

## **Игры и игровые упражнения для формирования навыков правильной осанки у детей младшего возраста**

Значение правильной осанки трудно переоценить. Основой правильной осанки является здоровый позвоночник. Именно он – опора всего организма. Главный принцип сохранения здоровья — это его профилактика. В дошкольном возрасте осанка у детей еще неустойчива, она продолжает формироваться и приобретает индивидуальные особенности. Правильная форма позвоночника и хорошая осанка обеспечиваются в первую очередь развитым мышечным корсетом. Детям дошкольного возраста необходимы движения, в которых активно участвуют мышцы брюшного пресса, плечевого пояса и кисти. Самое эффективное средство профилактики нарушений осанки – это физические упражнения. Физические упражнения развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, способствуя росту и правильному формированию детского организма.

Самая эффективная форма занятий с малышами 2-3 лет- это игра. Для начала могут быть простые и интересные задания: подойди и посмотри, что спрятано у меня за спиной, за подушкой, за креслом. Малыш, отыскивая любимую игрушку, будет стараться преодолевать препятствия, встречающиеся у него на пути. Например, перелезть через подушку, подползти под низкий столик. Постепенно игры становятся сложнее. Так как дети в этом возрасте склонны к подражанию, показывайте упражнения сами, сравнивайте с движениями животных, персонажей из сказок. Усложнять задания нужно после того, как ребенок освоил те, что попроще. В каждом занятии должны быть упражнения для всех групп мышц- брюшного пресса и спины, рук и плечевого пояса, ног и стоп. Если малыш устал и не хочет заниматься- не настаивайте, пусть отдохнет. Ведь дети младшего возраста отличаются повышенной утомляемостью.

### **Упражнения для ног**

**«Стал маленьким»**- ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, ступни параллельны, руки опущены, низко приседает- «стал маленьким», затем встаёт- «стал большим», можно помочь малышу выполнить это упражнение, поддерживая его за палочку.

**«Прятки»**- ребёнок приседает (прячется) и выпрямляется, держась за спинку маленького стульчика.

**«Птицы клюют»**- встать прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, **«Покачай ногой»**- ребёнок стоит, держась одной рукой за спинку стула, покачивает ногой (дальней от стула) вперёд- назад, поворачивается и покачивает другой ногой.

**«Птичка прыгает»**- малыш передвигается по комнате мелкими прыжками, размахивая руками.

**«Беги, а я догоню»**- малыш бегает по комнате, а вы делаете вид, что ловите его.

**«Кто как передвигается»**- ребёнок ходит по комнате, подражая различным животным: кошка- ходит тихо, на носочках, мишка косолапый- ходит на наружных краях стоп, заяка- прыгает на двух ногах, прижав согнутые руки к плечам ладонями вперёд, цапля- ходит, высоко поднимая колени, лошадка- бегаёт вприпрыжку, лягушка- подпрыгивает на корточках, животный мир богат и разнообразен, помогите своему малышу с ним познакомиться, наблюдая и подражая движениям известных ему зверей, птиц и насекомых.

**«Лягушки»**- отметьте посередине комнаты большой круг, внутри круга- болото, ребёнок подпрыгивает на корточках, изображая лягушку, вот лягушка по дорожке скачет, вытянувши ножки, ква-ква, ква-ква-ква, скачет, вытянувши ножки, по окончании стишка

хлопните в ладоши- напугайте лягушку, малыш прыгает в болото и сидит на корточках, в конце игры обязательно попросите ребёнка потянуться, подняв руки вверх.

**«Подпрыгни до ладошки»**— предложите малышу подпрыгнуть и достать головой до ладони, которую вы держите на небольшом расстоянии его головы. Варианты игры: подпрыгнуть и достать рукой (сначала одной, потом другой) колокольчик, ленточку, яркую игрушку.

### **Упражнения для туловища**

**«Качание деревьев»**- встать прямо, ноги врозь, руки опущены, наклониться вправо, затем влево, руки расслаблены.

**«Самолёт»**- малыш стоит, слегка расставив ноги, руки опущены, поднимает руки в стороны ладонями вверх (расправил крылья самолёт: приготовился в полёт, поворачивается в стороны, не опуская рук (я направо погляжу: жу-жу-жу, жу-жу-жу, я налево погляжу: жу-жу-жу, жу-жу-жу).

**«Наколи дров»**- малыш стоит, широко расставив ноги, руки внизу соединены в замок, поднимает руки вверх и с наклоном быстро опускает: раз- дрова, два- дрова, раскололся ствол едва, бух- дрова, бах- дрова, вот уже полена два. Наклоны с прямыми ногами- для начала помогите малышу: поставьте его спиной к себе и придерживайте колени, не давая им сгибаться, ребёнок наклоняется за игрушкой, затем выпрямляется, позже малыш наклоняется самостоятельно, не сгибая коленей, старается достать игрушку или носки ног.

**«Подними ножки»**- ребёнок лежит на спине, самостоятельно поднимает прямые ноги и старается дотянуться ступнями до игрушки.

**«Велосипед»**— ребёнок лежит на спине, слегка согнув ноги, поочередно сгибает и разгибает ноги, имитируя езду на велосипеде.

### **Упражнения с мячом**

**«Посмотри на мяч»**— ребёнок стоит прямо, ноги врозь, в опущенных руках держит перед собой мяч, поднимает мяч над головой и смотрит на него.

**«Приседание с мячом»**- встать прямо, ступни ног поставить параллельно, в опущенных руках держать мяч, присесть, коснуться мячом пола, затем выпрямиться.

**«Наклоны к мячу»**— сесть на пол, ноги врозь, в руках держать мяч, наклониться вперёд, положить мяч между ступнями и выпрямиться, затем наклониться, взять мяч и снова выпрямиться.

**«Оттолкни мяч руками»**- малыш стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, встаньте напротив и, держа мяч на одной руке, предложите ребёнку столкнуть его.

Только систематические физические упражнения способствуют развитию двигательного аппарата детей, повышают темп, силу, координацию движений, общую выносливость, способствуют формированию правильной осанки.

Нестеренко Е. В. – учитель ритмики  
и корригирующей гимнастики

