

Играйте на здоровье.

Воспитатели: Белкина Е.В
Молчанова Л.В.

Игры на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса.

Цели: совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук: укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений.

« Рыбы и акулы»

Выбирают водящего – « акулу», остальные дети – «рыбки». По сигналу : раз, два, три – лови!» Они разбегаются по залу, а водящий их «салит» - дотрагивается рукой. Чтобы спастись от погони « акулы» игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

Правила:

1. разбежаться можно только после команды «Лови».
- 2.если, остановившись, игрок не успел принять положение правильной осанки , водящий «салит» его.
3. пойманные «рыбки» отходят к стене и принимают положение правильной осанки , стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, подтянут живот, руки вниз , ладонями вперед.

«Морская фигура»

Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед – назад, они произносят слова: «Волны качаются – раз, волны качаются – два, волны качаются – три, на месте фигура , замри!» После слова «замри» дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую « фигуру» -ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила:

- 1.принятую после слова «замри» позу нельзя менять;
2. при повторении игры необходимо найти новую позу;

3.ребенок не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корригирующие упражнения по указанию педагога.

«Футбол»

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центре круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

Игры и упражнения для профилактики плоскостопия.

Эстафета «Загрузи машину»

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцы ног поочередно берут палочки и передают их друг – другу по цепочке, последний складывает в машину.

Эстафета с палочкой.

Оборудование: палочки длиной 20 см.

Дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

Эстафета «Построим лесенку»

Оборудование: то же.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка лежит 12 – 18 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстраивает лесенку.

Игра имитация «Перейди вброд»

Оборудование: ящик, наполненный камешками (галька, косточки от счет).

Дети имитируют движение мышат. Приставным шагом идут по камешкам друг за другом.

«Рисуем кистью»

Оборудование: бумага, гуашь, кисти.

Дети берут пальцами ноги кисть, набирают гуашь и рисуют солнышко (ягодку, заборчик, дом и т.д.)



|