

# Оздоровительные игры при нарушении осанки

## Игры для детей, имеющих различные виды нарушений осанки

**Цель игры** - укрепление мышц спины и брюшного пресса, растягивание передней поверхности грудной клетки.

**Задачи**, решаемые при использовании оздоровительно-развивающих игр при нарушении осанки у детей дошкольного возраста:

- ✓ Укрепление мышечного корсета;
- ✓ Коррекция имеющихся дефектов осанки в условиях игровой терапии.



# Разноцветные кольца

Не соревновательная игра

**Цель.** Удерживать кольцо на голове.

**Инвентарь.** Надувные разноцветные кольца.

**Содержание игры.** Дети врассыпную стоят по залу, на голове у каждого надувное разноцветное кольцо. Под музыку дети двигаются по залу, выполняя любые движения (ходьба, подскоки, движения руками и ногами).

**Правила:**

- Если кольцо падает, ребенок самостоятельно поднимает его и кладет на кольцо любому участнику игры, становясь охранником получившейся конструкции из колец.
- Охранник имеет право помогать руками поддерживать кольца, если они начинают падать.
- У игрока может быть несколько охранников.
- Игра завершается тогда, когда ни один из игроков не может удерживать на голове уложенные кольца.



# Пронеси, не урони!

## Кооперативная игра

**Цель.** Помочь друзьям, потерявшим кольцо.

**Инвентарь.** Надувные разноцветные кольца.

**Содержание игры.** Участники разделены на две команды, у игроков каждой команды на голове кольца своего цвета. Дети врассыпную стоят по залу. Под музыку они выполняют медленные или быстрые движения в зависимости от темпа музыкального сопровождения. Когда у игрока падает кольцо, он останавливается около него, сохраняя правильную осанку. Другой ребенок из этой команды, приседая, поднимает кольцо и возвращает на голову партнера по команде, стараясь не потерять собственное кольцо.

### Правила:

- По окончании игры каждый ребенок вспоминает, скольким детям он помог и сколько раз.
- Побеждает команда, которая чаще оказывала помощь и в которой больше игроков, не уронивших кольцо.
- По мере освоения игры помощь может оказываться и детям другой команды.



# Пузыри

Соревновательная игра

**Цель.** Избежать столкновения с другими игроками.

**Инвентарь.** Нет.

**Содержание игры.** *Каждый пузырек образуется двумя участниками игры, которые соприкасаются спинами, локти в замок. Под музыку пузырьки легко передвигаются по залу, стараясь не соприкоснуться с другими парами.*

**Правила:**

- Если пузырьки сталкиваются, то оба лопаются, а игроки выходят из игры.
- Побеждает единственный пузырек, избежавший столкновений и не лопнувший.



# Мыльные пузыри

Не соревновательная игра

**Цель.** Образовать большой мыльный пузырь, сохраняя правильную осанку.

**Инвентарь.** Нет.

**Содержание игры.** *Каждый пузырек образуют два-три участника, которые соприкасаются спинами, локти в замок. Под музыку пузырьки летают по залу.*

**Правила:**

- Для того чтобы пузырек увеличился в размере, пары, осторожно соприкасаясь и проникая друг в друга, образуют новый пузырек большего размера, и так до тех пор, пока все участники игры не образуют один большой мыльный пузырь.
- Навык правильной осанки будет закрепляться лучше, если дети, образовавшие большой пузырь, положат руки на плечи друг другу.



# Пуускаем пузырьки

Кооперативная игра

**Цель.** Образовать пузырь большего размера.

**Инвентарь.** Нет.

**Содержание игры.** *Одна часть игроков (по желанию участников) образует средние по размеру пузырьки из трех-четырех детей, которые соприкасаются спинами, локти в замок. Другая часть игроков образует маленькие пузырьки, состоящие из двух игроков. Под звуки музыки, усиливающие веселье, пузырьки передвигаются по залу. При соприкосновении маленькие пузырьки отталкиваются друг от друга, но не лопаются.*

**Правила:**

- Если маленькие пузырьки соприкасаются со средними, то они проникают внутрь круга, образуя двойной пузырек.
- Столкновение средних пузырьков приводит к образованию еще большего пузырька.
- Игра заканчивается, когда все участники образуют два круга — большой наружный и средний внутренний.



# Морской хищник

Соревновательная игра

**Цель.** Удерживать туловище и не разомкнуть руки.

**Инвентарь.** Нет.

**Содержание игры.** Дети располагаются по всему залу, они изображают стаю рыб, один из детей — хищник. По сигналу воспитателя «Плыви!» дети бегают от стены к стене, по сигналу «Хищник!» дети ложатся на живот, берутся за руки, слегка приподнимают туловище и голову, смотрят вперед, соприкасаются ногами. Хищник движется по залу, руки в стороны, так как большая рыба плывет над стаей, не касаясь игроков.

**Правила:**

- Дети в безопасности, пока они соприкасаются др. с другом.
- Если хищник видит, что кто-то из детей нарушил положение или разъединил руки и ноги, он его осаливает, и ребенок (один или несколько) выбывает из игры.



# Акулы

## Кооперативная игра

**Цель.** Удерживать туловище и увидеть отстающую рыбку.

**Инвентарь.** Нет.

**Содержание игры.** Участники делятся на две команды (стаю рыб и акул) и свободно располагаются по залу. По сигналу «Акулы!» дети из стаи рыб ложатся на живот, берутся за руки, слегка приподнимают туловище и голову, смотрят вперед, соприкасаются ногами. Акулы двигаются по залу, руки в стороны, так как большие рыбы плывут над стаей. Увидев отстающую рыбку, «акула» осаливает ее, и она превращается в хищника.

**Правила:**

- Если из стаи рыб ни одна рыбка не отстала, то один из хищников переходит в стаю рыб.
- Выигрывает команда, значительно увеличившая свою численность.





# Звонкие мячи

Соревновательная игра

**Цель.** Быстро передать бубен и прогнуться.

**Инвентарь.** Большие мячи (диаметр 55—60 см) с греющимися шариками внутри.

**Содержание игры.** *Игроки делятся на две команды и выстраиваются в колонну. Каждый игрок садится спиной к мячу, придерживая его согнутыми в локтях руками. У капитана команды в руках детский музыкальный бубен. По сигналу воспитателя «Марш!» капитан команды ложится спиной на мяч и передает бубен следующему игроку, а кисти рук опускает на его колени.*

## Правила:

- Передача эстафеты продолжается до тех пор, пока последний игрок не опустит бубен на пол.
- Выигрывает команда, первой закончившая передачу бубна.
- Все участники садятся на свои мячи, а победители выполняют прыжки с одновременными хлопками рук над головой.



# Большой мячик

Кооперативная игра

**Цель.** Перекатывать мяч, удерживая туловище.

**Инвентарь.** Мячи большого диаметра.

**Содержание игры.** *Игроки делятся на две команды и ложатся на живот лицом друг к другу на расстоянии 2—3 м. По сигналу воспитателя дети приподнимают туловище и начинают перекатывать мяч партнеру, следуя музыкальному ритму (от медленного до быстрого). Когда дети начнут терять мяч, воспитатель вместе с детьми произносит:*

***Большой мячик наш катился,  
И немножко заблудился.  
Надо нам объединиться,  
Мячом веселым поделиться!***

**Правила:**

- Каждые две пары сдвигаются, соприкасаясь телами, руки на плечах партнера.
- По сигналу воспитателя дети выполняют перекаты мяча паре, находящейся напротив, одновременно правой рукой одного игрока и левой рукой другого.



# Жираф на прогулке

(кифотическая осанка)

Соревновательная игра

**Цель.** Сорвать листики с дерева двумя руками одновременно.

**Инвентарь.** Кольца (25-30 шт.), стойки (4 шт.), корзины (2 шт.)

**Содержание игры.** Участники делятся на две команды, выстраиваются в колонну на стартовой линии. По сигналу воспитателя первый игрок каждой команды в течение 3-5 с. срывает листья-кольца только двумя руками, продвигаясь вперед вдоль стойки. Затем огибает стойку, руки вверху держат листья, галопом возвращается и передает эстафету следующему игроку, касаясь кистей поднятых вверх рук. Собранные листья бросают в корзину.

## Правила:

- За каждый лист, сорванный одной рукой, начисляется штрафное очко.
- Выигрывает команда, первой закончившая игру с наибольшим количеством собранных листьев и наименьшим количеством штрафных очков.



# Посылка

(лордотическая осанка)

Соревновательная игра

**Цель.** Быстро передать булавы в положении максимальной коррекции позвоночника.

**Инвентарь.** Гимнастические булавы.

**Содержание игры.** *Игроки делятся на две команды, друг за другом ложатся на спину, колени прижаты к груди, руки вверх. Капитан берет булавы в руки по сигналу воспитателя и движением рук через стороны вниз передает булавы игроку своей команды, лежащему ниже. Следующий игрок тем же движением передает булавы дальше и т.д.*

**Правила:**

- Допускается приподнимать туловище во время передачи булав.
- Игрок, оторвавший булавы от пола, получает штрафное очко.
- Выигрывает команда, первой закончившая передачу с наименьшим количеством штрафных очков.
- Игра повторяется 2 раза в двух направлениях - передача булав вниз и передача булав вверх.
- Булавы все время соприкасаются с полом.



# Барашки

Кооперативная игра

**Цель.** Сохранить положение умеренного кифозирования позвоночника в поясничном отделе.

**Инвентарь.** Нет.

**Содержание игры.** *Игроки разделены на две команды. Каждая команда становится в колонну в положении коленно-кистевой стойки (четвереньки). Расстояние между командами 3 м. Расстояние между игроками 30 см. Команды игроков стоят головами друг к другу. По сигналу воспитателя участники каждой команды быстрыми приставными шагами перемещаются к линии финиша.*

**Правила:**

- Если один из участников любой команды сбивает булаву, все игроки возвращаются на стартовую линию.
- Учитывается время до первого падения булавы в каждой команде и время всех игроков.
- Наилучший результат - минимальное время прохождения дистанции без падения булав.



# Корабли-кораблики

## Кооперативная игра

**Цель.** Передать (получить) предмет двумя руками.

**Инвентарь.** Поролоновые валики, надувные кольца, обручи.

**Содержание игры.** *Игроки делятся на две команды.*

*Каждый игрок ложится напротив своего партнера животом на валик на расстоянии вытянутых рук. Перед каждым игроком небольшой обруч. У участников одной команды в обруче много надувных колец. По сигналу воспитателя «Вода на корабле!» участник, у которого есть предметы, берет каждое кольцо двумя руками и передает своему партнеру напротив. Партнер берет кольца двумя руками и быстро складывает в обруч.*

### **Правила:**

- Учитывается время с момента подачи сигнала до передачи последнего предмета.
- Игра повторяется 2 раза.
- Выигрывает команда, показавшая наименьшее время. По мере того как дети будут хорошо сохранять коррекционное положение, возможно проведение этой игры на мячах (соответствующих росту игрока).



# Злючка-колючка

(плоская спина)

Соревновательная игра

**Цель.** Передать эстафету, удерживая мяч.

**Инвентарь.** Массажные мячи среднего диаметра.

**Содержание игры.** *Игроки делятся на две команды. Каждая команда выстраивается в колонну за капитаном на стартовой линии в положении коленно-локтевой стойки. По сигналу воспитателя «Колючка!» первый игрок быстро ползет вперед, передвигая мяч вперед, огибает стойку и возвращается обратно, передав мяч следующему участнику игры. За потерю мяча назначается штрафное очко.*

**Правила:**

- Выигрывает команда, первой пересекшая финишную прямую с наименьшим временем.
- Игра повторяется 2 раза.



# Лесной гном

Кооперативная игра

**Цель.** Удерживать бревно и быстро пройти дистанцию, помогая партнеру.

**Инвентарь.** Поролоновые бревна.

**Содержание игры.** Участники игры выстраиваются парами в колонну (пара за парой). По сигналу воспитателя первая пара в положении приседа, бревно на бедрах начинает двигаться к финишной линии.

**Правила:**

- Учитывается время каждой пары и время прохождения дистанции всеми участниками игры.





# Кукла Дама

Кооперативная игра

**Цель.** Стоять, сохраняя симметричную осанку.

**Инвентарь.** Зеркало.

**Содержание игры.** *Игроки выстраиваются по росту. Каждому присваивается номер в зависимости от занимаемого в шеренге места. Эталоном назначается самый маленький игрок, который первым встает у зеркала в положение руки в стороны (воспитатель обязательно корректирует исходное положение первого игрока). Остальные игроки перемещаются по залу под звуки любимой музыки. По сигналу воспитателя все игроки выстраиваются в колонну по возрастающим номерам, стремясь сохранить положение первого игрока.*

**Правила:**

- Учитывается время с момента подачи сигнала до окончательного построения колонны.
- Игра повторяется несколько раз.
- Отмечаются самые внимательные игроки.
- Партнеры могут помогать впереди стоящему игроку принять правильное положение.



## Пингвины и морской лев

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

**Инвентарь.** Нет.

**Содержание:** Выбирают водящего - "морской лев", остальные дети - "пингвины". По сигналу "Раз, два, три - лови!" они разбегаются по залу, а водящий их "салит" - дотрагивается рукой. Чтобы спастись от погони "льва", игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

**Правила:**

- Разбежаться можно только после команды "Лови!";
- Если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий "салит" его;
- Пойманные "пингвины" 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).



# Кораблики

**Цель:** укреплять мышцы спины, развивать, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

**Инвентарь.** Нет.

**Содержание:** Дети лежат на ковриках на животе. Руки под подбородком, ноги вместе. Перед лицом чашка с водой и лодочкой с парусом. Нужно прогнуться, поднимая голову и грудь, выдыхая спокойно воздух на лодочку.

**Правила:**

- Дуть следует спокойно, чтобы лодочка поплыла, но не опрокинулась.



## Быстро встать в строй

**Цель:** укреплять мышцы спины, развивать, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке, закрепление строевых упражнений.

**Инвентарь.** Нет.

**Содержание:** Дети стоят в колонне или шеренге по одному. По сигналу дети разбегаются 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 строю.

Воспитатель дает оценку построения и указывает на ошибки, допущенные в игре, с тем, чтобы повторное построение прошло быстрее. Стоять надо свободно, не напрягаясь, но правильно, без асимметрии правой и левой части тела, не выпячивая живот и т.д.

**Правила:**

- Следить, чтобы дети не толкались;
- Оценить осанку детей в строю.

**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.



# Быстро по местам

**Цель:** Развивать, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке. Воспитывать внимание.

**Инвентарь.** Нет.

**Содержание:** По сигналу дети бегают по залу, выполняя известные им танцевальные или подражательные упражнения. На сигнал: «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:**

- Дети садятся по 5-6 человек на гимнастических скамейках по краям зала в определенных позах. Например: с прямой спиной, голова прямо, подбородок подтянут;
- После первого сигнала оставаться сидеть на скамейке нельзя;
- Во время бега стараться не задевать друг друга и не мешать выполнять задание;
- Воздействие на осанку можно усилить задавая специальные корректирующие упражнения во время передвижений по залу. Например, «Шагать как на параде», «Птица машет крыльями» и т.д.



## Два и три

**Цель:** Развивать, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке. Воспитывать внимание и координацию в пространстве.

**Инвентарь.** Нет.

**Содержание:** Дети ходят или бегают враспынную. На сигнал: «Два!» - образуют пару с любым находящимся рядом ребенком и бегут к заранее установленному месту, где они строятся пара за парой в том порядке, в котором подбегают. Если сигнал: «Три!» - дети образуют тройки и затем уже бегут к месту построения.

**Правила:**

- Следить, чтобы дети не толкались;
- Оценить осанку детей в строю;
- Задания в игре заменяются или дополняются «осаночными» движениями.

**Вариант игры:**

Дети должны построиться 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.



## Жмурки на месте

**Цель:** Развивать, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке. Воспитывать внимание и координацию в пространстве.

**Инвентарь:** кубики, кегли, пирамиды и пр., повязка на глаза

**Содержание:** *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.*

*Если жмурка удалится за пределы площадки или приблизился к опасности (например, к стене), его предупреждают словом «Огонь».*

**Правила:**

- Играющим разрешается менять места, но только тогда, когда вблизи нет жмурки;
- Оставивший свое место жмурке считается проигравшим и становится жмуркой.



## Ловишка с мячом

**Цель:** Развивать, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке, знание специальных упражнений для осанки. Воспитывать внимание и координацию в пространстве.

**Инвентарь:** 2 мяча.

**Содержание:** *Играющие образуют круг. Водящий в центре круга. У его ног два 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 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.*

**Правила:**

- Следить, чтобы дети не толкались;
- Выбегать из круга раньше, чем прозвучит сигнал нельзя.





## Перенеси предмет

**Цель:** Развивать, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке. Развивать скоростные качества и ловкость.

**Инвентарь:** кубики, мешочки с песком, флажки и т.д., стулья (8 шт.)

**Содержание:** Дети разделены на 4 звена. Они садятся на пол или на гимнастические скамейки вдоль стен зала. С правой стороны ставят стулья, на них кладут 5-6 предметов. 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: «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.

**Правила:**

- Особое внимание обращается на правильную осанку во время сидения;
- За неправильную позу во время сидения значки могут сниматься.



## Успей пробежать

**Цель:** Развивать, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке. Воспитывать внимание и реакцию.

**Инвентарь.** Нет.

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

**Правила:**

- Особое внимание уделить принятой позе;
- Поза занимает до смены водящих.



## Медведи и пчелы

**Цель:** Развивать, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке. Воспитывать внимание и реакцию. Укрепление верхнего плечевого пояса.

**Инвентарь.** Нет.

**Содержание:** *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: «Пчелы» - 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.*

**Правила:**

- Ужаленный медведь не выходит за медом. Принимает обусловленную «осаночную» позу;
- Через 2-3 раза дети меняются ролями.



