

Упражнения и игры
на развитие
правильной осанки



Поднять паруса

Дети делятся на две команды (экипажи) и занимают гимнастические скамейки (яхты) в положении стоя на носках, руки вверх. По сигналу преподавателя "Убрать паруса!" они сходят со скамеек и разбегаются по залу в разных направлениях. По сигналу "Поднять паруса!" ребята должны быстро занять свои места и принять положение стоя на носках, руки вверх. Выигрывает команда, экипаж которой быстрее поднял паруса.

Правила: 1) действовать строго по сигналу; 2) занимая места на гимнастических скамейках, не толкать друг друга; 3) на скамейках стоять на носках, руки вверх; 4) те, кто не смог сохранить равновесие, отходят в сторону и по указанию преподавателя выполняют стойку на носках на полу, пропуская одну игру.



Волны качаются

Дети, взявшись за руки, образуют круг. Стоят 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" ребята принимают положение правильной осанки стоя, сидя, опустившись на колени и т. п. Преподаватель 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 корректирующее упражнение по указанию преподавателя.



Рыбки и акула

Выбирают водящего - акулу, остальные дети - рыбки. По сигналу "Раз, два, три - лови!" ребята разбегаются по залу, а водящий их ловит, dotрагиваясь рукой.

Чтобы спастись от погони водящего, игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

Правила: 1) разбежаться можно только после слова "Лови!" 2) если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий салит его; 3) пойманные отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).



Спрыгни в воду

Дети стоят на гимнастических скамейках в положении строевой стойки. По команде преподавателя "Спрыгни в воду!" они спрыгивают на пол и разбегаются по залу в разных направлениях. По команде "Большие волны, быстрее из воды!" дети встают на скамейки, занимая свободные, ближе к ним оказавшиеся места.

Правила: 1) спрыгивать со скамейки бесшумно, мягко приземляясь; 2) занимать свободные места на скамейках быстро, не толкая друг друга; 3) стоя на скамейке, сохранять положение правильной осанки; 4) игра может проводиться с выбыванием: дети, приземляющиеся неправильно, по указанию преподавателя отходят в сторону и выполняют упражнения для формирования навыка правильного приземления; ребята, не сумевшие сохранить осанку, по указанию преподавателя подходят к зеркалу и принимают положение правильной осанки под зрительным самоконтролем.

Море, берег, парус

Дети строятся в одну шеренгу и принимают положение строевой стойки. По сигналу преподавателя "Море!" делают шаг назад, по сигналу "Берег!" - шаг вперед, по сигналу "Парус!" - поднимают руки вверх.

Правила: Ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки или сделавший ошибку при выполнении команды, выходит из игры, подходит к стене и принимает положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

