**Игры с мячом для дошкольников**

Мяч, пожалуй, стоит отнести к самым универсальным и многогранным игрушкам. Многие почему-то отдают ему только спортивную роль. Однако эта игрушка не только развивает ловкость, координацию движений ребенка, но и учит мыслить, развивает наблюдательность, является средством общения между людьми.

Мяч можно приобретать даже самым маленьким «игрокам». Возьмите воздушный шар – привяжите его на длинной веревочке к ножке или ручке ребенка. Малыш взмахивает ручкой – шарик двигается. Сколько радости и восторга! Мяч может быть мягкий, с шумелкой внутри. К 7-8 месяцам малыш может бросать мяч. Мяч – это игрушка, которая поможет научить ребенка ползать. Положите мяч недалеко от крохи. Чтобы достать его, малыш попытается подтянуться к мячу, а вы потихоньку катите его, побуждая ребенка ползти. Пусть в вашем арсенале будет несколько мячей разного размера.

С года до трех лет научите малыша скатывать мяч с наклонной плоскости, закатывать его в «ворота», прокатить между стульями – в туннеле. Можно поставить корзину посредине комнаты и забрасывать мяч в него. Научите ребенка бросать мяч вверх, затем кому-то из взрослых.

Постепенно, предлагайте ребенку различные игры, усложняя их. Вот некоторые игры с мячом для дошкольников:

**Солнышко**

Возьмите мяч среднего размера, сядьте с ребенком друг напротив друга, разведя ноги в стороны – делаем «домики». Катаем мячик друг другу.

По небу солнце ходит

И в домики заходит.

И к Тиме заходит (мячик катится к Тиме),

И к маме заходит (мячик от Тимы катится к маме),

И к Тиме заходит,

И к маме заходит… (повторение неограниченно – закрепляет направленное катание по полу).

Когда ребенок понял суть игры, добавляйте еще детей и взрослых. Позже ребенок сам решает, кому он хочет покатить мяч.

**Ты катись веселый мячик**

Дети становятся в круг и передают друг другу мяч со словами:

Ты катись веселый мячик

 Быстро, быстро по рукам.

 У кого остался мячик,

 Тот танцует гапака.

У кого из детей мяч остался, тот выходит в середину круга и начинает танцевать. Игра начинается опять.

**Музыкальный мячик**

Уже к трем годам дети могут поиграть в игру «Музыкальный мячик». Все становятся в круг и передают мячик по кругу из рук в руки под музыку или пение. Как только музыка закончилась, мячик останавливается.

**Летящий мяч**

Возьмите мяч среднего размера, чтобы ребенку было удобно его держать в руках. Взрослый бросает мяч кому-то из детей, а тот возвращает его взрослому.

 Летит мой мяч, летит к тебе,

 Смотри, не прозевай!

 Держи его, лови его,

 И снова мне бросай.

**Мини-баскетбол**

 Уже в 3-4 года ребенку можно предложить поиграть в мини-баскетбол. Возьмите любую емкость, поставьте или повесьте ее на некотором расстоянии от пола. Предложите ребенку забросить мяч в корзину. Эту игру легко разнообразить, меняя размер емкости и размеры мячей, а также высоту, на которую помещена эта емкость, и расстояние, с которого ребенок пытается забросить мяч.

**Яблочко**

Дети садятся в круг. Выбирается водящий. Мяч передается по кругу со словами:

Яблочко, катись, катись.

Ты румяное, катись.

Мне в ладошки прикатись.

А теперь остановись!

В этот момент мячик останавливается у кого-то в руках. Все быстро прячут руки за спину. Водящий становится в круг и пытается угадать, у кого же мячик, он кого-то показать ручки. Каждый спрашиваемый должен показать обе ручки.

**Мой веселый звонкий мяч**

 Предложите ребенку ударять по мячу рукой, сопровождая словами:

 Мой веселый звонкий мяч,

 Ты куда помчался вскачь?

 Желтый, красный, голубой

 Не угнаться за тобой.

Эта игра развивает чувство ритма, ребенок учится вести мяч.

**Мячик, мячик, поскачи**

С 4-х лет покажите ребенку, что мяч можно бросать об стенку и ловить его двумя руками. При этом проговаривайте:

Мячик, мячик, поскачи!

**Съедобное — несъедобное**

 Играть в эту игру можно даже с трехлетними малышами. Станьте с ребенком на некотором расстоянии друг от друга. Бросайте ребенку мяч и называйте любой предмет. Если он съедобный – ребенок должен поймать мяч, если несъедобный – отбить.

Существует множество вариантов этой игры, направленной на развитие речи ребенка:

«Животные и их детеныши»,«Кто как разговаривает», «Кто где живет», «Кто как передвигается», «Скажи ласково», «Противоположности», «Из чего сделано», «Лови да бросай – цвета называй», «Третий лишний», «Какой по форме», «Один – много».

**Я знаю пять имен…**

 Задача ребенка – стучать об пол мячом и без остановок называть подряд пять предметов: пять имен, пять овощей, пять городов, пять марок машин и т.д. Кто сбился, тот проиграл.

**Игры с мячом, направленные на формирование правильного звукопроизношения и развитие фонематических процессов**

«Повторяем дружно звук» — услышишь звук А, стукни мячом об пол.

 «Гласный звук услышат ушки – мяч взлетает над макушкой» — услышишь звук А, подбрось мяч вверх.

 «Звуки гласные поем мы с мячом моим вдвоем» — развитие длительного речевого выдоха

 «Тихо – громко»

**Игры с передачей мяча:** «Мяч передавай, слово называй» (на заданный звук).

 ***«Слог да слог и будет слово» — добавление слогов.***

**«Охотник»**

Одного из детей по жребию выбирают охотником, все осталь­ные игроки— дичь. Игра начинается так: охотник играет в мяч, остальные в это время ходят по площадке. После 3—4 упражнений он кричит: «Дичь!» Все останавливаются, и он со своего места пятнает кого-то из детей. Запятнанный становится помощником охотника, остается на площадке и встает недалеко от охотника. Если близко от охотника нет дичи, он может передать мяч'своему помощнику, и тот пятнает игроков. Охотник неточно может бросить мяч, промахнуться. В этом случае играющие переходят на другие места. Охотник бежит за мячом, берет его, кричит: «Дичь!» — и все' останавливаются. Игра продолжается до тех пор, пока у охотника не появится опре­деленное количество помощников (по договоренности — от 3 до 5 человек).

Задачи: закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей,чередование и ловли мяча с другими действиями, попадать мячом в цель, отклоняться, увертываться от мяча.

**«Выбей мяч из круга».** Дети встают в круг на расстоянии двух шагов друг от друга, руки держат за спиной. Водящий встает в центр, кладет мяч на землю и, ударяя ногой по нему, старается выкатить из круга. Играющие не пропускают мяч, отбивают его ногами водя­щему. Кто пропустит мяч, тот идет водить.

Задачи: закрепление и совершенствование навыков обращения с мячом: отбивать и останавливать мяч ногой (внутренней стороной стопы или подошвой, приподняв носок).

**Мячи разные несем**

Дети строятся в две шеренги у противоположных сторон площадки. У детей первой шеренги маленькие мячи. Дети второй шеренги стоят спиной к детям первой шеренги. Воспитатель произносит слова:

Мы идем, идем, идем,

Разные мячи несем!

Первая шеренга подходит ко второй, на расстоянии двух шагов дети останавливаются и кладут мячи на пол. Воспитатель говорит:

У кого здесь мяч лежит,

Тот за нами не бежит,

А свой мячик поднимает

И скорее в нас кидает!

После этих слов дети первой шеренги убегают на свои места, а остальные – бросают мячи в убегающих. Дети, осаленные мячом, выбывают из игры, остальные продолжают игру.

**Лови, бросай, упасть не давай**

Дети стоят по кругу на расстоянии 2 метров друг от друга. В руках у одного из них мяч. Ребенок с мячом говорит: «Лови, бросай, упасть не давай» и бросает мяч соседу, тот другому и т.д. по кругу. По сигналу водящего направления броска мяча меняется.

**Мяч в ворота**

Воспитатель строит ворота из шести кубиков (высота каждого 10-20 см.). Сверху на кубики кладут тонкую рейку длиной 1,5-2 метра. Перед воротами (на расстоянии 1,5 метра) лежит мяч. Ребенок берет мяч, катит в ворота и бежит за ним. Проползает в ворота на четвереньках, выпрямляется, догоняет мяч. Взяв мяч, ребенок возвращается к воротам и игра повторяется.

**Мячик кверху**

Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга, и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!». Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой». Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный игрок становится водящим. Игра повторяется.

**Ловишки с мячом**

Стоя в кругу, дети предают друг другу мяч, говоря слова:

Раз, два, три:

Мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть:

Вот он, вот он здесь!

У кого на слово «здесь» мяч окажется в руках, тот становится водящим – выходит на середину и говорит:

Беги без оглядки,

Чтоб сверкали пятки!

После этих слов все дети разбегаются, а водящий бросает мяч в ноги убегающих. Тот, в кого попал мяч, отходит в сторону. По сигналу воспитателя игра прекращается, дети встают в круг, и выбирается новый водящий. До начала игры определяются границы, за пределы которых нельзя выбегать.

**Шлепанки**

Дети встают в круг лицом к центру на расстоянии шага друг от друга. Выбирают водящего, считают до пяти: пятый – водящий. Он выходит в центр круга, называет по имени одного из играющих и бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении. Тот, чье имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его (шлепает ладонью), стоя на одном месте. Число отбиваний по договоренности, но не более пяти, чтобы детям не приходилось долго стоять в ожидании. После отбиваний мяча игрок перебрасывает его водящему. Игра продолжается до тех пор, пока кто-то не уронит мяч. Тот, кто уронил мяч, встает на место водящего. Играть можно в 2-3 мяча, тогда выбирают 2-3 водящих.

**Летучий мяч**

Играющие встают в круг, водящий в середину круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать или коснуться его рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот, кому был брошен мяч, становится водящим.

*Правила:*

1. Играющим разрешается при ловле мяча сходить с места.
2. Играющие не должны задерживать мяч.
3. Водящий не может коснуться мяча, когда он находится в руках игрока.

**Шарильщик**

На земле чертят два круга на расстоянии 10-15 м. один от другого. В одном круге стоят все играющие, а щарильщик-водящий находится в поле. Один из игроков подходит к границе круга, с силой ударяет мячом о землю так, чтобы он отскочил как можно выше, и быстро бежит в соседний круг. Шарильщик ловит мяч на лету или отскока о землю и старается осалить бегущего.

*Правила:*

1. Вместе с игроком, бросившим мяч в поле, могут перебегать и другие дети, но их должно быть не более трех.

2. Шарильщик бросает мяч в убегающих с того места, где он его поймал.

3. Играющие остаются во втором круге до конца игры.

Успех игры зависит от того, насколько дети хорошо владеют мячом. Игру проводят на ровной площадке, чтобы мяч хорошо отскакивал. Для игры лучше взять мяч среднего размера.

**Подстенка**

(варианты)

Две команды играющих (в каждой не более 10 человек) встают у черты на расстоянии 1 м. от стены. По сигналу первые игроки в командах одновременно бросают мяч о стену, быстро отходят и встают за последним в своей команде. Ловят мяч вторые игроки. Они также бросают мяч о стену и быстро уходят. Мяч ловят третьи игроки и т. д. Если играющий уронил мяч, он его поднимает, встает на свое место и продолжает игру. Выигрывает та команда, в которой играющие уронили меньше мячей.

*Правила:*

1. При бросании и ловле мяча можно сходить с места, но не переступать черту.

2. Прежде чем ловить мяч, играющий должен быстро подойти к черте.

3. Разрешается ловить мяч с отскока от земли.

По договоренности игроки могут быть выполнять разнообразные задания.

1. ударить мяч о стену и поймать одной рукой;

2. ударить мячом о стену и поймать с отскока от земли одной или двумя руками;

1. ударить мяч о стену и поймать после хлопка.

**Гонка мячей**

Дети встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Так они делятся на две группы (первых и вторых номеров). В каждой группе играющие выбирают ведущих. Они должны стоять на противоположных сторонах круга. По сигналу ведущие игроки начинают перебрасывать мяч только игрокам своей группы, в одном направлении.

Выигрывает группа, в которой мяч раньше вернулся к ведущему.

Дети выбирают другого водящего. Игра повторяется, но мячи перебрасывают в обратном направлении.

*Правила:*

1. Начинать игру можно только по сигналу;

2. Мячи разрешается только перебрасывать;

1. Если мяч упал, то игрок, уронивший его, поднимает и продолжает игру.

**Перебежки**

Дети делятся на две команды, встают друг напротив друга на расстоянии 3-4 метра и начинают перебрасывать мяч друг другу. Если ребенок не поймал мяч, он переходит в другую команду и встает за игроком, который бросил ему мяч. Выигрывает та команда, в которую перешло больше игроков.

*Правила:*

1. Мяч игроки перебрасывают друг другу по порядку.

1. Тот, кто начинает игру, может придумать любое упражнение, а другие должны точно его повторять.

**Сторож**

Все, кто принимает участие в игре, берут мячи, встают полукругом, и каждый свое место отмечает кружком. На расстоянии 3-6 м., в середине полукруга, лежит большой мяч, его охраняет сторож с палкой. Играющие по очереди стараются сбить его своими мячами, а сторож палкой отбивает их мячи. Если отбитый сторожем мяч не докатился до игрока, он остается в поле. Играющий может мяч взять, но так, чтобы сторож его не осалил. Осаленный игрок становится сторожем. Когда один из игроков собьет мяч, сторож быстро возвращает на то же место. Но в это время играющие, чьи мячи лежат в поле, стараются их взять.

*Правила:*

Сторож отбивает мяч только палкой.

Играющие сбивают мяч, соблюдая очередность. Очередной игрок бросает мяч в цель, как только сторож отобьет брошенный мяч. Сторож может осалить игрока только рукой.

[Игры и упражнения для формирования правильной осанки](http://www.babylessons.ru/igry-i-uprazhneniya-dlya-formirovaniya-pravilnoj-osanki/)

Начнем с того, что осанка — это привычное бессознательное положение тела человека, обусловленное скелетным равновесием и мышечным балансом.  Нарушение осанки может привести к искривлению позвоночника и сутулости. Кроме того, что это не красиво, это еще и опасно - при сутулости возрастает нагрузка на сердце и легкие ребенка.

Как же предотвратить развитие искривления позвоночника, появление сутулости у детей − [заботимся об осанке](http://babymakaz.com/zabotimsya-ob-osanke-s-rozhdeniya/).

**Вот несколько интересных упражнений и игр для детей:**

 Зарядка для малышей

**Играем в котенка**

* Исходное положение: Ребенок стоит на четвереньках.
* Котенок потягивается: сесть на пятки, руки прямые, прогнуть спину и запрокинуть голову.
* Котенок шипит: выгнуть, округлить спину, пытаясь коснуться подбородком груди − показывает хохолок на спине и шипит на собаку.
* Котенок мурлыкает: прогнуть спину и поднять высоко подбородок − мурлыкает и хочет, чтоб ее погладили, можно пошевелить хвостиком.
* Котенок достает фрукты с дерева: Поднять правую руку вверх, высоко-высоко − стараясь дотянуться до яблока, поднять левую руку − дотягивается до груши. Можно поэкспериментировать таким же образом с ногами.
* Котенок учится плавать: лечь на живот. Приподнять голову и делать круговые движения руками, имитируя плавание брассом.
* Котенок едет на велосипеде: лечь на спину, согнуть колени и имитировать кручение педалей.

Если принцип упражнений понятен, мы уверены вы найдете еще массу интересных поз и игровых сценок для укрепления мышц спины.

 Чтобы воспитать привычку держаться прямо - напоминайте ребенку в течение дня про ровную спинку. Ребенок может сам проверить свою осанку, прислонившись спиной к стене и прижавшись к ней затылком, плечами, пятками и попой. Выполняйте эти или другие упражнения на укрепление мышц спины  и ваш ребенок не будет сутулиться.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Формируем осанку у детей****Игры и упражнения**Несколько интересных игр и упражнений для детей, которые помогут сформировать красивую и правильную осанку и укрепят мышцы спины. |

|  |
| --- |
|   |

Начнем с того, что осанка — это привычное бессознательное положение тела человека, обусловленное скелетным равновесием и мышечным балансом.  Нарушение осанки может привести к искривлению позвоночника и сутулости. Кроме того, что это не красиво, это еще и опасно - при сутулости возрастает нагрузка на сердце и легкие ребенка.

Как же предотвратить развитие искривления позвоночника, появление сутулости у детей -[заботимся об осанке](http://babymakaz.com/zabotimsya-ob-osanke-s-rozhdeniya/).

**Вот несколько интересных упражнений и игр для детей:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| _12071.jpg |  | **Занимательные веселые игры для укрепления осанки.**Самая простая игра, и в то же время самая интересная, это носить предметы на голове. Можно постараться выполнять обычные поручения: принеси куклу, садись на диван, посмотри в окно, но делать все это с книгой на голове. Посоревнуйтесь с ребенком, положите книгу и себе на голову, или папе, когда он смотрит футбол. Посмотрите, у кого книга с головы упадет быстрее. |

**Зарядка для малышей.**

В ежедневную зарядку для детей включите пару упражнений по укреплению мышц спины. Ниже приведены несколько простых упражнений под общин названием “Играем в котенка”, но котенка вполне можно заменить на тигренка или щенка, в зависимости от интересов малыша.

**Играем в котенка.**

* Исходное положение: Ребенок стоит на четвереньках.
* Котенок потягивается: сесть на пятки, руки прямые, прогнуть спину и запрокинуть голову.
* Котенок шипит: выгнуть, округлить спину, пытаясь коснуться подбородком груди - показывает хохолок на спине и шипит на собаку.
* Котенок мурлыкает: прогнуть спину и поднять высоко подбородок - мурлыкает и хочет чтоб ее погладили, можно пошевелить хвостиком.
* Котенок достает фрукты с дерева: Поднять правую руку вверх, высоко-высоко - стараясь дотянуться до яблока, поднять левую руку - дотягивается до груши. можно поэкспериментировать таким же образом с ногами.
* Котенок учится плавать: лечь на живот. Приподнять голову и делать круговые движения руками, имитируя плавание брассом.
* Котенок едет на велосипеде: лечь на спину , согнуть колени и имитировать кручение педалей.

Если принцип упражнений понятен, мы уверены вы найдете еще массу интересных поз и игровых сценок для укрепления мышц спины.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зарядка для детей |  | **Игры на мяче.**Если у вас есть большой мяч, то можно катать ребенка, укладывая его спиной на мяч. Если ребенок постарше, можно разложить около мяча игрушки (грибы) и придерживая его за ноги направлять в сторону грибов. Каждый собранный гриб укладываем в лукошко, или приподнимаясь на мяче - отдаем маме. |

Чтобы воспитать привычку держаться прямо - напоминайте ребенку в течение дня про ровную спинку. Ребенок может сам проверить свою осанку, прислонившись спиной к стене и прижавшись к ней затылком, плечами, пятками и попой. Выполняйте эти или другие упражнения на укрепление мышц спины  и ваш ребенок не будет сутулиться.

# «Формирование у детей правильной осанки»



В дошкольный период формируются основы психического и физического здоровья ребенка, приобретаются жизненно важные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи. Умение держать свое тело не только придает ребенку приятный вешний вид, но и оказывает большое влияние на состояние его здоровья, на жизнедеятельность всего организма.

Для правильной работы органов дыхания, кровообращения, пищеварения, для нормальной деятельности нервной системы большое значение имеет правильно сформированная в дошкольном детстве осанка.



Болезни позвоночника - одна из основных причин потери трудоспособности, ухудшения качества жизни и инвалидизации. Очень часто предрасполагающими факторами этой патологии являются различные нарушения осанки, проявляющиеся ещё в детском возрасте. Совершенно очевидна актуальность воспитания правильной осанки у детей, своевременное выявление нарушений и их активное устранение.

Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.

Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всём внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье.

При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость) и морфо-функциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста. Уже к концу первого года жизни у ребёнка образуются четыре естественных (физиологических) изгиба позвоночника: шейный и поясничный - выпуклостью вперёд, грудной и крестцово-копчиковый - выпуклостью назад. Крестцово-копчиковый кифоз формируется первым, ещё на этапе внутриутробного развития. Когда ребёнок научится понимать и удерживать головку, появится шейный изгиб (лордоз) позвоночника. Грудной кифоз формируется во время сидений малыша, а поясничный лордоз, когда он начинает ползать, становиться на ноги и ходить.

Чёткие, естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7 годам жизни ребёнка. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних органов и головного мозга от толчков и сотрясений, так как позвоночник приобретает способность пружинить при движениях стоп.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект - вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперёд плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины (крыловидные) лопатки свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения (сколиотичная осанка) или комбинированное искажение.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

Поскольку на рост и формирование осанки оказывают влияние условия окружающей среды, родители и сотрудники дошкольных учреждений, должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе.

В дошкольный период формируются основы психического и физического здоровья ребенка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи. Умение держать свое тело не только придает ребенку приятный внешний вид, но и оказывает большое влияние на состояние его здоровья, на жизнедеятельность всего организма. Осанка – привычное положение тела ребенка, развивается в процессе индивидуального становления на основе наследственных факторов под воздействием воспитания. Наследственные факторы могут обусловливать похожие варианты осанки у родителей и детей, предрасположенность к определенному виду нарушений осанки. В то же время условия физического воспитания дают возможность не только сформировать соответствующую эстетическим и физиологическим требованиям осанку ребенка, но и исправить, создать новый вариант осанки.

Как свойство развивающегося организма, осанка не является статическим понятием и может нарушаться при резком изменении условий внешней среды. Особенно легко это может произойти в дошкольном возрасте, когда осанка еще только формируется. Поэтому любое нарушение условий ее формирования приводит к патологическим изменениям. Не приходится убеждать кого-либо в большой роли физического воспитания как фактора, формирующего осанку ребенка. Естественно, что задача формирования осанки относится к важнейшим задачам физического воспитания ребенка дошкольного возраста. Однако физическое воспитание не единственный фактор, влияющий на осанку. Последняя зависит и от состояния костного скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития и симметричности мышечной системы.

Предупредить возникновение неправильной осанки легче, чем проводить работу по ее исправлению. Поэтому важно строгое соблюдение гигиенического режима (свежий воздух в помещении, нормальная освещенность, подбор стола и стула по росту каждого ребенка, чередование движений и покоя, полноценное питание, закаливание) .

Важно постоянное наблюдение в процессе всей жизни за положением тела каждого ребенка. Только общими усилиями воспитательного учреждения, семьи, при активном участии и контроле медицинского персонала можно добиться формирования правильной осанки у детей.

Главные причины нарушения осанки недостаточная двигательная активность; переуплотненность групп; несвоевременный медицинский осмотр и нерегулярная лечебно-профилактическая работа; нарушение режима питания и отдыха в детском саду; слабая организация закаливающих мероприятий и физкультурно-оздоровительной работы. Многие дошкольные учреждения не имеют спортивных залов, оборудованных спортивных площадок для проведения физкультурных занятий, подвижных и спортивных игр.

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

**Основным средством формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений являются занятия физическими упражнениями.**

В детском саду необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота и ног, чтобы создать естественный мышечный корсет. Хорошим средством формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений, являются гимнастические упражнения с различными предметами. Можно использовать резиновые и теннисные мячи, обручи, палки, мешочки с песком и др. Малышам нравятся упражнения с флажками, кубиками, ленточкой, погремушкой. Хорошо влияет на осанку ползание, лазанье, ходьба с небольшим грузом на голове. Упражнения выполняются из различных исходных положений – стоя, лежа на спине и животе, сидя на стуле, скамейке, на четвереньках.

Упражнения для малышей чаще носят игровой характер: имитируют движения животных, птиц и др. Главное - вызвать у детей желание двигаться активно, с удовольствием. Например, в упражнении «Колобок» ребенок, лежа на животе, перекатывается несколько раз в одну, потом в другую сторону; тянется вверх, изображая «великана».

Старшие ребята могут понять пользу упражнений, им объясняют, что движения помогут им стать здоровыми, красивыми, подтянутыми, а для этого надо делать движения правильно, энергично, проявляя усилия, настойчивость.

Учитывая быструю утомляемость дошкольников, следует после наиболее трудных статических упражнений давать кратковременный отдых (40-50 сек.) с выполнением дыхательных упражнений в положении сидя, лежа на спине.

Для формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений в процессе занятий физической культурой, утренней гимнастикой и во время физкультминуток можно использовать следующие упражнения : прогибание спины с обручем или с мячом в руках; наклоны в стороны с обручем за спиной; приседания стоя на носках с гимнастической палкой в руках; наклоны назад с разведением рук в стороны; наклоны вперед прогнувшись, ноги врозь, с гимнастической палкой в руках; поднимание ног вверх лежа на спине; ползание на четвереньках; ходьба с удержанием на голове груза с сохранением правильной осанки и др.

Очень эффективны упражнения, особенно на начальном этапе работы, проводимые в игровой и соревновательной форме, например: «лыжник» – приседание с отведением рук назад; «кошка» - ходьба на четвереньках с прогибанием и выгибанием спины; «Кто лучше и точнее выполнит упражнение»; «Делай как я» и др.

Для формирования правильной осанки полезны упражнения, выполняемые у вертикальной плоскости (касание спиной, затылком, ягодицами и пятками стены или гимнастической стенки, и упражнения с удержанием на голове предмета (мешочка с песком, деревянного кубика, резинового мяча, деревянного или резинового кольца). Такие упражнения хорошо выполнять у зеркала, чтобы ребенок мог фиксировать правильное положение тела.

Волшебная палочка

Исходное положение – ноги на ширине плеч, опущенные руки держат палку за концы. Поднять руки вверх, завести палку за спину. Сделать наклон влево, затем вправо. Вернуться в исходное положение.

Маленький силач

На любой детской площадке есть турник, но лучше всего выполнять это упражнение на шведской стенке. Крепко держась руками за перекладину, согнуть ноги под прямым углом и пробыть в таком положении несколько секунд. Кто сможет дольше?

Ласточка

Это упражнение на растяжку полезно для укрепления позвоночника и тренировки вестибулярного аппарата. Исходное положение – ноги вместе, руки опущены. Отвести правую ногу назад, руки в стороны и замереть.

Повторить упражнение с левой ноги.

Велосипед

Исходное положение – лежа на спине. Ребенок должен «покрутить педали велосипеда» или показать ножками «ножницы». Упражнения, укрепляя брюшной пресс, формируют правильную осанку.

Кошка сердится

Исходное положение – стоя на четвереньках. Пусть ребенок представит себя кошкой: «Вот она сердится, фырчит, выгибает спинку. Прогнулась, потянулась. Успокоилась, расслабилась, снова стала доброй! »

Лодочка

Исходное положение – лежа на животе. Малыш должен приподнять согнутые в коленях ножки, обхватить лодыжки руками и начать покачиваться, как лодочка на волнах. Упражнение очень полезно для растяжки.

Лягушка на берегу

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтях, – на талии. Присесть, опираясь на всю стопу, затем занять исходное положение. Присесть, опираясь на боковую часть стопы. Подняться. Повторить упражнение несколько раз.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретается посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики.

**Литература.**

1. Галанов А. С. Игры, которые лечат. – М. : ТЦ Сфера, 2007.

2. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2009.

3. Красикова И. С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. / И. С. Красикова/.- Санкт- Петербург, 2001.

4. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников. / О. В. Козырева/.- Москва, 2006.