Профилактика нарушений осанки у детей

Правильная осанка являются необходимыми факторами полноценного развития ребенка. Именно поэтому формированию правильной осанки должны заниматься не только инструкторы по физическому воспитанию, но и воспитатели. При этом необходимо обратить внимание на то, что формирование правильной осанки – длительный процесс. Работа по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата детей должна планироваться и проводиться ежедневно, способствующая выработке ощущений правильного положения тела в пространстве. Для выработки правильной осанки важно использовать игры, в которых требуется выпрямление туловища, сведение лопаток, расширение грудной клетки.

Важную роль в выработке навыка правильной осанки у детей играют упражнения на сохранения равновесия на уменьшенной площади опоры, например ходьба по черте, проведённой мелом, линейке, положенной на пол, влезание в обруч (перешагиванием) а также различные виды ходьбы на носках с движением рук.

С детьми младшего возраста проводятся простые игровые упражнения. Постепенно, в соответствии с новыми возможностями, вводятся боле сложные элементы игры.

***Игровые упражнения по профилактике нарушения осанки***

**Игра «*Великан*».**

Дети становятся на цыпочки, поднимают руки и тянутся вверх. Стараясь вытянуться как можно выше, не сводя глаз с кончиков пальцев, идут вперёд.

**Игра «*Карлик»***

Дети садятся на корточки и изображают маленького карлика. В таком положении на цыпочках двигаются вперёд с вытянутыми руками.

**Игра «*Солдатики*».**

Дети прижимают руки к телу и ходят, как военные на параде: вытянув носок и ставя ногу на всю ступню.

**Игра «*Бурый мишка*».**

Дети становятся на большие четвереньки, идут переставляя одновременно, или по очереди, правую и левую руки и ноги, покачиваясь из стороны в сторону, и время от времени рычат. Воспитатель следит, чтобы дети не сгибали колени.

**Игра «*Собачки*».**

Дети встают на маленькие четвереньки, как собачки, носики поднять вверх, спина прямая. По команде дети начинают двигаться, можно ввести соревновательный элемент. Кто быстрее до косточки, или мячика. Следить за осанкой, за поднятой головой.

**Игра «*Велосипедисты»*.**

Дети ложатся на спину и производят имитационные движения ногам езды на велосипеде. Выпрямляя и сгибая колени.

**Игра «*Дровосек*».**

Дети встают, слегка расставив ноги, представляют, что в руках у них топор; делают большой взмах и сильно ударяют «топором» по воображаемому чурбану.

**Игра «*Кошка ловит мышей*».**

Дети становятся в ряд. Воспитатель говорит им: «Когда кошка ловит мышей, она плотно прижимается к полу и тихо ползёт вперёд, сначала вытягивает переднюю лапу, а затем и заднюю Лапы она ставит не слышно, чтобы не спугнуть мышку» Попробуйте и вы половить мышек как кошка. Кто будет тише всех ползти, тот больше всех поймает мышей.

**Игра «*Стойкий оловянный солдатик*».**

Дети встают на колени, руки плотно прижать к туловищу. Воспитатель начинает рассказывать: «Плывёт по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул сильный ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Дети наклоняются назад, как можно ниже, держат спину прямо, а потом выпрямляются. Повторить 2-3 раза. Потом можно сесть на пятки и отдохнуть.

**Игра *«Качалочка».***

Дети ложатся на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите их руками. «На лесной полянке играли медвежата, смешно качаясь на спине». Покачайтесь на спине вправо-влево.

**Игра *«Рыбка».***

Дети ложатся на живот, руки вытягивают вперёд, ноги вместе, носочки оттянуть. По сигналу воспитателя «Рыбки поплыли!» Дети прогибаются, приподнимая руки и ноги вверх, лежат и покачиваются. По сигналу «Приплыли рыбки!» Дети принимают и.п.

**Игра «*Лодочка»*.**

Дети ложатся на живот ноги вместе, носочки оттянуть. Руки вытянуть назад. По словам воспитателя «Лодочки поплыли!» Дети прогибаются в груди, поднимают голову и руки разводят чуть в сторону. Качаются на волнах. Затем снова принимают и.п.

**Игра «*Аист*».**

Воспитатель показывает, как ходит аист: сначала он сгибает ногу в колене, потом выпрямляет её вперёд и затем ставит на землю. Далее по команде воспитателя дети изображают аиста; вытягивают руки в стороны наподобие крыльев и ходят по кругу с поднятой головой. По сигналу «Аист сел в гнездо» дети приседают на месте на корточки, держа прямо спину и голову.

**Игра «*Неваляшки*».**

Дети садятся на пол ноги сгибают в коленях, соединяют стопы перед собой, руки ставят на колени, спинку держат прямо. Воспитатель читает или поёт песенку про неваляшку, а дети «неваляшки» покачиваются из стороны в сторону, держа корпус прямо.

Не спим, не сидим,

целый день звеним-звеним.

Динь-дон, дили-дон,

что за странный перезвон

Слышен звон со всех сторон,

динь-дон, дили-дон

Мы милашки, куклы неваляшки,

Куклы неваляшки яркие рубашки.

**Игра «*Червяк*».**

Воспитатель рассказывает детям: «У червяка нет ни рук, ни ног, и всё-таки он передвигается, делая волнообразные движения всем телом. Попробуйте, может быть, и вы так сможете? Лягте на спину, руки плотно прижмите к телу, ноги сдвиньте и вытяните.

А теперь на ягодицах, спине и плечах постарайтесь продвинуться вперёд. Не касайтесь руками земли». Дети выполняют упражнение.

**Игра « *Маленький мостик*».**

Воспитатель рассказывает: «Шли ежата по лесу. Перед ними ручей. Как перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручеёк. Лягте на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спинку, пока ежата не перебегут на другой берег». Дети выполняют упражнение.

**Игра «*Ножницы».***

«Давайте представим, что наши ноги – ножницы. Лёжа на спине, поднимайте поочерёдно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы ножницы хорошо резали, ноги должны быть прямыми. Положите ноги, отдохните».

Носочки ног вытянуть.

**Игра «*Паровозик*».**

Воспитатель даёт указания, дети выполняют их: «Садитесь скорее в вагоны!» Сядьте на пол ноги вытянуть, руки согнуть в локтях, прижать к туловищу. Вагончики едут по рельсам, а рельсы прямые, поэтому ноги не сгибаем, когда будем двигаться, руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. «Ту-ту! Поехали!» Двигаем по полу вперёд, переваливаясь с одной ягодицы на другую, ноги передвигаем вперёд, но не сгибаем. «Чу-чу! Стоп! А теперь назад поехали».

**Игра «*Маленькая ёлочка*».**

Воспитатель напевает песенку «Маленькой ёлочке» или любую другую песенку про елочку. Ёлочки сначала в лесу маленькие – дети присели на корточки, спинки держим прямо, ладони в стороны. Ёлочка росла – дети пружинящими движениями понимаются изи.п. в верх, поднимаются на носочки и кружатся вокруг себя. «Большие, стройные ёлочки выросли в лесу, встали ёлочки в кружок, завели хоровод». Дети идут на носочках по кругу, держа руки чуть в сторону, ладошки в сторону (веточки у ёлочки)

**Игра «*Морская звезда*».**

«Представьте, что вы - морская звезда! Покачиваясь, плавает в волнах». Дети ложатся на живот поднимают руки и ноги в стороны. Покачиваются на животе вперёд и назад.

**Игра «*Хлоп, хлоп*».**

Дети стоят в кругу, воспитатель с детьми произносит любую речевку или считалку, в ритм хлопают в ладоши внизу перед собой и за спиной ниже пояса. Во время отведения рук происходит смыкание и размыкание лопаток. В дальнейшем можно усложнить, ввести хлопок над головой.

**Игра «*Пружина*».**

Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя локотки.

**Игра «Конькобежец».**

Широко расставив ноги и заложив руки за спину, попеременно сгибать ноги с полуоборотом и наклоном туловища, подражая движениям конькобежца.

***Подвижные игры по профилактике нарушения осанки.***

**Игра *«Самолёты».***

Дети встают: ноги вместе, руки поднимают в стороны на высоту плеч, изображая «Крылья самолёта». Затем по сигналу начинают летать (бегать) в разные стороны, чуть наклоняясь то вправо, то влево – «летают», опуская руки в сторону поворота. Во время выполнения дети могут гудеть, как двигатель самолёта. В конце самолёты летят на аэродром, садятся на одно колено, спину держат прямо, руки в стороны.

**Игра *«Разноцветные кольца».***

Можно играть с любым количеством детей. Дети кладут на голову цветные колечки (из картона) и начинают ходить, кто колечко уронил тот и проиграл. В начале, можно просто постоять с колечком на голове.

В последствие по мере накопления у детей опыта можно усложнить игру, например, помоги товарищу поднять кольцо (нужно присесть поднять кольцо и не уронить своё). Можно поменять темп игры, включить лёгкий бег на носках и т.д.

**Игра *«Жираф».***

Все участники встают лицом в круг, руки вверх, кисти удерживают массажные мячи. На слова воспитателя «Жираф потянулся к веточке» дети приподнимаются на носки, тянутся. На слова: «Жираф посмотрел на воду» дети медленно наклоняются вперёд (выше горизонтального уровня), сохраняя положение рук вверх. На слова «Жираф пощипал травку» дети медленно наклоняются вперёд, мячом касаются пола, сохраняя прямое положение спины. Оцениваются дети, сохраняющие прямую спину при всех положениях жирафа.

**Игра *«Мыльные пузырьки»*** (соревновательный вариант)

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

Правила: если пузырьки сталкиваются, то оба лопаются, а игроки выходят из игры. Побеждает единственный пузырёк, избежавший столкновений и не лопнувший.

**Игра *«Мыльные пузырьки»***(несоревновательный вариант)

Каждый пузырёк образуется двумя участниками игры, которые соприкасаются спинами, локти в замок. Под музыку пузырьки легко летают по залу.

Правила: Для того чтобы пузырёк увеличился в размере, пары осторожно соприкасаясь, и проникая друг в друга, образуют новый пузырёк 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.