

## Подвижные игры для укрепления осанки у детей дошкольного возраста

Упражнения для осанки должны стать регулярными для детей тогда, когда формируется скелет и развиваются мышцы спины. Их выполнение на протяжении всей жизни — хорошая профилактика и метод устранения деформаций позвоночника.

*Правильная осанка – это привлекательный внешний вид, энергия и уверенность в себе.*

Предлагаю несколько интересных подвижных игр для детей, которые помогут сформировать красивую и правильную осанку и укрепят мышцы спины.

### Игра «ПОСЛУШНЫЙ МЯЧ»

**Цель:** формировать правильную осанку; тренировать слаженность и координацию движений.

**Оборудование:** мячи диаметром 25—30 см.

Лёжа на спине, зажать мяч между стоп, руки вверх, кисти в замок *(для того чтоб ребенку было веселей выполняем задание вместе)*. Повернуться на живот, не выронив мяч *(повторить 4—6 раз в каждую сторону)*. Плечи при этом желательно удерживать прижатыми к полу.

Выигрывает тот, кто меньше всего ронял мяч.

**Методические указания:** такие упражнения с поворотами необходимо делать в медленном темпе.

### Игра «ХОДИМ В ШЛЯПАХ»

**Цель:** формировать правильную осанку; тренировать слаженность и координацию движений.

**Оборудование:** легкий груз («шляпы»), мешочек с песком или дощечку, колесико от пирамиды и т. д.

Ребенку кладут на голову легкий груз («шляпы»), мешочек с песком или дощечку, колесико от пирамиды и т. д. Проверим их осанку, дается команда «шагом марш!». Дети должны ходить обычным шагом по залу, комнате сохраняя правильную осанку. Для 5-6 летних детей можно усложнить игру — предложить потанцевать; пройти по извилистой линии, начерченной на полу мелом; переступать через разные предметы на полу. *(для того чтоб ребенку было веселей выполняем задание вместе)*. Выигрывает тот, у кого «шляпа» ни разу не упала и при этом не была нарушена осанка, а если «шляпа» упала значит и была нарушена осанка.

## **Игра «ЖУРАВЛЬ РАСПРАВЛЯЕТ КРЫЛЬЯ»**

**Цель:** формировать правильную осанку; тренировать слаженность и координацию движений.

Становятся в круг на расстоянии одного шага друг от друга, руки скрещены на груди. После слов «аист расправляет крылья» ребенок отводит руки в стороны (вдох) и возвращаются в исходное положение (выдох). (повторить упражнение 4-6 раз).

По команде «журавль расправляет крылья» дети становятся на одну ногу, руки в стороны *(для того чтоб ребенку было веселей выполняем задание вместе)*. Побеждает тот, кто дольше всех смог неподвижно простоять на одной ноге.

*Руководитель физического воспитания Н.М. Згурина*  
[https://vscolu.ru/korablik\\_archive](https://vscolu.ru/korablik_archive)