ИГРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

**«Встань прямо»**

Задача: дать детям первоначальные представления о правильной осанке.

**Ход игры**

Педагог объясняет и показывает, как нужно правильно и красиво держать тело, обращает внимание на положение головы, плеч, груди, живота, ног. Дети принимают правильную стойку, педагог исправляет недостатки. Затем дети по команде расходятся по залу и 1,5-2 минуты бегают, прыгают. После команды «Встань прямо» принимают правильную стойку и не двигаются с места до оценки их позы педагогом.

**«Найди правильный след»**

Задача: научить отличать правильное положение стоп от неправильного.

**Ход игры**

В начале игры необходимо научить детей находить правильный шаблон постановки стоп и вставать на него точно в след. Корректировать положение корпуса, плеч, живота и т.д. 5 подходов по 5-6 раз. Например, «Встань как я!», «Приседания у стены».

**«Держи голову прямо»**

Задача: научить детей правильно держать плечи и грудь при естественной стойке.

**Ход игры**

1-й этап:

По команде «Разойдись!» дети разбегаются по всему залу. По команде «По местам!» занимают исходное положение и на голову кладут мешочки с песком.

2-й этап:

По команде «Разойдись!» дети под музыку двигаются по всему залу, неся на голове мешочки с песком. Через 1,5-2 минуты по команде «По местам!» вновь занимают исходное положение на треугольных дощечках (угол разворота каждой стопы 15 градусов, суммарный угол 30 градусов).

**«Выпрями ноги»**

Задачи: научить правильной постановке стоп. Развивать мышцы ног. Учить выполнять разнообразные прыжки и подскоки.

**Ход игры**

Дети строятся по дорожке так, чтобы ступни ног точно совпадали с отпечатками стоп. Педагог следит, чтобы дети выпрямляли ноги и не сгибали колени. По команде играющие выполняют 20 подскоков на месте на прямых ногах. Затем берут мешочки с песком и зажимают между коленями. Выполнив 20 прыжков, ложатся на пол поднимают ноги с зажатыми мешочками между коленей.

По команде «По местам!» дети выстраиваются на дорожке с отпечатками стоп. По команде «Разойдись!» дети рассредотачиваются по всему залу и выполняют комплекс упражнений для развития мышц ног:

- ходьба на носках, выпрямляя ноги, полуприседая;

- ходьба с высоким подниманием колен;

- ходьба с большим размахом и вытягиванием ног.

По команде «Стой!» дети останавливаются и повторяют те позы, которые показывает педагог.

**«АИСТ»**

Задачи: учить детей стоять на одной ноге на шаблоне с отпечатками стоп, сохраняя правильную осанку. Упражнять мышцы плеч, груди и живота

**Ход игры**

По команде «Аист!» дети становятся на одну ногу и стоят 8-10 секунд. Повторить 3-4 раза.