

Практический материал по профилактике нарушения осанки и плоскостопия в процессе образовательной деятельности по физической культуре в дошкольном учреждении

Составитель:

Ваганова Евгения Владимировна,
Инструктор по физической культуре
МАДОУ № 21 «Искорка», г. Бердск

Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного аппарата и нервномышечного аппарата. В дошкольном возрасте осанка носит неустойчивый характер, так как в этом возрасте ещё идёт формирование опорно-двигательного аппарата, и может меняться под воздействием как положительных, так и негативных факторов.

Упражнениям на развитие правильной осанки в работе с дошкольниками должно уделяться значительное внимание. Именно, под воздействием физических упражнений происходит укрепление мышечного корсета, который, в свою, очередь, является надёжной опорой для позвоночника.

1. ОРУ на формирование правильной осанки

Это, прежде всего упражнения на укрепление мышечного корсета без предмета и с предметами (палкой, обручем, мячом). Особое внимание нужно уделять силовой выносливости мышц спины (рис.1.1, 1.2.) и брюшного пресса. (рис.1.3, 1.4) Темп выполнения большинства упражнений умеренный, чтобы дать возможность потянуться, выпрямиться, проработать мышцы. Регулировка темпа выполнения упражнений, обеспечивает разную нагрузку на нужные группы мышц, отдавая преимущество тем, которые нужно укреплять в данное время.

Рис. 1.1










Самовытяжение на четвереньках		Самовытяжение сидя на пятках	
			

Рис. 1.2.

Упражнение «кошечка»		
И.п.	«кошечка» добрая	«кошечка» злая
		

Рис. 1.3.

				
И.п. Лёжа на спине, мяч вверху.	1-2 Поднять голову, руки с мячом вперёд, сесть, мяч прижать к груди.		3-4 Вернуться в и.п.	

				
И.п. Лёжа на спине, мяч между стоп.	1 Ноги согнуть в коленях под углом 90°	2 Выпрямить ноги	3 Согнуть в коленях под углом 90°	4 Вернуться в и.п.

Особое внимание уделяется такой проблеме, как нестабильность шейного отдела позвоночника. Нестабильность шейного отдела характеризуется слабостью мышечно-связочного аппарата. Выявляется с 6 – 7 лет.

Клиника: головные боли, головокружение, повышается внутричерепное давление, потеря сознания, снижение остроты зрения, напряжение мышц шеи.

Профилактика: 1) упражнение на укрепление мышц шеи с сопротивлением,
2) укрепление мышц спины грудного отдела сопротивлением посредством давления руками.
3) гимнастика горла.

Упражнения на укрепление мышц шеи и спины грудного отдела

И.П.	Описание упражнений		Методические рекомендации
1. Узкая стойка	1 – руки к плечам, ладони вверх, 2-3-4-5 – с усилием руки вверх, 6 – руки в стороны, 7 – руки к плечам, ладони вверх, 8 – и.п.	4-6 раз	Контроль за осанкой.
2. Узкая стойка	1 – руки к плечам, ладони в стороны, лопатки соединить, 2-3-4-5 – «раздвигаем» руками мнимые «косяки», 6 – и.п.	4-6 раз	Чередовать упражнение №1 и №2
3. широкая стойка	1 – руки за голову, 2-3-4-5 – давить руками на голову, а головой на руки, 6 – и.п.	4-6 раз	Голову держать прямо.
4. широкая стойка	1 – правую руку к виску, 2-3-4-5 – давить рукой на голову, а головой на руку, 6 – и.п., 7 – 12 – повторить тоже с левой рукой.	4 раз	Локоть точно в сторону, следить за осанкой.
5. стоя у стены	1 – руки в стороны, ладони к стене, 2-3-4-5 – давить головой и ладонями на стену, 6 – и.п.	4-6 раз	Плечи прижаты к стене.

Комплекс упражнений для горла

1) «Лошадка». Цоканье языком то громче, то тише; то снижая, то увеличивая темп повтора звуков (20 – 30с).

2) «Ворона». Произносить протяжно звук «ка-а-а-а-ар» (5 – 6 раз), затем каркать беззвучно, с закрытым ртом (5 – 6 раз).

- 3) «**Змеинный язычок**». Высовывать язык как можно дальше, стараясь достать до подбородка (6 раз).
- 4) «**Зевота**». Сидя, удобно расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести «о-о-хо-хо-о-о-о» (5 – 6 раз).
- 5) «**Весёлые плакальщики**». Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вдохом без выдоха (30 – 40с).
- 6) «**Смешинка**». «Хохотальные» звуки «ха-ха-ха», «хи-хи-хи», «гы-гы-гы».

2. Дыхательная гимнастика.

У ребёнка вследствие возрастных особенностей грудной клетки дыхание неглубокое, поэтому необходимо проводить физические упражнения, способствующие укреплению грудной мышцы, усилению её подвижности, углублению дыхания, увеличению жизненного объёма лёгких. Правильное дыхание стимулирует деятельность мозга, улучшает жизнедеятельность организма. Ребёнка учат глубокому вдоху и постепенному выдоху; при этом на выдохе надо произносить звуки (шш, уух, урр), слова (сели, вниз...). По данным йогов, очень полезно на выдохе произносить гласные звуки, которые воздействуют на различные органы и мозг. Так произнесение звука **Э** воздействует на железы, мозг и органы головы; звука **З** - на глотку, гортань, щитовидную железу; **Д** – на верхние доли лёгких; **О** – на среднюю часть груди, диафрагму, печень, лёгкие; **ОУ** – на нижнюю часть лёгких, сердце, печень, желудок; **И** – улучшает функцию почек; **ОО** – **ИИ** – деятельность сердца.

Комплексы упражнений дыхательной гимнастики

комплекс №1

1) Дышите тихо, спокойно, и плавно.

И.п. – стоя, сидя, лёжа (глаза лучше закрыть). Медленный вдох носом, пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос (5 – 10 раз).

2) Подышите одной ноздрей.

И.п. – сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю тихий выдох (3 – 6 раз).

3) «Воздушный шар».

И. п. – лежа на спине, руки на живот, ладони вниз. Медленный вдох носом, живот поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Медленный выдох, живот втягивается (4 – 10 раз).

4) «Воздушный шар» в грудной клетке.

И.п. – лёжа, сидя, стоя. Руки на нижней части рёбер. Медленный ровный выдох. Медленный вдох через нос, руки ощущают распирающую грудной клетки. Выдох – грудная клетка медленно зажимается руками в нижней части рёбер. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными (6 – 10 раз).

5) «Воздушный шар» поднимается вверх.

И.п. – лёжа, сидя, стоя, руки между ключицами. Вдох и выдох со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4 – 8 раз).

6) «Ветер».

И. п. – лёжа, сидя, стоя. Вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задерживая дыхание на 3 – 4 секунды; отрывистыми выдохами выпустить воздух сквозь зажатые губы.

7) «Радуга, обними меня».

И.п. – стоя или в движении. Вдох носом, руки в стороны; задержать дыхание на 3 – 4 секунды. Выдох – произносить звук «с», растягивая губы в улыбке, втягивая в себя живот и обнимая себя руками за плечи (3 – 4 раза).

8) Повторить 3 – 5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Комплекс № 2

Все упражнения выполняются стоя или в движении.

1) «Подыши одной ноздрей».

Смотреть комплекс № 1, с меньшим числом повторений.

2) «Ёжик».

Повороты головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом делать вдох носом, короткий, шумный, с напряжением мышц всей носоглотки, Выдох мягкий, произвольный, через полукруглые губы (4 – 8 раз).

3) «Губы трубкой».

Сделать полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух. Сделать глотательное движение, пауза 2 – 5 секунд. Поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно (4 – 6 раз).

4) «Ушки».

Наклон головы вправо влево, выполнять сильные вдохи. Выдох произвольный(4 – 5 раз).

5) «Пускаем мыльные пузыри».

Вдох носом, напрягая мышцы носоглотки, наклоняя голову к груди. Выдох через нос, поднимая голову вверх, как бы пуская мыльные пузыри. Не опуская головы вдох носом. Выдох спокойный, через нос с опущенной головой (3 – 5 раз).

6) «Язык трубкой».

Губы и язык сложить трубкой. Вдох через «трубку» языка, заполняя воздухом все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки. Закончив вдох, закрыть рот, опуская голову вниз, касаясь подбородком груди. Пауза 3 – 5 секунд. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть через нос (4 – 8 раз).

7) «Насос».

Руки перед грудью, сжав кулаки. 5 – 7 пружинистых наклонов. При каждом наклоне порывистый, резкий, шумный вдох. Выдох произвольный (3 – 6 раз).

8) Дышим тихо, спокойно, плавно (см. комплекс № 1, но с меньшим числом повторений).

Комплекс №3

Проводится в игровой форме

1) «Ветер на планете» (упражнение «Насос» из комплекса № 2).

2) « Планета Сат Нам, отзовись».

И.п. – сед на пятках, руки вверх, пальцы, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх. После слов «Планета, отзовись!», дети начинают петь «Сат- Нам» (3 -5 раз). «Сат» - выдох резкий, как свист, поджимая живот к позвоночнику. «Нам» - выдох мягкий, расслабляя мышцы живота.

3) На планете дышится тихо, спокойно и плавно. (Повторение комплекса №1).

4) «Инопланетяне».

И.п. – лёжа, стоя. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя воздухом лёгкие. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный (ая)». Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц (3 – 4 раза).

3. Тренировка правильной осанки при ходьбе.

Ходьба на месте	Ходьба на месте, свободно размахивая руками (4 – 8 – 12 счётов); остановка с проверкой осанки (4 счёта).
Ходьба с остановками	Ходьба, свободно размахивая руками (4 – 8 – 12 счётов); остановка с проверкой осанки (4 счёта).
Ходьба с различными движениями рук	Ходьба, руки на поясе (4 – 8 – 12 счётов); остановка, руки вниз, проверка осанки (4 счёта). Тоже: руки в «крылышки», в стороны, вперёд, вверх, за голову. Ходьба, меняя положение рук: на пояс, в «крылышки», в стороны, в «крылышки», на пояс, вниз; остановка с проверкой осанки (4 счёта).
Ходьба на носках	Ходьба на носках, останавливаясь и опускаясь на полную стопу, проверяя осанку.

Ходьба на носках с различными положениями рук	Ходьба на носках: руки на поясе, в «крылышки», в стороны, вперёд, за голову, вверх; остановка, опустившись на полную стопу, проверка осанки.
Ходьба с высоким подниманием колена	Ходьба с высоким подниманием колена, руки вперёд (4 – 8 счётов); осанка, руки вниз, проверка осанки (4 счёта).
Ходьба в различном темпе	Ходьба по комнате или на месте в различном темпе (4 – 20 счётов); остановка с проверкой осанки.
Ходьба с различными заданиями	Ходьба на месте (4 – 8 счётов); приседание (4 счёта), руки вперёд; ходьба на месте; остановка с проверкой осанки. Ходьба с высоким подниманием колен; остановка с проверкой осанки. Ходьба назад; остановка с проверкой осанки. Ходьба приставными шагами в сторону; остановка с проверкой осанки.
Ходьба с расслаблением	Ходьба, сохраняя хорошую осанку (4 – 8 – 12 счётов); остановка с расслаблением: опустить голову, плечи вперёд (4 счёта); выпрямиться: поднять голову, развернуть плечи.
Ходьба с мешочком на голове	Ходьба с мешочком на голове (4 – 20 счётов); Остановка с проверкой осанки.

4. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Плоскостопие – заболевание ОДА, которое проявляется в снижении высоты сводов стопы, некотором отклонении стопы наружу. Стопа несёт большую нагрузку при стоянии, ходьбе, прыжках и обеспечивает передвижение нашего тела в пространстве. От состояния стопы зависит плавность, лёгкость ходьбы и экономичность энергозатрат.

При нарушении нормальных соотношений между костями, мышцами, связками нарушается функция стопы, что приводит к изменениям в различных системах организма.

Для более эффективной тренировки мышц и связок стоп игровые задания следует выполнять без обуви.

Игровые упражнения для ног

Пройди по линии	Начертить мелом на полу прямую линию и предложить ребёнку пройти по ней несколько раз.
Журавль на болоте	Ребёнок ходит, останавливаясь и высоко поднимая ногу, сильно согнутую в колене
Конькобежец	Стойка ноги врозь, руки за спину. Сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны, подражая движениям конькобежца.
Хлопки под коленом	Основная стойка. Быстро поднимать прямую ногу вперёд и хлопнуть под ней. Повторить поочерёдно каждой ногой.
Присядь у стены	Стойка у стены, прикасаясь к ней пятками, ягодицами, лопатками и затылком, руки вниз. Присед на носки, затем встать, не отрываясь от стены. Повторить медленно несколько раз.
Перешагни через руки	Основная стойка, руки опустить вниз и сцепить. Слегка наклоняясь вперёд, перешагнуть через руки. Повторить в среднем темпе несколько раз каждой ногой.
Лыжник	Ходить широкими шагами, сгибая впереди стоящую ногу (делая выпад) и, поочерёдно поднимая руки вперёд, подражая движениям лыжника.
Присядь комочком	Узкая стойка. Присед на всю ступню и, сильно наклоняясь вперёд,

	обхватить руками голени, голову опустить.
Сядь-встань	Узкая стойка. Медленно сесть и встать, помогая себе руками.
Сядь по-турецки	Стойка ноги скрестно. Медленно садиться на пол по-турецки и вставать, стараясь не помогать себе руками. Тяжесть тела следует равномерно распределять на обе ноги, на наружные края стоп.
Утиная ходьба	Ходьба в приседе, руки на коленях.
Лошадка	Ребёнок вприпрыжку бегают, изображая лошадку.
Попрыгай, как мячик	Основная стойка. Прыгать на носках, передвигаясь мелкими прыжками.
Попрыгай на одной ноге	Мелкими шагами прыгать то на одной, то на другой ноге.
Потанцуй	Стойка, руки на пояс. Попеременно выставлять ноги вперёд то на носок, то на пятку.

Упражнения с мячом среднего размера

Подними мяч ногами	Упор сидя на предплечья. Захватить стопами мяч, поднять его повыше.
Переложить мяч ногами	Упор сидя на предплечья. Захватив мяч стопами, приподнять его и переложить поближе к себе, разворачивая колени в стороны.
Перекинь мяч ногами	Упор сидя на предплечья. Захватив мяч ногами, приподнять его и попытаться перекинуть за голову.
Покати мяч	Упор сидя на предплечья, стопы положить на мяч. Сгибая ноги и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя.
Футбол	Водить мяч ногами.

Упражнения с гимнастической палкой малого размера

Перешагни через палку	Узкая стойка, палка внизу, держать за концы. Высоко поднимая ноги, перешагнуть через палку вперёд и обратно. Повторить несколько раз, не выпуская палку из рук.
Перешагни сидя	Сидя, держать палку за концы. Переносить поочередно ноги через палку, а затем возвращать их обратно.
Подними палку ногами	Упор сидя на предплечья, ноги на стопах, палка лежит сверху одной стопы и придерживается нижней частью другой стопы. Стараться приподнять палку.
Перенеси ноги через палку	Лёжа на спине, палка перед собой. Сильно сгибая ноги, стараться перенести их через палку и возвратиться в и. п.
Пройди по палке	Ходить по палке, как по канату.
Пройди по палке боком	Ходьба по палке приставным шагом.

Упражнения на лестнице

«Пройди по лестнице» (рис.4.1)

Положите лестницу на пол и предложите ребёнку пройти по ней, шагая, с одной ступеньки на другую.

«Сохрани равновесие» (рис. 4.2).

Ребёнок ходит по боковым перекладинам лестницы, стараясь сохранить равновесие.

Ходьба на четвереньках (рис. 4.3).

Ходить по лежащей на полу лестнице на четвереньках: ногами — по боковым перекладинам, а руками — по ступенькам.

«Пройди вверх» (рис. 4.4).

Поставить лестницу наклонно, слегка приподняв один ее конец над полом и закрепив его. Предложите ребёнку пройти по лестнице вверх, поддерживая его за руку.



Рис. 4.1



Рис. 4.2

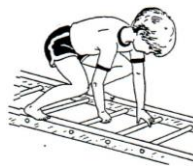


Рис. 4.3



Рис. 4.4

Упражнения на гимнастической стенке

Лазание.

Ребенок залезает по ступенькам шведской стенки вверх и спускается.

Ходьба боком.

Ребенок передвигается по нижней ступеньке приставным шагом в одну сторону, затем по следующей — в другую.

Приседание.

Стать на нижнюю ступеньку, держась на уровне пояса (рис. 3.61), сделать несколько приседаний.

5. Подвижные игры.

Не стоит недооценивать значение игры в процессе воспитания ребенка. Чем чаще взрослые играют с детьми, тем лучше и быстрее у детей развиваются нужные навыки. Дело в том, что дети в самостоятельных играх не сразу могут проявить себя, свою активность и инициативу, движения их часто однообразны и ограничены. Однако в играх с заданием их действия приобретают целенаправленный характер: несколько раз повторяя движения, ребенок закрепляет двигательные навыки, развивает подвижность и ловкость. Вы можете сами придумывать игры или видоизменять их, по необходимости, усложнять уже известные. Детей надо учить играть, как это не покажется странным. Тогда они будут не только более крепкими и здоровыми, но и более организованными и инициативными. Игра для детей — основная форма учебы.

Подвижные игры для профилактики плоскостопия

«Ловкие ноги».

Дети сидят на полу, опираясь сзади руками, ноги вытянуты вперед, между стопами — мяч. Обхватив мяч стопами, переключают мяч в сторону, передавая его следующему.

Если дети сидят в кругу, то передают мяч по кругу. Можно играть командами. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч.

«Барабан».

Дети сидят на стульях (скамейке). Взрослый сидит напротив и в определенном ритме отбивает такт, поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Дети повторяют за ним, пятки остаются плотно прижатыми к полу.

Игра повторяется, только такт отбивается пятками, а носки в это время плотно прижаты к полу.

«Кто быстрее спрячет простынку». (рис. 5.1)

Дети сидят на стульях (скамейке).

У каждого ребенка должна быть своя простынка длиной 50-60 см. По сигналу взрослого дети начинают собирать простынку пальцами ног. Выигрывает тот, кто быстрее подберет ее под стопы.

«Донеси платочек» (рис. 5.2).

Дети сидят на стульях (скамейке). У каждого ребенка под ногами платочек.

Нужно захватить платочек пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым способом (прыгая на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала.

То же самое повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто быстрее донесет платочек, ни разу не уронив его.

«Великан и карлик».

«Великаны» ходят, приподнимаясь на носках как можно выше. «Карлики» передвигаются, присев на корточки.

«Лошадка».

Дети двигаются по кругу, подражая ходу лошади, в различных темпах: шагом, рысью, галопом.

«Пройди — не ошибись» (рис. 5.3).

Дети проходят по намеченной мелом на полу линии, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке.

«Футболисты».

Двое детей становятся друг против друга на расстоянии 20 шагов. Позади каждого на расстоянии 1 м устанавливаются «ворота» шириной 1,5 м.

Один из играющих должен забросить мяч, ведя его то правой, то левой ногой, в ворота противника. Если играющих много, то можно играть несколькими командами.

«**Резвый мешочек**» (рис. 5.4.).

Играющие становятся в круг. Водящий стоит посередине. Он вращает веревку с узлом на конце (мешочком, наполненным песком).

Дети следят за мешочком и при его приближении стараются перепрыгнуть через веревку.



Рис. 5.1



Рис.5.2



Рис 5.3



Рис 5.4

Игры для формирования навыка правильной осанки

«**Выпрямление**». Играющие построены в две колонны (в затылок друг другу) на расстоянии вытянутых рук друг от друга, руки на поясе в наклоне вперед на 45 градусов, прогнувшись. По сигналу руководителя, стоящий в конце колонны выпрямляется и касается ладонью по спине впереди стоящего, который в свою очередь, выпрямляется в положение «смирно» (правильная осанка), он командует «кругом», после чего он становится в первоначальное положение (наклона вперед) и касание по спине передается в обратном направлении. Колонна, быстрее других передавшая касание назад, к номеру начавшему игру считается победительницей. Игру можно проводить не только в заключительной части, но и в основной, как упражнение на укрепление мышц спины, выпрямление позвоночника и воспитание правильной осанки.

«**Мяч в кругу**». Играющие располагаются по кругу, лежа на животе, лицом к центру, руки согнуты в локтях. У одного из играющих мяч (резиновый). Слегка выпрямляясь, этот игрок толкает мяч одному из участников игры и занимает и.п. Мяч переходит к различным игрокам, но не выпускают из круга.

Назначение игры - укрепление мышц спины, разгрузка позвоночника (ноги от пола не отрывать, их можно держать вместе и врозь).

«**Делай так, делай этак**». Играющие стоят в кругу лицом к центру, в центре - водящий. Играющих предупреждают, что они должны подражать входящему, когда он командует «делай так», и что они не должны ничего делать, когда он произносит «делай этак». Допустивший ошибку должен показать какое либо корректирующее упражнение, которые все находящиеся в кругу должны повторить, а затем следует сменить водящего.

«**Ножной мяч в кругу**». Играющие сидят в кругу лицом к центру, опираясь руками в пол за спиной. Сидящие в кругу ударяют по мячу ногами, так, чтобы он покатился кому-либо из игроков, и так, чтобы мяч не вышел из круга.

Игра имеет отвлекающее значение - разгрузка мышц спины и нижних конечностей. Рационально применять в заключительной части урока.

«**Попади мячом в булаву**». Дети построенные в одну шеренгу, ложатся на живот, в руках у каждого играющего резиновый мяч. На расстоянии 4-5-6 метров против каждого участника игры поставлена булава. Толчком рук от груди надо сбить мячом булаву. После оттапливания мяча участник игры ставит руки к плечам «соединив лопатки или опустив их вниз» — держать 3 счета.

Независимо от того, будет ли сбита булава или нет, каждый из играющих встает, идет за мячом и повторяет задание. Назначается от 5-8 попыток. Выигрывает тот, кто большее число сбил булаву.

«**Пятнашки елочкой**». Дети становятся в свой «дом» у гимнастической стенки или у стены без плинтуса, приняв правильную осанку (касаясь стены затылком, спиной, ягодицами, пятками), руки несколько отведены в стороны (дети изображают елку с опущенными ветками). Из детей выбирается водящий, он будет пятнать играющих. По команде руководителя дети бегают по всему залу во всех направлениях, а водящий старается их запятнать. Играющие спасаются в свои «дома», т.е. стараются встать у стены в правильной осанке, и тогда прятать их нельзя. Игра продолжается 5-8 минут. Если водящий никого не может запятнать в течение 3 минут, его следует заменить другим играющим.

«**Китайские пятнашки**». Правила игры те же, что и в предыдущей игре, но чтобы спастись от погони водящего, желающего запятнать игрока, игроку нужно сделать присед с прямой спиной, руки «крылышками» к плечам, лопатки вместе.

«**Прямолинейные пятнашки**». Дети построены в две шеренги на расстоянии вытянутой руки одна от другой. По команде руководителя, стоящего на противоположной стороне зала, дети прodelывают корректирующие упражнения. По хлопку руководителя, играющие первой шеренги убегают к стенке, стремясь уйти от вторых номеров незапятнанными. Запятнанные дети попадают в плен и переходят во вторую шеренгу. Затем задание меняется: номера задней шеренги убегают, а бывшая передняя шеренга догоняет, стараясь запятнать.

«Змейка на четвереньках». Проползти на четвереньках между «змейкой» (поставленные в ряд булавы, ширина прохода между ними 30 см). Выигрывает не сбивший ни одной булавы. Игра может проводиться как эстафета.

В заключительной части урока эту игру можно провести между булавами с закрытыми глазами.

«Сбить городок». Дети лежат на животе, в руках - мяч, на расстоянии 2-2,5 см установлены булавы, играющие толкают мяч с задачей сбить цель - попасть в булаву. За булавой стоит один из играющих, который возвращает мяч игроку, сменившего предыдущего. Выигрывает команда, сбившая больше булав.

«Держись всегда прямо». Дети перед зеркалом принимают правильную осанку и идут шагом с изменением темпа (медленно, быстро), затем переходят в бег. По хлопку инструктора бегом занимают свои места перед зеркалом, один из участников проверяет осанку и делает замечание участнику о неправильной осанке.

«Совушка». Играющие свободно располагаются в зале. Где-то сидит или стоит «сова». Инструктор лечебной физкультуры говорит: «День наступает, все оживает». Все играющие свободно движутся по площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз, прыгают, бегают и т.п. Неожиданно инструктор произносит: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает». Все должны немедленно остановиться, принять правильную осанку или какое-либо другое положение с прямой спиной, отведенным назад плечевым поясом, сомкнутыми лопатками и т.д. «Сова» облетает играющих, зорко осматривая детей. У кого плохая осанка, того «сова» отправляет в «дупло». Игра продолжается. Через некоторое время игра останавливается, подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из тех, кто к ней попал. Игра начинается снова. Выигрывает «сова», забравшая больше игроков.

«Не урони мешочек». Дети построены в две колонны, на голове у каждого мешочек массой 500 г. Задача состоит в том, чтобы пройти по залу (обозначенному с двух сторон палками) шириной 25 см, не потеряв мешочка и сохраняя правильную осанку. Выигрывает колонна, быстрее и правильнее выполнившая задание.

Помимо игр целенаправленного характера (на выпрямление осанки, укрепление мышц спины) необходимо применять игры тренировочного характера для повышения деятельности органов кровообращения и дыхания, улучшения координации движений.

Например:

«Казаки и разбойники». Играющих делят на две команды: «казаки» и «разбойники». Чтобы отличить участников одной команды от другой, всем детям одной команды привязывают на руку ленточку. По сигналу инструктора, «разбойники» бегут в разные стороны. «Казаки» гонятся за ними и сдают их, произнося: «Раз-два-три-четыре-пять! Вот тебе казачья печать». И «разбойник» застывает на месте. Но его может выручить неосаленный товарищ, хлопнуть по плечу. Тогда «разбойник» считается свободным и снова бежит, спасаясь от «казаков». Когда все «разбойники» осалены, в качестве отдыха все проходят по гимнастической скамейке. Затем играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее осалила своих противников.

«Мы веселые ребята». Посреди зала обозначаются две параллельные линии на расстоянии 15-20 шагов друг от друга. Здесь находится водящий. Остальные играющие стоят за чертой. Инструктор лечебной физкультуры громко произносит: «три-четыре». Все играющие говорят хором:

«Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть,

Ну попробуй нас догнать!»

Произнося последние слова, дети перебегают на противоположную сторону, за линию. Водящий старается догнать их в пределах своей зоны и запятнать. Те, кого он успел запятнать, выбывают временно из игры и проделывают заданные корректирующие упражнения. После 3-4 пробежек с одной стороны на другую по сигналу инструктора назначается новый водящий из числа отдохнувших. Игра продолжается пока на площадке останется один игрок. Он - победитель.

«Кто точнее и быстрее». Играющие построены в две колонны. Перед первыми, стоящими в колоннах проводят черту - в 10 шагах от нее расставляют кегли в ряд одна за другой - всего 5 кегель. По сигналу инструктора первые номера двух команд бегут к своему ряду кегель и переставляют их в 5 шагах на другой черте, быстрее возвращаются к своей колонне, хлопают по ладони второго номера колонны, который после хлопка бежит к кеглям, переставляет на прежнее место и бежит к своей колонне для того, чтобы хлопком по ладони дать старт третьему номеру и продолжить игру. Побеждает команда, которая быстрее перенесла и расставила кегли.

«Бездомный заяц». На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «норы» (кладут обручи). В начале игры «зайцы» стоят в своих «норах» (в обручах), а «лиса» находится на противоположном конце зала (в «овраге»). Инструктор лечебной физкультуры говорит:

«Зайцы скачут скок-скок-скок На зеленый на лужок»

«Зайцы» выходят из «нор» и разбегаются по залу. Они то прыгают, то приседают и все время оглядываются, не идет ли «лиса». Неожиданно выбегает «лиса» и старается поймать «зайца». «Зайцы» спасаются в любую «нору» (обруч). «Лиса» также старается стать в любую «нору», т.е. обруч, когда один из «зайцев» остается бездомным и становится «лисой».

«Кошка и мыши». Все учащиеся строятся в круг и берутся за руки. Выбирают «кошку» и «мышку». Задача «кошки» - поймать «мышку», которая то выбегает из круга, то вновь возвращается в круг через «ворота» (расстояние между руками играющих). «Кошка» пытается догнать «мышку» через те же «ворота», но ребята закрывают их, опускают руки, даже приседают и тем самым

преграждают путь «кошке». Когда «кошке» удастся прорваться через «ворота» и она поймает «мышку» выбирают новую «кошку» и новую «мышку». Игра продолжается.

«Щука и караси». По обе стороны площадки проводят прямые линии, за ними «море», а «караси» (остальные играющие) в другом «море». По сигналу инструктора: «Караси в море», «караси» перебегают из одного «моря» в другое, а «Щука» их ловит. Пойманные, взявшись за руки, образуют круг посередине площадки - «корзинку». Перебегая из одного «моря» в другое «караси» обязательно должны пробежать через «корзинку». В «корзинке» щука не имеет права ловить «карасей».

«Карась» не пробежавший через «корзинку» или запятнанный «щукой», считается пойманным. Выигрывают «караси», которых не поймала «щука».

«Волейбол» с надувными шарами. Посередине зала натягивается волейбольная сетка (шнур, веревка) на высоте соответственно возрасту детей, составляются две команды (от 3 до 6 детей в каждой), по свистку инструктора начинается игра. Счет ведется соответственно правилам игры в волейбол.

Примечание: игра в волейбол с надувными мячами доступна во всех возрастных группах, так как «мяч» - надувной шар обладает замедленным полетом.

«Попади в корзину» (баскетбольную сетку). Две команды построены в колонны на расстоянии 2-4 шагов от баскетбольного щита и по сигналу инструктора первые номера забрасывают мячи в баскетбольное кольцо, после броска уходят в сторону, бросают вторые номера, затем третьи и т.д. Выполнившие бросок становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, забросившая в корзину наибольшее количество мячей (каждый по 5 бросков).

Примечание: данной игре должны предшествовать разнообразные упражнения (школа мяча): проводка мячей, забрасывание в сетку из разных положений и т.д.

«Эстафета 1». Встать в колонну, ноги врозь. У первого мяч, он прокатывает мяч последнему в колонне между ногами стоящих. Последний принимает мяч, бежит вперед, становится первым в колонне и отдает мяч назад.

«Эстафета 2». То же, что и в предыдущей эстафете, но последний приняв мяч, ползет вперед между ногами играющих, толкая перед собой мяч.

«Эстафета 3». Все становятся в колонну в основную стойку. Ведущий становится на расстоянии 2-3 м перед колонной и бросает его назад ведущему и садится. Ведущий бросает мяч второму играющему, который бросает его обратно ведущему и так до последнего. Последний после ловли мяча бежит вперед на место ведущего и кричит «Всем встать!». Ведущий становится впереди, все отступают на шаг назад и игра продолжается.

«Будь устойчив». Участники становятся в круг в приседе. Они бросают мяч друг другу с целью вывести партнера из равновесия. Если участник игры при ловле мяча или бросании мяча потерял равновесие (опрокинулся или уперся о пол рукой, то ему засчитывается штрафное очко). Побеждает участник, имеющий наименьшее количество штрафных очков.

«Пятнашки малыми мячами». Играющие построены в одну шеренгу. Входящий находится посередине зала в кругу, в обеих руках у него малые резиновые мячи. По сигналу инструктора играющие перебегают на другую сторону зала, стараясь не быть запятнанными. В это время водящий пытается попасть, находящимися у него в руках мячами, запятнать пробегающих мимо игроков. Запятнанные выбывают из игры. Игра продолжается. Пятнать нужно правой и левой рукой.

«Перекидывание мяча в шеренгах». Играющие построены в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 5-8 шагов. Перебрасывание мяча или метбола со своим партнером от груди, из-за головы, предварительно взмах-вверх-наклон туловища, при выпрямлении - бросок партнеру.

То же, но бросающие становятся спиной друг к другу и бросают между ног.

То же, с небольшим наклоном туловища назад, взмах рук с мячом вперед, последующий наклон, затем выпрямление корпуса, бросок через голову.

... Эстафета с бегом. Участники построены в две колонны по 4—5 человек. От каждой колонны выделяется водящий, который с мячом в руках становится впереди своей колонны в 6-8 шагах. По команде руководителя «Начинай!» водящий бросает мяч одним из указанных способов первому в колонне и бежит в конец колонны, а получивший мяч бежит на место водящего и оттуда передает мяч в свою колонну третьему номеру и т.д. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу мяча.

«Тише едешь — дальше будешь».

Дети стоят в шеренге, ведущий становится впереди них на некотором расстоянии.

Ведущий говорит: «Тише едешь — дальше будешь». В это время дети идут вперед. По сигналу ведущего: «Стоп», дети останавливаются и проверяют осанку. Те, у которых осанка неправильная, возвращаются на исходную позицию. Выигрывает тот, кто первым дойдет до ведущего.

«Автомобили».

Дети стоят в любом порядке: в кругу, в шеренге, в колонке. Каждый должен хорошо запомнить свое место — гараж. По первому сигналу (например, хлопку взрослого) все «автомобили» выезжают из гаражей и двигаются в любом направлении, по заранее условленным «улицам».

В центре зала (или площадки) стоит кто-нибудь из детей — «регулирующий» с флажком или палочкой в руках. По сигналу «регулирующего», который поднимает флажок, все «автомобили» останавливаются и стоят с хорошей осанкой. «Регулирующий» опускает флажок — движение возобновляется.

По сигналу взрослого (несколько хлопков) «автомобили» спешат в свои гаражи. Тот, кто не добежит за это время до своего гаража, или спутает гараж, или не остановится по требованию

регулирующего, пропускает одну игру!

«Самолеты».

Дети стоят в любом порядке: в кругу, шеренге, колонке — это «самолеты» в ангарах. Каждый должен запомнить свое место — свой «ангар».

По сигналу взрослого «самолеты» вылетают из «ангаров» и двигаются в любом направлении с вытянутыми в стороны руками. При встрече с другим самолетом «планируют», то есть наклоняют туловище вправо, влево, вперед, стараясь не сломать крылья: не опускать вытянутые в стороны руки. По следующему сигналу (несколько хлопков) все самолеты летят в свои ангара и стоят с хорошей осанкой.

Кто не успел добежать до своего ангара, перепутал ангар или «сломал крылья», пропускает одну игру.

«Умей слушать».

Дети идут друг за другом по одному и по сигналу, по возможности бесшумно, выполняют задания взрослого: повернуться, остановиться, поднять руки вверх и т. д.

Отмечаются дети, сделавшие упражнение четко, красиво, бесшумно. Контролируется правильность осанки.

Эту игру можно провести с детьми и в положении сидя на стуле, на полу, и даже лежа.

Ходим в «шляпах».

Детям кладут на голову «шляпу» — мешочек (весом 200 г) или дощечку, колесо от пирамиды. Проверив правильность осанки, взрослый дает сигнал к ходьбе.

Дети ходят обычным шагом, сохраняя хорошую осанку и удерживая «шляпу». Усложнить игру можно тем, что детям предлагают пройти по линии, намеченной по полу мелом, по гимнастической скамейке или переступать через различные предметы.

Выигрывает тот, у кого «шляпа» ни разу не упала.

«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 идем на пятках.
Мы идем, как все ребята
И как мишка косолапый.*

«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!*

ЛИТЕРАТУРА

1. Городской центр образования и здоровья «МАГИСТР». Обеспечение здоровьесберегающего процесса в дошкольном образовательном учреждении: Сборник образовательных программ/ Сост. О.И.Черемисина, М.В.Малышева, Н.А.Склянова и др. — Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2001. — С. 55.
2. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. — М.: 5 за знания, 2005. — С.61, 81-83.
3. Красикова И.С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трёх до семи лет. — СПб: КОРОНА принт: Учитель и ученик, 2003. — С. 192-197, 201-205, 289-291, 294-298.
4. Реабилитация детей с патологией опорно-двигательного аппарата в условиях дошкольного образовательного учреждения/ Сост. О.И.Черемисина, Н.А.Склянова, Н.А. Лейтан, И.Н Гребенникова. Новосибирск, ГЦОЗ «Магистр», 2004. — С. 34-38.