

## Гимнастика для ежика

**Цель игры:** укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

**Ход игры.** Ведущий показывает детям, как ежик делает гимнастику. В положении лежа на спине ведущий поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперед, т.е. группируется, обхватывая ноги под коленями (ёж свернулся). Дети показывают, как ежик делает гимнастику, ведущий поправляет детей. Затем по команде ведущего дети выполняют упражнение 5-6 раз. Перед каждым повторением надо полежать и отдохнуть, расслабившись.

### «Веселая 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 идем, как все ребята.  
И как мишка косолапый.



## Ласточка

**Цель:** тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук. Ведущий показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята.

**Ход игры.** Ведущий держит ребенка за обе руки (в дальнейшем за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более одной секунды, затем опорная нога меняется.

### Мастер мячи

**Цель игры:** укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

**Необходимый материал:** мячи, по одному на каждого игрока.

**Ход игры.** Ведущий раздает детям мячи, и они по его команде выполняют задания.

Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.

Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.

Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.

Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.

Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться концами пальцев до носков

Игры и упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия

**Комплекс гимнастики  
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ  
ПЛОСКОСТОПИЯ**

Все дети рождаются с плоскостопием. Это связано с тем, что стопа новорожденного не испытывает нагрузки. Позже, когда малыши начинают ходить, нужно следить, чтобы сформировался правильный свод стопы. Чтобы этого добиться, необходима обязательная профилактика плоскостопия у детей.

Основным средством профилактики плоскостопия у детей раннего и дошкольного возраста является гимнастика для стоп, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Она также благотворно влияет и на общее укрепление организма ребенка. Гимнастика для стоп обеспечивает увеличение общей и силовой выносливости мышц, в первую очередь нижних конечностей, повышает физическую работоспособность, формирует навыки правильной осанки. Физические упражнения, входящие в комплекс гимнастики оказывают хорошее всестороннее воздействие, улучшают кровообращение и тонизируют мышцы, поддерживающие свод стопы.

Подготовила инструктор по физической культуре:  
Салмина Кристина Алексеевна

Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки.

Ухудшается работа органов дыхания, поскольку грудная клетка сдавлена.

Возникают проблемы с пищеварением, кровообращением, мочевыделением.

Наша задача – обеспечить условия для двигательной активности ребёнка

Важно позаботиться и о том, чтобы детская мебель (стол, стул) была удобной, в соответствии с ростом ребёнка.

Нужно сформировать у детей целостное представление о строении тела человека, желание поддерживать здоровый образ жизни.

**ЖЕЛАЕМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ ВАМ  
И ВАШИМ ДЕТЯМ!**

## «РЫБКИ И АКУЛА»

*Выбирают водящего — «акулу», остальные дети -рыбки. По сигналу рыбки разбегаются по залу, а водящий - «акула» ловит детей (дотрагивается рукой). Чтобы спастись от «акулы», игрок останавливается и принимает положение строевой стойки.*

*Правила: если остановившись, игрок не успел принять положение правильной осанки, водящий может его осалить; 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)*

## «Садовник»

*Дети идут по кругу, взявшись за руки, и произносят текст:*

*Есть красивые цветы:*

*Розы, маки, васильки.*

*Есть повыше, есть пониже (останавливаются, поднимают руки вверх, поднимаясь на носки, приседают). вот какие посмотри! (принимают положение правильной осанки - встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища, плечи расправлены, голова прямо).*

*Выбранный садовник выбирает красивый цветок - кто правильно встал.*

## «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!*

## Игра «Цапли»

*По всей площади зала, группы раскладываются массажные коврики, полусферы, небольшие мягкие модули. дети под бубен ходят между ними. По сигналу «Цапли!» все встают на разложенное оборудование на одну ногу (правую, при повторении — на левую), удерживая равновесие.*

«Игровые технологии для формирования правильной осанки у детей на занятиях Пилатес».

