

ПАМЯТКА

«Подвижные игры, направленные на формирование правильной осанки»

Название игры	Описание игры
«Держи спину прямо»	Дети перед зеркалом принимают правильную осанку и по сигналу педагога передвигаются по залу сначала обычным шагом, но с изменением темпа (медленно, быстрее, очень быстро), затем переходят на бег. Позднее по сигналу педагога они занимают свои места у зеркала, а один из участников, назначенный педагогом, проверяет осанку всех детей и делает замечания играющим, принявшим неправильную осанку
«Пронеси мешочек»	Дети делятся на две команды с помощью считалки и строятся в две колонны. На голове у каждого мешочек массой 500 г. Задача состоит в том, чтобы пройти по дорожке шириной 25 см, обозначенной палками или веревками с двух сторон, сохранив при этом правильную осанку и не уронив мешочек. Выигрывает та команда, которая быстрее и без ошибок выполнит задание
«Забей гол»	Дети строятся в шеренгу, затем ложатся на живот. В руках у каждого из них резиновый мяч. На расстоянии 4-6 м напротив каждого играющего поставлены ворота. В них необходимо попасть мячом толчком рук от груди. После отталкивания мяча играющий должен принять положение лежа, прогнувшись, руки к плечам, соединив лопатки и удерживать такое положение 3 сек. Независимо от того, попал ли он мячом в ворота или нет, каждый играющий повторяет задание от 5 до 8 раз. Выигрывает тот, кто сумел большее число раз попасть мячом в ворота
«Пятнашки»	Дети становятся у гимнастической стенки или у стены без плинтуса, приняв правильную осанку (касаясь стены затылком, спиной, плечами, ягодичной областью, икроножными мышцами), руки несколько отведены в стороны (дети изображают елку с опущенными ветками). Из детей выбирается водящий, он будет «пятнать» остальных играющих. По команде руководителя дети начинают игру, бегая во всех направлениях, а водящий старается их «запятнать». Игра продолжается 5-8 мин. Если водящий никого не может запятнать в течение 2-3 мин, его следует заменить другим - из числа играющих

Зацепина Екатерина Сергеевна,
физ.инструктор
МБДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 177»