

## **Картотека игр, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.**

### **«ВОЛК И ПОРОСЯТА»**

Цель: формировать устойчивый навык правильной осанки с помощью стены без плинтуса.

Оборудование: стена без плинтуса.

Ход игры: По сигналу воспитателя или водящего дети двигаются по залу в различных направлениях, выполняя произвольные движения. Ребёнок-водящий («волк») через некоторое время выскакивает из укрытия и пытается запятнать детей. Спаситься можно в домиках (специально очерченных местах в зале возле стены без плинтуса). Для этого необходимо плотно прижаться к стене пятками, голенью, ягодицами, лопатками, плечами, затылком (руки вдоль туловища) и не двигаться. Тот, кто принял неправильную осанку или не добежал до стены, считается пойманным и выполняет задания «волка» на укрепление мышечного корсета (отжимания от гимнастической скамейки, приседания, подъёмы туловища из положения лёжа и т.д.). Водящий меняется, и игра продолжается. Методические указания. Все игры и специальные упражнения для развития интереса и речи лучше сопровождать потешками, считалками и стихами, например: Поросята. Серый, серенький волчок Вышел из засады, Он зубами щёлк да щёлк, Мы совсем не рады... Волк. Поросят поймать мне нужно И себе устроить ужин. Ведь лучше и не надо Мне другой награды. Поросята. А ты попробуй догони. Разбежались — раз, два, три...

### **«ЦВЕТОЧЕК»**

Цель: учиться правильно распределять нагрузку на весь опорно-двигательный аппарат, фиксировать позу.

Оборудование: обруч.

Ход игры: Дети двигаются под музыку, выполняя любые движения. По сигналу они должны быстро прилечь вокруг обруча, касаясь его ступнями в виде лепестков, и чётко зафиксировать позу, симметрично расположив части тела (руки вдоль туловища — в стороны или вверх, ноги прямые). Лети, лети лепесток, Через запад на восток, Через север, через юг, А потом ещё вокруг. Лишь коснёшься ты земли, Спинку ровненько держи! Методические указания. Воспитатель обращает внимание на то, как дети опускаются на пол (не шлёпаясь всем телом).

### **«НЕ УРОНИМ ШЛЯПУ»**

Цель: формировать умение принимать правильную осанку, учить сохранять её в движении.

Оборудование: мешочки с песком (200—300 г) по количеству детей.

Ход игры: Дети стоят. Им кладут на голову лёгкий груз («шляпу» в виде мешочка, наполненного песком). Проверив осанку детей (голова прямо, плечи на одном уровне, параллельно полу, руки спокойно опущены вдоль туловища), воспитатель даёт сигнал к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по комнате (площадке), сохраняя ровную осанку. Можно усложнить игру, предложив играющим пройти по начерченной линии, пританцовывая, бегом или переступая через разные предметы и приговаривая: Хожу я прямо в шляпе, Как будто это папа Шагает на работу, А, может быть, в кино. И главное, ребята, — Шагаю с настроением И ем я эскимо.

### «ГОЛОВА — НОГИ»

Цель: формировать навыки правильной осанки; развивать силовые качества, укреплять мышцы брюшной полости.

Оборудование: не требуется.

Ход игры: Ребёнок лежит на спине, вытянув прямые сомкнутые ноги. Затем приподнимает носки и одновременно голову, смотрит на ноги (на счёт 1, 2, 3, 4). Ребёнок повторят счёт, после чего медленно опускает на коврик голову, а потом ноги. Воспитатель контролирует положение позвоночника ребёнка, который должен всей спиной прижаться к коврику. Я лежу на коврике Очень-очень ровненько. Ножки дружно поднимаю, Стройным, сильным быть желаю!

### «НАРЯДИ БЕРЁЗКУ»

Цель: тренировать мышцы спины, гибкость позвоночника; воспитывать уважение к сопернику.

Оборудование: тренировочная стена из ковровина.

Ход игры: На липучках располагаем на ковровой поверхности стволы берёзок из ткани или бумаги и листики разных размеров. По сигналу дети «наряжают берёзки» в осенний убор. Брать листья нужно только по одному. Выигрывает тот, кто быстрее и выше прикрепит листики на берёзку.

### «ПЧЁЛКИ И ЛАСТОЧКА»

Цель: учить детей умению бегать, сохраняя правильное положение тела; развивать быстроту реакции, смелость, координацию движений рук и ног. Оборудование: обруч («гнездо»).

Ход игры: Один ребёнок — «ласточка», остальные — «пчёлки». Играющие («пчёлки») летают по поляне, размахивая «крылышками» (руками) и издавая характерное жужжание (спинки ровные), напевая песню: Пчёлки летают, Мёд собирают. «Ласточка» сидит в «гнезде» и слушает песенку. По окончании песенки говорит: Ласточка летает быстро — Пчёлке нужно улетать, Будешь чуть нерасторопной, Может

ласточка поймать... С последними словами «ласточка» вылетает из «гнезда» и ловит «пчёл». Пойманные «пчёлы» принимают определённую позу (спинка ровная, руки в стороны).

### «СОХРАНИ ОСАНКУ»

Цель: закреплять умение принимать правильную осанку, учить сохранять её в движении.

Оборудование: не требуется.

Ход игры: По предложению взрослого ребёнок подходит к стене без плинтуса, принимает правильную осанку: руки опущены, затылок, лопатки, ягодицы, пятки плотно касаются стены, голова прямая шея вертикально, взгляд устремлён вперёд, губы сомкнуты, плечи слегка опущены на одном уровне, лопатки сведены, передняя поверхность грудной клетки развёрнута, живот слегка подтянут, ягодицы напряжены, колени выпрямлены. Скользя по стене тыльной стороной кистей, ребёнок слегка поднимает руки, пальцы разведены (как у ёлочки иголки), напряжены. В такой позе отойти на 3—4 шага вперёд от стены (поза напряжённая), затем руки свободно опустить, но всё туловище и голову держать прямо (будто «орешек проглотил»), пройтись 1—2 раза по комнате, сохраняя правильную осанку, со словами: Я стройный, как ёлочка, Я стройный, как линеечка, Все любят стройных мальчиков, Все любят стройных девочек».

### «ВОЛШЕБНЫЕ КВАДРАТИКИ»

Цель: развивать воображение детей в движениях посредством музыки и художественного слова; упражнять в равновесии на ограниченной площади; развивать координационные способности и двигательное творчество. Оборудование: квадратики по количеству детей, карточки с изображением зверей, птиц, набор четверостиший. Ход игры: Дети становятся на свои квадратики и выполняют движения, характерные для изображения на карточке, которую показывает ведущий в сопровождении слов. После выполнения упражнения дети возвращаются в свои «домики». Ведущий (В.). По болоту я хожу, Во все стороны гляжу, Часто нагибаюсь, Клюковкой питаюсь. Потом ровно постою И немного отдохну. (Встать на квадрат и под музыку тянуть руки вверх.) Шея жирафа длинна и гибка, Ветки жираф достаёт свысока. (Ходьба гуськом вокруг квадратов.) Как-то летним вечерком Утята в стайке шли гуськом. Шли они на пруд купаться, Порезвиться, поплескаться. (На голове у детей «блинчики» или другие приспособления.) Ветер северный подул: «с-с-сс» И все листья с липы сдул. (Изображают ветер.) Полетели, закружились И на землю опустились. Методические указания. Воспитатель обращает внимание на качество выполнения того или иного движения.

## «ПТИЦЫ НА ВЕТКАХ»

Цель: формировать навыки правильной осанки; развивать умение бегать не наталкиваясь друг на друга.

Оборудование: гимнастические скамейки (для детей старшего дошкольного возраста).

Ход игры: Дети делятся на две команды («Синицы» и «Снегири»). Стоят на гимнастических скамейках («ветках») с красивой осанкой (спина прямая, голова и подбородок приподняты). По сигналу воспитателя: «Птички могут полетать, кошки вроде не видать...» дети бегают («летают») по залу, размахивая руками, как птица крыльями. Воспитатель читает стихотворение: Кошка выпалась немножко, Хочет птичек пощипать, Нужно всем быстрее на ветки, Чтобы в пасть к ней не попасть... Появляется «кошка». Дети должны забраться на гимнастические скамейки и принять ранее обусловленную позу (спина прямая, руки чуть в стороны). Выигрывают те, кто раньше и правильнее примет позу. Методические указания. Воспитатель предупреждает и следит за тем, чтобы дети аккуратно, не толкаясь, забирались на гимнастические скамейки, при необходимости помогает им. «Кошке» предлагается только имитировать погоню за птицами. Воспитатель обращает внимание на то, что у неё очень грациозная походка и гибкая спинка. С младшими дошкольниками лучше проводить эту игру без использования гимнастических скамеек.

## «СТОЙ»

Цель: развивать координационные способности, ритмичность, умение принимать правильную осанку по сигналу; воспитывать внимание, самостоятельность.

Оборудование: не требуется.

Ход игры: Дети находятся на площадке и под музыку выполняют танцевальные движения, предложенные водящим, т.е. воспитателем, или одним из детей (самостоятельно, в парах, тройках и четвёрках). Музыка замолкает, дети принимают стойку «оловянного солдатика», фиксируя правильную осанку. Водящий внимательно осматривает детей, их осанку, выделяет лучших после каждой остановки. Я солдатик оловянный, На посту стою — не дрогну, Проходи своей дорогой, За осанкой слежу строго! Методические указания. Сначала оценивается индивидуальное, затем парное и т.д. выполнение предложенных заданий. Выигрывает тот, кто правильнее всех справится с заданием.

## «ПЕРЕБЕЖКИ, ПЕРЕХОДЫ»

Цель: развивать быстроту, ловкость; формировать правильную осанку; воспитывать желание быть крепким и здоровым.

Оборудование: «блинчики».

Ход игры: Игроки строятся в шеренгу за стартовой линией. По команде педагога дети бегут по прямой к финишу (дистанция 10—15 метров), поворачиваются кругом, кладут на голову «блинчик» и шагом, соблюдая правильную осанку, возвращаются на стартовую линию. Отмечаются три первых победителя. Методические указания. Игра проводится с группой детей (6—8 человек) на ровной площадке.

### «ПОЛЕЗНЫЕ ДВИЖЕНИЯ»

Цель: развивать координационные способности; воспитывать внимание; учить выполнять упражнения, направленные на коррекцию осанки. Оборудование: не требуется.

Ход игры: Сначала в роли водящего выступает воспитатель. Он показывает ряд упражнений, направленных на формирование правильной осанки, и объясняет, почему эти движения полезны, какие мышцы укрепляют. Дети повторяют. Ребёнок, который выполняет упражнения лучше всех, становится водящим. У меня спина прямая, Я наклонов не боюсь, Наклоняюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь. Ах, красивая спина, Посмотрите на меня! Методические указания. Воспитатель помогает детям объяснять полезность того или иного движения.