привязывали к поясу прядки своих волос (забывшись и ссутулившись, они невольно вскрикивали от боли, так как волосы при этом натягивались). Это не описание средневековых пыток, это всего лишь мероприятия, направленные на то, чтобы не испортилась осанка. Мудрыми гувернантками не только обеспечивалась своим воспитанницам прекрасная гордая осанка, но и общее физическое здоровье организма. Правильная осанка делает фигуру человека красивой и способствует нормальной деятельности двигательного аппарата и всего организма. Правильная осанка является требованием эстетической культуры и здоровья.

Осанка - это положение тела, наиболее привычное для человека, которое он принимает сидя, стоя и во время ходьбы.

Сам позвоночник имеет в норме искривления. В связи с прямохождением он приобретает физиологические изгибы в переднезаднем направлении – это шейный и поясничный лордозы (прогиб вперед) и грудной и крестцовый кифозы (прогиб назад). Физиологические изгибы позвоночника выполняют рессорную функцию, смягчая резкие колебания тела при ходьбе и беге.

Нормальная осанка — умение сохранять правильное положение тела. При этом создаются наиболее выгодные, максимально благоприятные условия для деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, для внутренних органов, для более высокой работоспособности. Хорошая осанка содействует поддержанию чувства бодрости и уверенности.

Правильную осанку следует рассматривать как определенное умение, как двигательный навык. В основе формирования навыка осанки лежит механизм условнорефлекторных связей. Следовательно, правильную осанку нужно формировать с самого раннего возраста.

***Правильная осанка*** характеризуется симметричным развитием правой и левой частей тела, при этом шейные и поясничный отделы позвоночника слегка прогнуты вперед, грудной — назад, естественные изгибы позвоночника выражены умеренно, лопатки расположены симметрично, плечи на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут. Мускулатура рельефна, все суставы подвижны. Ноги прямые, смыкание бедер, коленей, голеней и пяток происходит без особого напряжения мышц, с небольшим просветом ниже коленей и над внутренними лодыжками. Внутренние части стоп не касаются пола. Формы стопы имеет большое значение для смягчения удара при прыжках, ходьбе, беге, толчках.

Осанка формируется в процессе жизнедеятельности с момента рождения человека. Развитие осанки человека зависит от трех основополагающих факторов - угла наклона таза, силы мышц и формы позвоночного столба, который при правильной осанке должен иметь три четко выраженных изгиба.

Решающая часть процесса формирования осанки приходится на младенческий, предшкольный и школьный периоды.

Ребенок появляется на свет практически с прямым позвоночником. Позвоночник новорожденного не подготовлен к прямохождению. Ребенок инстинктивно «стучит» ножками, укрепляя связочный аппарат позвоночника мышцы спины. К двум месяцам жизни, когда малыш начинает лежать на животике и пытается держать голову, начинается формирование шейного изгиба позвоночника. Следующий этап развития позвоночника – это ползание, а когда начинает садиться формируется - грудной изгиб. Поясничный изгиб начинает появляться тогда, когда ребенок осуществляет свои первые попытки встать на ноги. Все эти изгибы должны быть уравновешены.

Одновременно с развитием изгибов позвоночника и мускулатуры формируется определенное положение головы, плеч. Более отчетливо осанка видна к 6-7 годам, но окончательно она формируется к 18-20 годам.

Есть ли какие-либо критические моменты в развитии молодого организма, когда на осанку следует обратить наибольшее внимание?

Да, это так называемый «период риска», когда в организме происходит толчок в росте. В этот период связочно-мышечный аппарат не успевает за активным ростом скелета. «Период риска» начинается в 5-7 лет и 11-12 (у девочек раньше, у мальчиков позже) и заканчивается в период полового созревания. Эти два цикла самым непосредственным образом влияют на развитие сколиотической болезни в сторону ее прогрессирования.

***Неправильной осанкой*** мы называем различные асимметрии человеческого тела, в частности положения туловища и позвоночника. Ярко выраженная асимметрия тела чаще всего развивается у людей с искривленным позвоночником.

Здоровая спина устойчива и гибка, а вот у людей с неправильной осанкой может возникнуть ряд серьезных проблем. Дело в том, что позвоночник — это хранилище спинного мозга, который связывает внутренние органы в единую систему и передает им команды от головного мозга. Когда позвонок отклоняется за пределы допустимого, он сдавливает не только межпозвоночный диск, но и кровеносные сосуды, и нервные окончания. Связь между спинным мозгом и соответствующим органом прерывается, и это грозит многими серьезными заболеваниями.

Нарушения осанки, особенно в период роста, могут вызвать стойкие деформации костного скелета, расстройство нервной деятельности, двигательного аппарата, головные боли, повышение утомляемости и нарушение деятельности всех органов и систем организма.

При нарушениях осанки скелет деформируется, нагрузка на суставы, связки, мышцы распределяется неправильно, отчего страдает весь опорно-двигательный аппарат, ухудшается рессорная функция позвоночника. Снижение рессорной функции позвоночника приводит к постоянным микротравмам головного и спинного мозга во время ходьбы, бега и других движений, что отрицательно сказывается на высшей нервной деятельности, сопровождается снижением работоспособности. Кроме того, при наличии дефектов осанки внутренние органы могут отклоняться от нормального положения и зажиматься другими органами и тканями. Спинной мозг, находящийся в позвоночнике, участвует в большинстве рефлексов. При нарушении положения позвоночника происходит зажатие спинномозговых нервов, нарушается циркуляция спинномозговой жидкости, что оказывает негативное воздействие на весь организм.

Нарушение осанки может сопровождаться расстройствами деятельности внутренних органов: сердечно-сосудистой и дыхательной систем, затрудняется работа сердца, легких, желудочно-кишечного тракта, уменьшается жизненная емкость легких, понижается обмен веществ, появляются головные боли, утомление, снижается аппетит и т.д., приводя к снижению их физиологических резервов, нарушая адаптационные возможности организма. Слабость мышц живота и спины, согнутое положение вызывают нарушение перистальтики кишечника и желчевыводящих путей.

Кроме того, уменьшается устойчивость позвоночного столба к различным деформирующим воздействиям, что может способствовать возникновению искривления позвоночника. Прогрессирующие дефекты осанки вызывают нарушения иннервации ряда внутренних органов, вследствие чего организм становится подверженным различным заболеваниям.

Таким образом, между осанкой и здоровьем существует крепкая связь и прямая зависимость.

В большинстве случаев нарушения осанки являются приобретенными. *Осанка портится по нескольким причинам:*

- слабое развитие мышц спины, привычное неправильное положение тела;

- неправильное расположение тела в ходе различной, часто повторяющейся, деятельности;

- сидения за столом, сгорбившись;

- передвижения, ссутулившись, либо когда одна рука находится в кармане (налицо искусственный перекос плечевого пояса и нарушенная осанка);

- различные врождённые заболевания, как внутренних органов, так и опорно-двигательного аппарата, при наличии которых осанка оказывается далека от идеальной;

- односторонние занятия некоторыми видами спорта и т.д.

У детей нарушению осанки могут часто способствовать некоторые заболевания, в первую очередь рахит, гипотрофия, ожирение, плоскостопие, инфекционные болезни, а также нерациональный режим, неполноценное питание, неправильно подобранная мебель дома и в школе, неправильное ношение портфеля и др.

Цифры кричат! В настоящее время 95-97% (!) детей страдают различными заболеваниями, среди которых наибольшее число представлено нарушениями опорно-двигательного аппарата - в том числе дефектами осанки. К сожалению, с каждым годом количество таких больных увеличивается.

Основная причина - гиподинамия, или, проще, недостаточная двигательная активность, которая ведет к снижению уровня физического развития людей, ухудшению состояния внутренних органов и постепенному уменьшению сопротивляемости организма. У таких людей, как правило, слабый мышечный корсет, то есть плохо развитые мышцы спины и живота. А это, в свою очередь, ведет к нарушениям осанки и прогрессированию сколиозов. Поэтому нарушение осанки не должно расцениваться как безобидная деформация, не требующая коррекции. У детей с таким нарушением снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, нарушены адаптивные реакции, слабость мышц брюшного пресса приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости.

Кроме того, нарушение рессорной функции позвоночника отрицательно сказывается на высшей нервной деятельности ребенка, что может проявляться повышенной утомляемостью, снижением работоспособности и головной болью. Это почти всегда первый звонок к развитию ортопедических заболеваний, таких как сколиоз, юношеский остеохондроз.

Существует несколько выраженных дефектов осанки, каждый из которых является первоисточником каких-либо заболеваний. Наиболее распространенные виды нарушения осанки — сутулость, вялая осанка, искривления позвоночника.

При сутулости грудной отдел позвоночника значительно и равномерно выступает вперед, грудная клетка уплощена, плечи сведены, живот выпячен; страдают органы дыхания, так как происходит недостаточная вентиляция легких. Как следствие - ОРЗ, пневмонии, астмы, бронхиты. А в дальнейшем возникают заболевания сердечно-сосудистой системы.

Вялая осанка проявляется опущением головы, уплощением грудной клетки, отставанием от спины лопаток, сведением плеч, согнутыми в коленях ногами.

При кругло-вогнутой спине наряду с сутулостью отмечается выпячивание живота вперед, что может привести к опущению внутренних органов, расположенных в брюшной полости.

При неправильной осанке повышается и риск травматизма, в том числе микротравм головного мозга. Неудивительно, что многие люди, имеющие плохую осанку, страдают головными болями. Список заболеваний, изначально являющихся следствием неправильной осанки, можно продолжать до бесконечности. Необходимо помнить, что наш организм - единое целое, и возникшее заболевание всегда влечет за собой появление цепочки других.

К тому же, осанка зависит и от времени выявления её нарушения. А определение круга мероприятий, направленных на исправление осанки, поможет избежать многих проблем со здоровьем. Поэтому родители и родственники, сотрудники дошкольных и школьных учреждений должны постоянно следить за осанкой у детей и подростков, строго контролировать их позы при сидении за столом, при стоянии и ходьбе.

Предупредить возникновение неправильной осанки гораздо легче, чем исправить ее

В процессе специальной тренировки опорно- двигательного таппарата, направленной на формирование правильной осанки , решаются следующие задачи, определяющие подбор упражнений и игр:

1. формирование навыка правильной осанки и мышечно- двигательных представлений о ней;

2.гармоничное укрепление мышечного корсета и развитие силовой выносливости мышц;

3.развитие гибкости;

4. формирование навыка рационального дыхания, совершенствование функциональных возможностей дыхательной системы;

5.нормализация эмоционального статуса;

6.коррекция функциональных отклонений со стороны опорно- двигательного аппарата.

Игры – это не только наиболее адекватная деятельность детей, соответствующая из физиолого-психологического состояния, но и деятельность, в которой возможно выполнять движение и принимать статистические позы, необходимые для коррекции уже имеющихся нарушений осанки. Все подвижные игры благотворно воздействуют на организм растущего ребенка, поскольку они удовлетворяют его естественную потребность в движении.

По сравнению с общеразвивающими упражнениями, в играх труднее добиться локального воздействия движений, затруднена точная дозировка.

Однако, подвижные игры обладают и рядом преимуществ, по сравнению с другими средствами физического воспитания, состоящих в том, что движения в играх, как правило, проводятся на сильном эмоциональном фоне, что повышает действенность упражнений, а упомянутые трудности преодолимы. Во многих подвижных играх могут быть созданы условия, позволяющие достичь желаемого результата с большим успехом. Необходимо лишь поставить перед игрой задачи, ввести в нее необходимые движения и позы, оговорить их правила. В игровой ситуации ребенок будет стараться принять правильную позу, точнее выполнять упражнения зная, что ошибка может привести к проигрышу. Подбирая соответствующие упражнения и позы, вводя их в подвижные игры мы получаем возможность дать физическую нагрузку на нужные группы мышц и, таким образом, оказывать влияние на формирование осанки ребенка

Подвижная игра - специфический вид двигательной деятельности. Она является сознательной деятельностью, направленной на достижение поставленной цели. Подвижные игры занимают ведущее место как в физическом воспитании здорового человека, так и в процессе физической реабилитации больных и инвалидов, позволяя на высоком эмоциональном уровне эффективно решать лечебные и воспитательные задачи.

Подвижная игра как средство рекреации обладает целым рядом качеств, среди которых важнейшее место занимает высокая эмоциональность играющих. Эмоции в игре имеют сложный характер. Это и удовольствие от мышечной работы в игре, от чувства бодрости и энергии, от возможности дружеского общения в коллективной игре, от достижения поставленной в игре цели.

Преимущество подвижных игр перед строго дозированными упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме [Гребешева и др., 1990].

Некоторые авторы [Апарин, Платонова, 1983; Исанова, 1993; Лебединский, Спиваковская, 1973; Пилюгина, 1983; Полеся, Петренко, 1980; Страковская, 1994] отмечали успешное использование подвижных игр при отдельных заболеваниях, например, опорно-двигательного аппарата (травмы, нарушения осанки, сколиозы), при инфекционном полиартрите и ряда других заболеваний.

***Игры для формирования правильной осанки***

Каждый взрослый хочет, чтобы у ребенка была правильная осанка. Но совсем немногие уделяют этому должное внимание на ранних этапах, когда легче исправить образовавшиеся нарушения. Предупреждать и лечить нарушение осанки необходимо, главным образом, тренируя организм малыша. Большое значение играют закаливание, прогулки на свежем воздухе, гимнастика, массаж, подвижные игры и правильно сбалансированное питание. Более того, для выработки правильной осанки просто необходимы игры на развитие координации движений и чувства равновесия. Нужно постоянно обращать внимание на правильное положение головы и туловища ребенка во время ходьбы. Акцентировать внимание малыша на правильную осанку окружающих их взрослых. Помните, что приобретение правильной осанки – дело не одного дня. И регулярные упражнения станут «помощниками» в этом трудоемком процессе.

Самая простая и эффективная игра - ***носить предметы на голове.*** Пусть это будет книга или мешочек с песком. Играйте с ребенком вместе, пусть недолго, но каждый день. Еще один вариант игры с книгой называется ***«Цапля».*** На полу нужно разложить несколько не высоких препятствий. Ребенок должен переступать через препятствия, держа книгу на голове.

В качестве зарядки можно предложить ребенку поиграть ***«в котенка».*** Игра начинается с положения на четвереньках. Потом последовательно озвучиваются команды, которые «котенок» выполняет. Шипит - ребенок должен выгнуть спину, мурлычет – прогнуть спину, плавает: ребенок, лежа на животе, делает круговые движения руками.

Еще одна группа игр для осанки – ***игры с мячом.*** Если есть большой мяч, то можно катать ребенка, укладывая его спиной на мяч. Или разложить около мяча игрушки и катать ребенка, придерживая за ноги, направляя в сторону игрушек. Ребенок должен собрать все игрушки.

Полезной для правильной осанки является популярная детская игра ***«Морская фигура».*** В этой игре ребенок должен принять «правильную фигуру». Стоя или сидя, лишь бы осанка была правильной.

Игра ***«Фруктовая загадка»***. Возьмите яблоко, грушу, сливу, персик, вишни, абрикосу – любые фрукты, которые найдутся. Фрукты нужно развесить на небольшой высоте, чтобы ребенок мог дотянуться до них, когда разгадает загадку. Если не отгадывает, то загаданный фрукт остается висеть. Ребенок не должен становиться на цыпочках, а тянуться, хорошо вытянув шею.

Следующая группа игр – игры с водой. Игра ***«Поймай рыбку».*** В таз с водой помещают камешки и небольшие игрушки. Дети пальцами ног должны «ловить рыб» и доставать со дна камешки.

***«Кораблики».*** Дети лежат на ковриках, на животах. Руки под подбородком, ноги вместе. Перед лицом чашка с водой и лодочкой с парусом. Нужно прогнуться, поднимая голову и грудь, выдыхая воздух на лодочку. Лодочка должна поплыть, а не опрокинуться, поэтому дуть нужно потихоньку.

***«Игра в деревья»***. Это занятие укрепляет мышцы спины, шеи, рук и ног. Найдите картинки с изображением деревьев и рассмотрите их вместе с ребенком. Расскажите об особенностях каждого дерева. Потом пусть малыш станет прямо и расслабит руки. Педагог будет давать команды, например, показать иву. Ребенок должен выполнить задание, ориентируясь на знания.

Игры, в которых одно из требований – соблюдать правильную осанку при стоянии и ходьбе. Это большинство игр с моментами строя.

***«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.

***«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.

Задания в игре заменяются или дополняются «осаночными» движениями.

***«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.

***«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.

***«Кто быстрее перенесет предмет».*** Дети разделены на 4-5 звеньев. Они садятся на пол или на гимнастические скамейки вдоль стен зала. Особое внимание обращается на правильную осанку во время сидения. С правой стороны ставят стулья по количеству звеньев, на них кладут 5-6 предметов(кубики, мешочки с песком, флажки и т.д.). Напротив, на расстоянии 6-8 м, ставят такое же количество пустых стульев. Воспитатель вызывает по одному ребенку от каждого звена. Дети встают около стульев с предметами и по сигналу воспитателя: «Раз, два, три – беги!», начинают переносить предметы на пустые стулья. Выигрывает тот, кто раньше всех перенесет все предметы. Он получает значок. Игру продолжают остальные члены звеньев по очереди. Выигрывает звено получившее большее количество значков. За неправильную позу во время сидения значки могут сниматься.

**«Пожарные на учении».**На расстоянии 5-6 шагов от гимнастической стенки проводится черта. Воспитатель делит группу детей на 3-4 звена (по количеству пролетов гимнастической стенки). На каждом пролете на одной высоте подвешивается колокольчик. Звенья строятся на черте лицом к гимнастической стенке. По сигналу воспитателя «Раз, два, три – беги!» дети бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звонят, каждый в свой колокольчик. Затем они возвращаются в свое звено. Воспитатель отмечает, кто позвонил первым. Игра продолжается, пока все участники не выполнят задание. Выигрывает то звено, где окажется большее количество детей позвонивших в колокольчик и имеющих меньше нарушений удержания правильной осанки.

**«Успей назвать».** На одной из сторон площадки, на расстоянии 2-3 м проводится черта, за которую встают все играющие, кроме 2-3 ловящих. По сигналу воспитателя «Лови!» все бегут к противоположной черте. Тот, кого поймали отходит в сторону и принимает заранее оговоренную «осаночную » позу.

***«Медведи и пчелы».*** Играющие делятся на две группы: одна медведи, а другая - пчелы. На расстоянии 3-4 м вправо от вышки или гимнастической стенки очерчивается лес, на расстоянии 8-9 м на противоположной стороне находится луг. Пчелы помещаются на вышке или гимнастической стенке (улей). По сигналу воспитателя пчелы летят на луг за медом и жужжат. Как только все пчелы улетят, медведи «влезают» в «улей» и лакомятся медом. По сигналу «Медведи», пчелы летят к ульям и жалят медведей (дотрагиваются рукой), не успевших убежать в лес. Затем пчелы возвращаются в улей, и игра возобновляется. Ужаленный медведь не выходит за медом. Принимает обусловленную «осаночную» позу. Через 2-3 раза дети меняются ролями.

Игра с принятием правильной осанки по сигналу (свисток, поднятием руки и т.д.).

***«Быстро по местам».*** Дети садятся по 5-6 человек на гимнастических скамейках по краям зала в определенных позах. Например: с прямой спиной, голова прямо, подбородок подтянут.

По сигналу воспитателя дети бегут по залу, выполняя известные им танцевальные или подражательные упражнения. По другому сигналу «По местам!», дети стараются быстро вернуться на свое место и принять ранее обусловленную позу. Выигрывают те, кто ранее и правильнее сядет на свое место.

*Правила игры:*

1. После первого сигнала оставаться сидеть на скамейке нельзя.

2. Во время бега стараться не задевать друг друга и не мешать выполнять задания.

Указания к игре: Воздействие на осанку можно усилить задавая специальные корригирующие упражнения во время передвижений по залу. Например, «Шагать как на параде», «Птица машет крыльями» и т.д.

***« Пустое место».*** Построение – круг. Играющие кладут руки на пояс, локти отводят назад так, что лопатки сходились, между реками и туловищем образуются «окошки». Выбирается водящий. Он ходит сзади круга и говорит: «Вокруг домика хожу и в окошечки гляжу, к одному пойду и тихонько постучу». После этих слов водящий останавливается, заглядывает в окошечко, против которого остановился и говорит: «Тук, тук, тук!». Стоящий впереди спрашивает «Кто пришел?». Водящий отвечает: «Бежим в перегонки». Бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу играющих остается пустое место, тот, кто добежит до него первым, остается в кругу, опоздавший становится водящим и игра продолжается.

***"Рыбки и акулы"***

Цели: совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений.

Выбирают водящего — "акулу", остальные дети — "рыбки". По сигналу "Раз, два, три — лови!" они разбегаются по залу, а водящий их "салит" — дотрагивается рукой. Чтобы спастись от погони "акулы", игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стоики.

Правила:

разбегаться можно только после команды "Лови!";

если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий "салит" его;

пойманные "рыбки" отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

***"Морская фигура"*** Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: "Волны качаются -раз, волны качаются — два, волны качаются — три, на месте, фигура, замри!" После слова "замри" дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую "фигуру" — ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила:

принятую после слова "замри!" позу нельзя менять;

при повторении игры необходимо найти новую позу;

ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корригирующее упражнение по указанию педагога.

***"Футбол" .*** Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

***Ходим в «шляпах»***

Детям кладут на голову «шляпу» - мешочек (весом 200г) или дощечку, колесо от пирамиды. Проверив правильность осанки, взрослый даёт сигнал к ходьбе.

Дети ходят обычным шагом, сохраняя хорошую осанку и удерживая «шляпу».

Усложнить игру можно тем, что детям предлагают пройти по линии, намеченной по полу мелом, по гимнастической скамейке или переступать через различные предметы.

Выигрывает тот, у кого «шляпа» ни разу не упала.

***«Весёлая ходьба»***

Дети проверяют осанку у зеркала или у стены. Затем идут друг за другом, сохраняя правильную осанку: обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сводах стоп.

Мы проверили осанку И свели лопатки

Мы походим на носках, Мы идём на пятках.

Мы идём, как все ребята И как мишка косолапый.

***«Черепахи»***

Дети ползают на животе, передвигая одновременно правую руку и левую ногу, затем левую руку и правую ногу. «Черепахи» ползают под натянутыми верёвками, стараясь не задеть их. Задевший верёвку считается пойманным в «капкан» и выходит из игры.

***«Послушный мяч»***

Дети лежат вытянувшись на спине, зажав мяч между стопами. Поворачиваются на живот, стараясь не выронить мяч.

Вот какой послушный мяч! Между стоп его запрячь. Повернись и оглянись. Мячик, на пол не катись!

***«Переправа с грузом на голове»***

Взрослый рассказывает: «Мы идём в поход. В лесу встретится ручей, его надо перейти по мостику или по камушкам, затем придётся пробраться под низкими колючими кустиками. Главное – не уронить груз».

Мостик – перевёрнутая гимнастическая скамейка; камушки – кубики на расстоянии 20 – 30см друг от друга, кустики – обручи.

Дети выполняют задания с мешочком на голове.

***«Спрячься у стены»***

Дети бегают по залу. Водящий стремится их поймать. Спастись от него можно у стены, плотно прижавшись к ней пятками, ягодицами, лопатками и затылком.

Тот, кто принял не правильную позу или не добежал до стены, может быть пойман. Пойманный становится водящим.

***«Длинная скакалка»***

Цель игры: улучшение функции дыхания, сердечно – сосудистой системы; укрепление связочно – мышечного аппарата стоп; воспитание ловкости, быстроты реакции, координации дыхания.

Необходимый материал: скакалка или длинная верёвка.

Ход игры: Ребёнок с ведущим равномерно вращает скакалку. Дети по одному прыгают через скакалку. Игру можно усложнить, изменяя вид прыжков: перепрыгивая одной ногой, а затем в стороны, двумя ногами вместе, делая дополнительное подпрыгивание и т.д.

***«Летим на Луну»***

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

Материалы: стул, мяч.

Ход игры. Ведущий предлагает запустить ракету на Луну. Берёт мяч и кидает его вверх. Ребёнок сидит и повторяет движения взрослого. Так можно сделать 5 – 6раз. Затем движения можно повторить стоя. Когда мяч попадёт, ребёнок подходит к нему, берёт его и по команде («ракета полетела») кидает снова. Ведущему необходимо подбадривать ребёнка, следить за правильной осанкой. Более сложный вариант броска возможен с подскоком и отрыванием обеих ног от пола.

***«Разбей цепь»***

Цель игры: общеукрепляющее воздействие на весь организм; формирование правильной осанки; воспитание творческого решения задачи, развитие инициативы, быстроты реакции.

Ход игры. Играющие, взявшись за руки, образуют цепь. Первый (водящий) в цепи тянет за собой цепь, меняя направление в ходьбе, заплетает различные фигуры, обвивая всю цепь вокруг себя, снова расплетает её, останавливается, бежит и потом старается быстрым поворотом разорвать цепь. Кто не смог удержать цепь, выходит из игры, а цепь снова замыкается. Играют до тех пор, пока остаётся 2 – 3 человека в цепи, потом игру повторяют.

***«Регулировщик»***

Цель игры: формирование правильной осанки, походки; развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, на месте; развитие быстроты реакции на сигнал, тормозных реакций; уравновешивание нервных процессов.

Необходимый материал: небольшие кольца, тарелочки, палочка – жезл.

Ход игры. Дети подразделяются на 2 команды: «машины» и «пешеходы». «Машины» идут по параллельным «улицам». У детей, изображающих машины, в руках тарелки в качестве «руля», и двигаются они на полусогнутых ногах. «Пешеходы» ждут на перекрёстке. Регулировщик – «водящий» поднимает палочку – «машины» движутся, опускает – «пешеходы» идут по своим «поперечным улицам».

Игра повторяется 2 – 3 раза. Если «машины» или «пешеходы» вовремя не останавливаются, то «милиционер» берёт с них штраф («фант») или на время сажает на скамейку в зале. После игры оштрафованные должны что-нибудь исполнить.

***«Перешагни через верёвочку»***

Цель: развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в перешагивании препятствия.

Материалы: верёвочка, стулья.

Ход игры. Протягивается и закрепляется верёвочка на расстоянии 10 – 15см от пола. Ребёнок сидит на стуле в 3 – 5м от верёвочки. По команде ведущего ребёнок идее и перешагивает через верёвочку, затем поворачивается и снова перешагивает через верёвочку, пока не перешагнёт по всей длине. Если ребёнку трудно, то можно сделать 3 – 4 перешагивания. Игру лучше выполнять под ритмичную музыку или хлопки ведущего при каждом перешагивании через верёвочку. Ведущему нужно контролировать правильность осанки и смыкания губ (рот должен быть закрыт. Начинать можно с одной стороны верёвочки, а на другой стороне на стуле, к которому прикреплена верёвочка, можно положить приз.

***«Попади в ворота мячом»***

Цель: развитие разносторонней координации движений и подвижности нервных процессов, умение держать равновесие.

Материалы: 2 стула или табуретки, рейка (1,5 – 2м), мячик.

Ход игры. Ведущий строит ворота (на спинке стульев или сиденья табуреток кладёт рейку). Перед воротами на расстоянии 1,5 – 2м кладёт мяч. Ребёнок должен взять мяч, катить его в ворота и бежать за ним. Пройдя на четвереньках, ребёнок выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать. Более сложный вариант можно проводить на время. Необходимо, чтобы ребёнок бежал за мячом прямо, не горбясь.

***«Восточный официант»***

Цель: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Материалы: поднос или книга, кубик.

Ход игры. Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят узлы на голове. Ребёнок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперёд.. Выигрывает тот, кто дальше пройдёт. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться – и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

***«Самый меткий»***

Цель: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование навыков при разнообразном метании мяча.

Материалы: мячи, мишени – кольцо или коробка, кегли.

Ход игры. На расстоянии, до которого ребёнок может добросить мяч, ставится коробка или подвешивается кольцо. Пусть ребёнок сделает несколько попыток попасть в цель.

Модифицированный вариант: расставляются кегли, и их надо сбить. За сбитую кеглю или попавший в коробку мяч ведущий выдаёт фант (жетон). Выигрывает тот, у кого больше фантов.

***«Весёлые автомобили»***

**Цель:** формировать правильную осанку, развивать быстроту, ловкость.

**Оборудование:** «весёлые блинчики».

Под музыку дети бегают по залу («автомобили»), в руках у них руль («весёлый блинчик»). Когда музыка перестаёт играть, дети останавливаются и кладут на голову «весёлые блинчики» (фиксируют правильную осанку.)

Методические указания. Игра повторяется 2—3 раза. Оценивается самый безопасный и внимательный «автомобиль».

Примечание. «Весёлые блинчики» — это специальные приспособления в виде плоской подушечки округлой формы, сшитой из двух кусков ткани с поролоновой прокладкой внутри и украшенной сверху по усмотрению родителей, воспитателей и детей.

***«День-ночь»***

**Цель:**формировать навыки правильной осанки, развивать внимание, быстроту реакции.

**Оборудование:** бубен, погремушки и другое мелкое игровое оборудование.

Воспитатель произносит слово «День», дети под звуки бубна собирают игрушки, разбросанные по всему залу. После слова «Ночь», звуки бубна прекращаются, дети должны быстро прилечь на специально приготовленные коврики, выровнять спину, зафиксировать правильную осанку.

Днём мы весело играли,

Все игрушки разбросали,

Нужно быстро их собрать,

Чтобы ночью отдыхать.

***«Филины и вороны»***

 Инструктор предлагает детям принять исходное положение, сидя на пятках, ладони на бедрах, спина прямая, плечи слегка отведены назад, глаза закрыты. «Это филины спят на суках деревьев — грациозные, сильные птицы, которые днем спят, а ночью летают». По команде «ночь!» дети встают с прямой спиной, произнося «уф...уф», и «летают» по залу в разных направлениях, взмахивая «крыльями». По команде «день!» дети принимают исходное положение (инструктор наблюдает за их осанкой). Дети, которые не приняли правильную осанку, превращаются в ворон, но продолжают играть, чтобы снова превратиться в филинов.

***«Елочка»***

 По сигналу инструктора дети бегут по залу. Ребенок-водящий через 30 с (1 мин; бежит за ними, пытаясь их запятнать. Спастись 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, становится водящим, а игра продолжается.

***«Журавль расправляет крылья»***

 Дети становятся в круг на расстоянии одного шага друг от друга, руки скрещены на груди. После слов инструктора «аист расправляет крылья» они отводят руки в стороны (вдох) и возвращаются в исходное положение (выдох). Нужно повторить упражнение 4 — 7 раз. По команде «журавль расправляет крылья» дети становятся на одну ногу, руки в стороны. Побеждает тот, кто дольше всех смог неподвижно простоять на одной ноге.

***«МОЙ ОСТРОВОК»***

**Цель:** закреплять умение принимать правильное положение тела (правильную осанку); учить выполнять правила игры.

**Оборудование:** «островки безопасности», гимнастическая стенка.

Выбирают водящего. Его задача — запятнать как можно больше игроков, но только тех, которые не успели на определённых «островках безопасности» вовремя принять правильную осанку. Стоит убегающему встать на «островок» и принять правильную осанку, как он уже в безопасности.

Методические указания. Продолжительность игры — 5—10 минут; два-три раза менять водящего. В конце игры отмечают лучшего водящего и игроков, ни разу не запятнанных.

После выполнения упражнений на осанку можно предложить детям повисеть на перекладине, гимнастической стенке и т.д., расслабив мышцы на 15—20 с.

***«АИСТЫ И ВОРОНЫ»***

**Цель:** учить сохранять статичную позу с закрытыми глазами, развивать чувство равновесия.

**Оборудование:** не требуется.

Воспитатель предлагает детям принять исходное положение, стоя прямо, руки в стороны, спина прямая, плечи слегка отведены назад, глаза закрыты. «Это аисты спят у себя в гнёздах». По команде «Ночь!» дети летают с прямой спиной, широко и плавно размахивая руками («крыльями») в разных направлениях, облетая свои «гнёзда» (обручи). По команде «Аисты, домой!» — летят в «гнёзда» и принимают исходное положение (взрослый или водящий наблюдает за их осанкой).

Дети, которые не приняли правильную осанку, превращаются в «ворон», но продолжают играть, чтобы снова превратиться в «аистов».

***«Что покажет нам кубик»***

**Цель:**закрепить умение формировать правильную осанку; развивать внимание, память; двигательное творчество, умение показывать движения по картинке; воспитывать дружеские взаимоотношения.

**Оборудование:**кубики с изображением упражнений на формирование правильной осанки.

**Ход игры**

Дети находятся на ковре, поочерёдно бросают кубик, на гранях которого изображены упражнения, направлены на формирование правильной осанки. Игрок выполняет то упражнение, которое «показывает» ему кубик.

Кубик, друг мой, покатись

По дорожке — не ленись,

Повернись вокруг три раза,

А потом остановись!

**Методические указания.**Отмечаются дети, которые наиболее точно выполнили упражнения и в конце зафиксировали правильную осанку в положении стоя.

***«Запомни свою позу»***

**Цель:**продолжать вырабатывать навык правильной осанки; развивать внимание, память.

**Оборудование:**обручи, или «островки безопасности» (к примеру, небольшие деревянные возвышенности от пола либо кусочки обшитого ковролина).

**Ход игры**

Дети становятся в какую-либо позу, запоминают её и по сигналу ведущего разбегаются. Затем по сигналу они должны вернуться на своё место и вспомнить свою позу. Самый «забывчивый» теряет свой домик.

Очень нужно постараться,

Чтоб без дома не остаться!

**Методические указания.**Ведущий обращает внимание на то, чтобы дети, принимая позы, следили за развёрнутыми плечами, втянутым животом, приподнятым подбородком.

***«Красный, жёлтый, зелёный»***

**Цель:**развивать координацию движений, быстро действовать по сигналу педагога; формировать правильную осанку; закреплять умение ориентироваться в цветах.

**Оборудование:**«блинчики», 3 флажка (красный, жёлтый, зелёный).

**Ход игры**

Дети стоят возле стенки с «блинчиками» на голове. Когда воспитатель поднимает зелёный флажок, дети с «блинчиками» на голове идут в направлении к нему, стараясь, чтобы «блинчик» не упал. Затем воспитатель поднимает жёлтый флажок — дети шагают на месте с «блинчиками» на голове; красный флажок — стоят. Выигрывает тот, у кого «блинчик» ни разу не упал.

***«Поиграем в короля и королеву»***

**Цель:**формировать правильную осанку; развивать координацию движений.

**Оборудование:**бумажные (картонные) короны.

**Ход игры**

Из числа детей выбирается «король» и «королева». На голову надеваем бумажные короны. «Король» и «королева» важно ходят между «слуг» (детей), стараясь, чтобы корона не упала с головы. «Слуги» незаметно стараются сдуть короны с голов «короля» и «королевы». Если корона падает, то «королевской четой» становятся более удачные «слуги».

**Слуги.**

Вот король и королева,

Словно лебеди плывут.

На них короны золотые,

Просто так их нам не сдуть…

**Методические указания.**Воспитатель предупреждает детей, чтобы они не пытались помогать себе руками. Если у них не получается сдуть короны с голов «короля» и «королевы», то воспитатель сам выбирает новых претендентов, не забыв похвалить предыдущих.

***«Сокол и голуби»***

**Цель:**учить детей бегать из различных исходных положений, упражнять в беге с увёртыванием; учить самоконтролю за осанкой.

**Оборудование:**шапочки сокола и голубей.

**Ход игры**

На противоположных сторонах площадки линиями обозначаем домики голубей. Между домиками находится «сокол» (водящий). Все дети — «голуби». Они стоят за линией на одной стороне площадки. «Сокол» кричит:

Голуби, летите,

Крылья берегите,

За осанкаю следите!

«Голуби» перелетают из одного домика в другой, стараясь не попасться «соколу». Тот, до кого «сокол» дотронулся рукой, отходит в сторону. Когда будет поймано три «голубя», выбирают нового «сокола».

**Методические указания.**Воспитатель обращает внимание не только на быстроту и ловкость, но и на качество движения.

***«Лягушки и цапля»***

**Цель:** учить выполнять движения в соответствии с текстом; вырабатывать умение держать правильную осанку.

**Оборудование:**не требуется.

Дети («лягушки»), со словами «Вот лягушки по дорожке скачут, вытянувши ножки» передвигаются в полуприседе с прямой спиной, развернув плечи, голова приподнята. По сигналу воспитателя выходит «цапля», и дети замирают с сохранением правильной осанки.

«Цапля» читает стихотворение:

За болотом травушка растёт,

По воде цапля идёт.

Ой, как крылья широко распускает,

Непослушных лягушат за плечики хватает!

Затем «цапля» выполняет движения в соответствии с текстом стихотворения, обходит детей и тех, кто не зафиксировал правильную осанку (непослушных лягушат), мягкими движениями кистей «щипает» в область шеи (воротниковой зоны), тем самым выполняя простейшие массажные движения и стимулируя детей разворачивать плечи.

Игра как форма активности занимает значительное место в жизни ребенка. Она сама по себе является не столько тратой сил, сколько их источником. Игра развивает ребенка, укрепляет его физически, учит управлять своими эмоциями и ощущениями. Игра формирует личность ребенка, и деятельность его выражается прежде всего в движениях. Первое представление о мире, вещах, явлениях приходит к ребенку через движение его глаз, языка, рук, через перемещение в пространства, через взаимодействие с игрушками.

Подвижные игры, как правило, не требуют от участников специальной подготовленности. Одни и те же подвижные игры могут проводиться в разнообразных условиях, с большим или меньшим числом участников, по различным правилам.

Правильно организованные подвижные игры оказывают благоприятное влияние на развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую работу, различные крупные и мелкие мышечные группы, игры, увеличивающие подвижность в суставах.

Подвижные игры активизируют деятельность сердца и легких, повышают их работоспособность, содействуют улучшению кровообращения и обмена веществ в организме.

В компетенцию педагогов не входит лечение или коррекция уже имеющихся нарушений, это задача врачей ортопедов и ЛФК. Используя данные обследования врачами, педагог может только способствовать профилактике нарушений осанки и коррекции незначительных отклонений, внедряя в свою практику ежедневной работы ряд подвижных игр и игровых упражнений, которые будут направлены на укрепление мышечного корсета и привитие навыка правильной осанки у детей.

Следует отметить, чтобы любое педагогическое воздействие носило системный и комплексный характер, оно должно проходить в нескольких направлениях:

- сотрудничество со специалистами (врач – ортопед, врач ЛФК, районная поликлиника);

- сотрудничество со специалистами дошкольного учреждения (инструктор по физическому воспитанию, музыкальный руководитель, педагог - логопед, педагог – психолог и т.д.)

- сотрудничество с родителями.

В работе с родителями следует предусмотреть индивидуальные консультации, беседы, практикумы по обучению, анкетирование с целью выяснения условий развития ребенка дома, приобщении родителей к воспитательно-образовательному процессу и просвещении родителей по проблеме.

Применение подвижных игр для формирования правильной осанки невозможно без предварительной работы по выработке основных положений тела.

Литература.

1.Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ./О.Н.Моргунова./Воронеж:ТЦ «Учитель» .2005г.

2. Формирование навыка правильной осанки у детей дошкольного и младшего школьного возраста./С.Б. Шарманова , А.И.Федоров, Г.К.Калугина/Начальная школа №2 2010г.

3. Как воспитать здорового ребенка./ В.Г.Алямовская./1993г.

4. Осанка и физическое развитие детей./ А.А.Потапчук, М.Д.Дидур./С-Петербург «Речь»/2001г.

5. Воспитание здорового ребенка./ М.Д. Маханева/ «Аркти»/Москва/ 1999г.

6.Теория и методика физической культуры дошкольников/ С.О.Филиппова, Г.Н.Пономарева/ «Детство-пресс»/ 2008г.

7. Физкультурно- оздоровительная работа в ДОУ/ О.Н. Моргунова./ «Учитель» .Воронеж 2005г.

8. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии./Л.В.Шаркова/СПб.: «Детство-пресс» 2002г.

9. Журнал «Дошкольное воспитание»./1989№10; 1996 №№5,11; 1997 №%,10; 1998 №6; 2001№3; 2002 №№ 9,10; 2004 №6