



**Территориальный отдел главного
управления образования
администрации города по
Октябрьскому району города**
муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 206»

660113 г. Красноярск
тел/факс: 247 – 41 - 13
ул. Тотмина 11 - г
e-mail: dou206@mailkrsk.ru
ИНН 2463038238
ОГРН 1022402140133

Игры, направленные на профилактику нарушений осанки

Разработала: инструктор по ФК Бокова Ю.В.
г. Красноярск, 2023 г.

Цапля

Цель: укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение функции вестибулярного аппарата.

Ход игры:

Когда цапля ночью спит, *дети ходят по залу, изображая ходьбу цапли*

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам нужно *и.п. стойка, руки в стороны, левое колено вверх*

Сделать позу эту дружно!

Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать, *удержание позы*

И не падать, не качаться,

За соседа не держаться.

Паровозик

Цель: формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата и нижних конечностей.

Ход игры:

Вот поезд наш мчится, *и.п. сед, ноги согнуты*

Колеса стучат. *движение ногами вперед,*

А в поезде нашем ребята сидят *круговые движения руками вперед*

Чу-чу, чу-чу-чу шумит паровоз.

Далеко- далеко ребят он повез.

Карусели

Цель: укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение функции вестибулярного аппарата.

Ход игры:

Еле-еле, еле-еле,

Завертелись карусели

и.п. сед, ноги вверх

А потом, потом, потом,

медленное вращение вокруг себя

Все бегом, бегом, бегом.

вращение в среднем темпе

Тише, тише не спешите

вращение в быстром темпе

Карусель остановите

Раз-два, раз-два

Вот и кончилась игра.

остановиться

Пингвины на льдинах

Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника.

Ход игры:

Бело-черные пингвины

дети стоят на «льдине» с зажатыми между

Далеко видны на льдинах.

ног мешочком

Как они шагают дружно.

выполняют ходьбу по залу

Показать вам это нужно.

Оттопырили ладошки

И попрыгали немножко.

прыжки на месте, руки в стороны

А моржа вдруг увидали,

Руки вверх чуть приподняли

руки в стороны

И быстрее на льдину зашагали

быстрая ходьба на «льдину»

Сосенки

Цель: формирование правильной осанки, развитие быстроты реакции.

Ход игры:

Выбирается водящий. По сигналу он начинает ловить детей, пытаясь осалить. Ребенок, чувствуя опасность, может забежать в домик. «Домиком» является стена, к которой надо правильно прислониться: ягодицами, плечами, затылком, пятками. Руки в стороны – вниз (как сосны). Тот, кто принял неправильную позу, может быть осален. Осаленный становится водящим.

Шляпки

Цель: формирование навыка правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника.

Ход игры:

| | |
|-----------------------------|---|
| Гордо в шляпках мы идем | <i>ходьба с мешочком на голове</i> |
| Спинку держим ровно | |
| Мы немножечко пройдем, | |
| Сядем, дружно отдохнем | <i>присед</i> |
| Снимем шляпку, снова в путь | <i>положить мешочек, встать без него</i> |
| Так пойдем еще чуть-чуть | <i>ходьба, сохраняя правильную осанку</i> |

Веселые камушки

Цель: укрепление мышечно-связочного аппарата стон и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Ход игры: Дети образуют круг. И.п. упор сидя сзади. Каждому ребенку раздаются камни разного цвета. По сигналу дети собирают стопами камни своего цвета. Для усложнения можно провести игру «Кто быстрее».

Быстро камни собери

Цель: укрепление мышечно-связочного аппарата стон и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Ход игры:

Дети делятся на команды, каждая команда образует круг. Принимает и.п. упор сидя сзади. По сигналу водящего дети быстро собирают камни. Чья команда быстрее собрала, та и выиграла.

Меткий стрелок

Цель: укрепление мышечно-связочного аппарата стон и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Ход игры: дети строятся в шеренгу, у каждого в ногах камень. По сигналу нужно взять камень стопами и быстро кинуть в цель. Цель определяется заранее.

Елочки

Цель: формирование навыка правильной осанки, укрепление мышечного корсета.

Ход игры:

Дети принимают положение правильной осанки у стены. По сигналу «ночь», дети выбегают, кружатся, бегают по залу. По сигналу «день» возвращаются к стене в и.п.

Поймать каракатицу

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника.

Ход игры:

Выбирается водящий – охотник, он встает в круг. Остальные дети «каракатицы», принимают положение упор сидя сзади. Задача охотника выбить всех каракатиц не выходя из круга.

Перетяни за черту

Цель: укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение функции вестибулярного аппарата.

Ход игры:

Дети встают парами в центре зала. Перед каждым ребенком, на одинаковом расстоянии, находится черта. По сигналу каждый ребенок старается перетянуть соперника через черту. Побеждает тот, кто перетянет соперника.

Собери ленточки

Цель: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голеней.

Ход игры: по залу раскладываются ленточки. По сигналу начинают собирать ленточки пальцами стоп, перекладывая их в руку. Кто больше собрал ленточек, тот и выиграл.

Море волнуется раз

Цель: формирование навыка правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника.

Ход игры:

Море волнуется – раз,

Море волнуется – два,

Море волнуется три,

Морская фигура на месте замри!

дети бегают по залу.

*дети замирают на месте, принимая
положение правильной осанки.*

Киски

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, верхних и нижних конечностей.

Ход игры:

Кошка с котятами вместе играла.

Кошка котяткам всему обучала:

Весело прыгать,

Хвостом помахать.

ползание на четвереньках

повороты тазобедренной части туловища

Вот, как котята умеют играть.

Художники

Цель: связочно-мышечного аппарата стоп и голеней.

Ход игры:

Дети принимают и.п. упор сидя сзади, каждому выдается карандаш и лист бумаги.

Задача детей нарисовать пальцами стоп заданную фигуру или рисунок.

Акула

Цель: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голеней.

Ход игры:

Все дети – маленькие рыбки, принимают и.п. упор сидя сзади, -, выполняют движение стопами вперед-назад, в умеренном темпе. По сигналу акула движения стопами ускоряются «рыбки быстро уплывают от акулы» и прячутся в положении пятки вместе - носки врозь

Велосипед

Цель: укрепление мышц брюшного пресса и нижних конечностей, укрепление мышечного корсета позвоночника.

Ход игры:

Ехали медведи на велосипеде,
ногами вперед

и.п. лежа на спине, круговые движения

А за ними кот, задом наперед.

Тоже назад

А за ним комарики на воздушном шарике, *и.п. лежа на спине, ноги вверх 1-ноги в*

А за ними раки а хромой собаке.

стороны, 2-и.п.

Едут и смеются, песенки поют.