

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №9

**Сборник подвижных игр для
формирования правильной осанки
младших школьников**



Нейво – Рудянка
2024

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. С учетом социальной сущности человека здоровье определяется и как “жизнь трудоспособного человека, приспособленного к изменениям окружающей среды”.

Осанка – это превратившаяся в привычку манера держать свое тело. Правильная осанка придает человеку красивый внешний вид и создает лучшие условия для развития и деятельности всего организма.

Нарушение осанки – частый спутник многих хронических заболеваний у детей как проявление их общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата.

Подвижная игра – совокупность действий, объединённых сюжетом и единой целью. Основными чертами игр являются наличие сюжета и соперничества, проявление интереса, эмоциональных переживаний. Единой классификации подвижных игр нет, даже для здоровых детей.



Захарова М.Д. Сборник подвижных игр для формирования правильной осанки младших школьников. / **Новосёлов А.С.:** МАОУ СОШ №9, 2024г.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время проблема профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья детей приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, наличием большого числа школьников с различными отклонениями в состоянии здоровья.

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности. Большинство игр связано с двигательной активностью, проявляющейся в форме творческого соревнования в постоянно меняющихся условиях, ограниченных установленными правилами, или в играх без правил.

Подвижные игры занимают важное место в жизнедеятельности детей. В игровой деятельности они приобретают практический опыт культуры общения: развивается познавательная активность, формируются коммуникативные способности и навыки словесного общения. Подвижные игры способствуют овладению навыками пространственной ориентировки, приобретению свободы в движениях, развитию координации и быстроты, укреплению нравственных и физических качеств.



ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Ель, ёлка, ёлочка»

Цель: закреплять способность удерживать правильную осанку в свободном пространстве, формировать умение критически оценивать осанку у другого, развивать скорость реакции на сигнал.

Ход игры:

Дети произвольно двигаются по залу. Взрослый дает команды: «Ель!» – дети принимают правильную осанку, сводят лопатки, макушкой тянутся вверх, чуть разводят руки в стороны, ладони вверх; «ёлка» – дети выполняют полуприсед, колени в стороны, руки слегка отведены от туловища; «ёлочка» – дети выполняют полный присед, колени разведены, руки в стороны под углом 45°, а затем снова начинают движение. Отмечаются дети, сумевшие при выполнении задания удержать спину прямой. Желательно, чтобы дети могли контролировать свои движения, глядя в зеркало.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Дракон»

Цель: упражнять в ползании на четвереньках, развивать умение слаженно двигаться «паровозиком», не расцепляя рук, вызывать у детей положительные эмоции.

Ход игры:

Дети стоят в кругу. К одному из них подходит воспитатель и говорит:

Я – иду, иду, иду,

Я – дракон, дракон, дракон,

Хочешь жить со мной в ладу?

Становись моим хвостом!

Если ребёнок соглашается, воспитатель предлагает ему проползти на четвереньках между ног и встать сзади него, взяв за талию. Игра продолжается до тех пор, пока змея не «соберёт» всех детей. После этого змея «ползает» по залу, поворачивая, огибая различные предметы.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Голодная акула»

Вариант 1.

Цель: укреплять мышечный корсет ребенка, внимание, скорость реакции.

Ход игры:

Из числа детей выбирается водящий – «акула». Остальные дети – рыбки, резвящиеся в воде, которые, лежа на животе, выполняют разнообразные движения плавниками-руками, хвостиком – ногами. (Не более 1 минуты). По команде взрослого «Акула!» дети переворачиваются на спину, лежат неподвижно, расположив пятки, таз, плечи, голову на одной прямой – «зарывшись в ил». Водящий проверяет, все ли рыбки хорошо спрятались. Проигравшие (пошевелившиеся, лежащие не правильно) выбывают из игры.

Вариант 2.

Цель: закреплять умение удерживать грудь и ноги над полом, содействовать укреплению мышечного корсета.

Лёжа на животе, дети быстро работают ногами – «хвостами», чтобы не попасть голодной акуле в пасть. Как только у одной из рыбок хвост перестает работать, водящий осаливает её и занимает ее место. Игра длится 1-2 минуты; за это время все играющие должны побывать в роли акулы.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Не выпусти мяч из круга»

Цель: развивать ловкость, координацию движений, укреплять суставно-мышечный аппарат ног, содействовать профилактике плоскостопия.

Ход игры:

Дети располагаются на полу, сидя в кругу (упор руками сзади, ноги врозь). По команде начинают перекатывать мяч друг другу, без помощи рук. Выпустивший мяч из круга выходит из игры.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Жучки и птица»

Цель: укреплять мышцы туловища и конечностей, создавать условия для разгрузки позвоночника, развивать внимание.

Ход игры:

Водящий «птица» встает у стены и закрывает глаза. Дети – «жучки» – бегают на высоких четвереньках по залу. По сигналу «птица летит» жучки принимают «позу ребенка» (сесть на пятки, наклониться вниз, руки вдоль тела, голову на пол, прикрывают ладонями пятки). Кто не успел принять оговоренную позу – выходит из игры.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Мышки в кладовой»

Цель: укреплять мышцы туловища и конечностей упражнять детей в подлезании, содействовать разгрузке позвоночника.

Ход игры:

Дети изображают мышей. Они сидят на стульях по одну сторону площадки (мышь в норках). На противоположной стороне площадки на высоте 40—50 см натянута веревка, за которой находится «кладовая». Сбоку от детей сидит ведущий, играющий роль кошки. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую, они нагибаются и пролезают под веревку. Затем присаживаются на корточки и грызут сухари: «Хруп, хруп». Кошка внезапно просыпается и бежит за мышами. Мыши выбегают из кладовой и бегут в норки. Кошка ловит мышей. Поймав одного, кошка садит его отдельно и повторяет игру с остальными. Игра заканчивается, когда все мыши будут пойманы. По окончании игры ведущий предлагает всем потянуться, поднять голову вверх: «Они теперь не мышки, а славные ребяташки, и будут хорошо расти». При этом необходимо контролировать осанку, смыкание губ.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Журавль и лягушки»

Цель: развивать скоростно-силовые качества и координационные способности, быстроту реакции, сосредоточенность и внимание.

Ход игры:

Из числа детей по считалке выбирается водящий Журавль (если детей много, можно водящих может быть несколько). Остальные дети – лягушки. Они прыгают по залу на четвереньках. Как только прозвучит сигнал, журавли, прыгая на одной ноге, ловят лягушек, убегающих на четвереньках в «болото» - очерченный на полу круг в одном из углов зала. В «болоте» они спасаются, замирая в упоре лежа на животе. Журавлям разрешается менять ноги, если они устали.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Совушка»

Цель: упражнять в удержании правильной осанки, развивать скорость реакции, умение оценивать осанку другого

Ход игры:

Дети свободно располагаются в зале. После слов: «День наступает, всё оживает» они произвольно двигаются по залу. «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает» - дети останавливаются, принимают правильную осанку. Сова забирает к себе в дупло тех, кто стоит неправильно.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Тише едешь - дальше будешь»

Цель: закрепление навыка правильной осанки, развитие внимания.

Ход игры:

Вариант 1. Все участники игры выстраиваются у стены в одну шеренгу и принимают правильную осанку. По командам водящего: "Шаг вперед!", "Два шага назад!", "Присесть!", "Кругом!" и др. – все выполняют указанные движения, стараясь сохранить правильную осанку. Ведущий после каждой

команды удаляет того, кто не смог сохранить правильную осанку. Выигрывает тот, кто достигнет финиша;

Вариант 2. Построение то же. Ведущий поворачивается спиной к играющим и произносит медленно: "Тише едешь – дальше будешь". После этого участники передвигаются вперед указанным ведущим способом, т.е. медленно. По команде "Стой!" ведущий поворачивается. Участники игры должны замереть, сохраняя правильную осанку. Те, кто не успел этого сделать или принял неправильное положение, возвращаются назад. Выигрывает тот, кто лучше всех сохраняет правильную осанку и делает меньше ошибок.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Пятнашки»

Цель: закреплять умение удерживать правильную осанку, развивать быстроту, увертливость.

Ход игры:

Оговаривается положение, приняв которое, игрок может спастись от водящего. Например, на носках, ноги полусогнуты, пятки и колени соединены, спина прямая, руки – к плечам, голова прямо, или, стоя с прямой спиной, ладони соединить над головой, локти развести в стороны. Водящий старается догнать и запятнать того, кто не успел убежать от него и не принял нужного положения.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Самолеты»

Цель: закреплять умение удерживать правильную осанку, развивать способность оценивать осанку у другого.

Ход игры:

Детям предлагается отвести руки и плечи назад так, чтобы были сведены лопатки, правильно держать голову (голова немного приподнята). Такое положение тела ребенок удерживает в движении по залу, т. е. в полете.

Водящий «диспетчер» следит за выполнением правил (оговоренного положения тела), иначе самолет считается неисправным и пилоту будет дана команда «на посадку».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Кролики и лиса»

Цель: упражнять в подлезании, прыжках, развивать скорость реакции.

Ход игры:

Кролики сидят на корточках в «норке» за канатом. По сигналу сторожа (воспитатель): «Выходите погулять, травушку пощипать», кролики прыгают на четвереньках по площадке-лужайке. По сигналу: «Лиса идет», кролики быстро возвращаются в «норку» и принимают разгрузочную «позу кролика» (сесть на пятки, опустить грудь на колени, руки вытянуть вперед, расслабиться). Пойманные или выполнившие движение не правильно дети выходят из игры.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Волшебные ёлочки»

Цель: закреплять умение принимать и удерживать правильную осанку.

Ход игры:

Дети стоят у стены, прижавшись затылком, лопатками, ягодицами и пятками. (Волшебные ёлочки) По сигналу «ночь» они бегают, кружатся. По сигналу «лесник» бегут к стене, принимая первоначальную позу. Тот, кто принял неправильную позу или не добежал до стены может быть осален лесником. Осаленный становится водящим.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Солнечный зайчик»

Цель: укреплять мышцы брюшного пресса, развивать быстроту реакции.

Ход игры:

Дети лежат на спине, телами образуя круг – «зеркало». У одного из них в руках мяч – «солнечный зайчик». Когда зазвучит музыка, ребенок садится

(без помощи рук), и кладет мяч между щиколоток партнеру справа, а сам медленно ложится на спину. Игра продолжается пока звучит музыка. Воспитатель отмечает детей, быстро и правильно выполнивших движение.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Грейдеры».

Цель: укреплять мышцы рук, ног, шеи, развивать способность держать голову прямо.

Ход игры:

Дети встают на низкие четвереньки, и толкают головой набивной мяч до метки. Выигрывает тот, что достигнет ориентира первым.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Черепахи-спасатели».

Цель: развивать координацию движений, умение удерживать легкий груз на спине.

Ход игры:

Дети «черепахи» делятся на 2 команды. Их задача перевезти на берег спасенных из воды плюшевых игрушек. Дети встают на четвереньки, и по очереди ползут до ориентира и обратно. Выигрывает команда, первой окончившая эстафету и не уронившая игрушку.

Вариант: игра «Самолеты». Наклониться вперед, положить на спину мягкую игрушку или маленькую подушечку, развести руки в стороны, и, подняв голову, начать двигаться в направлении ориентира. Побеждает тот, кто не даст предмету упасть со спины.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Быстрые лангусты»

Цель: упражнять в ползании на четвереньках вперед спиной, развивать координацию движений.

Ход игры:

Дети делятся на 2 команды и встают на стартовых линиях на четвереньки напротив друг друга (на расстоянии 7-8 м), разворачиваются в противоположные стороны. По сигналу взрослого, дети начинают ползти задом наперед, навстречу друг другу до касания с игроком другой команды, а затем возвращаются обратно. Выигрывает команда, игрок которой первым пересечет линию. Взрослый должен следить за безопасностью передачи эстафеты

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Переложит предмет»

Цель: развивать координацию движений.

Ход игры:

Команды строятся в колонны за условной линией. Напротив каждой команды вдоль зала расположены набивной мяч, три шнура на разной высоте, мешочки с песком, канат длиной 3 м, два обруча, в одном кегли по числу игроков.

По сигналу первые дети из каждой команды встают на четвереньки и, подталкивая рукой мяч, проползают под шнурами. Оставляют мяч у последнего шнура, встают, берут мешочек с песком и, удерживая его на голове, проходят по канату приставным шагом. Переставляют кегли в свободный обруч.

Возвращаясь обратно, выполняют прыжки на двух ногах вдоль каната, удерживая мешочек с песком между ног. С мячом в руках перешагивают шнуры, передают мяч игроку своей команды.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Гребля»

Цель: укрепление мышц верхнего плечевого пояса, развивать умение удерживать правильную осанку.

Ход игры:

Сесть на коврик, сложить ноги по-турецки. Руки это весла. Опереться ими об пол с двух сторон и, отталкиваясь, продвигаться вперед. «Грести» можно вперед и назад, устроив состязание. При выполнении движения необходимо контролировать осанку ребенка.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Гусеницы»

Цель: укреплять мышечный корсет, содействовать разгрузке позвоночника, развивать умение действовать сообща,

Ход игры:

Дети делятся на команды по 3 человека, ложатся на пол друг за другом в линию, берут друг друга ладонями на голеностопные суставы (гусеница загорает). По команде перекатываются вправо или влево названное количество раз. Выигрывает команда, не разнявшая рук, та, которая быстрее и точнее других выполнила задание. Также необходимо отметить всех детей, не опустивших руки и правильно выполнивших перекат (без скручивания туловища)

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Лежачий футбол»

Цель: укрепление мышц спины, живота, рук.

Ход игры:

Дети делятся на 2 команды и ложатся на живот на противоположные края ковра. Задача игроков – прогнувшись, оттолкнуть большой мяч (фитбол) двумя руками вперед, в направлении ворот противоположной команды. Выигрывает команда, не пропустившая мяч в свои ворота.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Сидячий футбол»

Вариант 1.

Цель: развивать мышцы ног и ступней, меткость, координацию движений.

Ход игры:

Дети сидят на полу, одна команда напротив другой на расстоянии 3 метров. (И. П. Сидя, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу). Задача команд – сбить мячами наибольшее количество кеглей, стоящих по центру зала между командами. Условие: руками мячей не касаться.

Вариант 2.

Цель: закреплять умение двигаться на ягодицах, не теряя правильной осанки, развивать мышцы ног, ступней, координацию движений.

Ход игры:

Дети сидят на полу, одна команда напротив другой на расстоянии 6-7 метров. (И. п. сидя, ноги вместе, руки за головой) Воспитатель кладет легкий мяч в центр зала и дает сигнал. Дети начинают двигаться сидя на ягодицах не сгибая колен (ходьба «муравьи»). Завладев мячом, нужно забросить его в ворота соперников. После этого команды возвращаются на исходные позиции. Брать мяч руками, вставать на ноги запрещается (игрок выходит из игры). Игра до 3 забитых голов

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Циркачи»

Цель: развивать умение действовать сообща, развивать равновесие, координацию движений.

Ход игры:

Каждая команда состоит из трех человек. По сигналу один из участников, поддерживаемый под локти двумя другими, встает на футбольный или баскетбольный мяч и, переступая, катит его к финишу. Для усложнения в процессе преодоления дистанции участники могут по очереди сменять стоящего на мяче. Побеждает команда, первой добравшаяся до финиша.



ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Веселые медвежата»

Цель: закреплять умение двигаться на ягодицах, не теряя правильной осанки.

Ход игры:

Дети делятся на 2 команды и выстраиваются на стартовой линии, сидя на ягодицах, гимнастическая палка на лопатках. По сигналу взрослого первые игроки начинают двигаться на ягодицах вперед до касания с ограничителем (8-10 шагов), и возвращаются обратно, передав эстафету партнеру по команде. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Отмечаются все дети, сумевшие удержать спину ровной на всей дистанции

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Подними соперника»

Цель: воспитывать умение работать в паре, развивать силовые способности.

Ход игры:

Дети садятся на пол друг против друга, упиравшись ступнями и держась за спортивную палку прямыми руками. По команде начинают тянуть палку к себе, стараясь поднять соперника. Побеждает тот, кому это удастся. Палку следует тянуть только на себя, не делая рывков вверх и в стороны. Повторить 4-5 раз.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Клоуны»

Цель: укреплять мышцы рук, спины, учить слаженно действовать в паре.

Ход игры:

Дети делятся на команды по 2 человека. Они – клоуны. Один из них – Самый сильный, другой – Самый Ловкий. Самый Сильный берет за щиколотки Самого Ловкого, который, переступая ладонями двигается до флажка. Пара, преодолевшая дистанцию первой, выигрывает.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Бобслей»

Цель: укреплять мышцы верхнего плечевого пояса, рук, спины, груди.

Ход игры:

Дети делятся на команды. По сигналу взрослого они ложатся на живот на санки, и, отталкиваясь руками от снеговой дорожки, преодолевают дистанцию. Взрослый следит за тем, чтобы голова и плечевой пояс были приподняты повыше. Обрато дети возвращаются легко бегом и передают санки следующему игроку. Выигрывает команда, выполнившая задание быстрее.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Замри»

Цель: закреплять навык правильной осанки, умение оценивать осанку у другого.

Ход игры:

Дети спокойно идут по кругу, водящий идет противходом и указывает детей, сгорбивших спину. (Свое решение он должен обосновать). Игроки, нарушившие правило, замирают на месте, а водящий исправляет их осанку.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Угадай, что нарисовано»

Цель: учить детей прислушиваться к своим ощущениям, дифференцировать их.

Ход игры:

Дети делятся на пары. Один из них рисует пальцем что-либо на спине другого, лежащего на животе. Если отгадка верна, дети меняются местами.



ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Восточный официант»

Цель: формировать стереотип правильной осанки, укреплять мышечный корсет, развивать способность удерживать легкий груз на голове.

Ход игры:

Взрослый предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться — и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Ходим в шляпах»

Цель: формировать стереотип правильной осанки, укреплять мышечный корсет, развивать способность удерживать легкий груз на голове.

Ход игры:

Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Ему на голову кладется легкий груз: мешочек с песком, деревянная плашечка, кубик или книга и предлагается подвигаться по залу. Выигрывает тот, кто дольше удержит груз на голове.

Игру можно усложнить: предложить детям совершать различные задания — ходить боком, приставным шагом, на носках, пятках, скрестным шагом, спиной вперед и т.д.

Для совершенствования навыка правильной осанки можно проводить игру в соревновании (индивидуальном или командном). Дети должны пройти (пробежать) по гимнастической скамейке, не уронив «шляпу»

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Гуляющие черепахи»

Цель: формировать стереотип правильной осанки, укреплять мышечный корсет, развивать способность удерживать легкий груз на голове.

Ход игры:

Ведущий натягивает веревку над ковром и показывает, как ползает черепаха: передвигая вперед одновременно правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Затем просит ребенка повторить. Лучше, чтобы игра проходила с группой детей. Дети-«черепахи» ползают по коврику под натянутыми веревками, стараясь не задеть их. Задевший веревку считается пойманным и выходит из игры. Ведущему следует внимательно следить за правильным выполнением движений.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Запасливые хомячки»

Цель: тренировать носовое дыхание, смыкание губ, координацию движений.

Ход игры:

Ведущий рассказывает детям о том, что хомячки носят запасы в щечках. Затем предлагает перенести через «болото» зерно. Необходимо, шагая по «кочкам», преодолеть «болото» и перенести все фанты на другую сторону. Ребенок берет в руку фант, надувает щеки и переходит через болото, ступая в обручи – «кочки». На другой стороне оставляет фант на стуле, хлопает себя по щекам и так же возвращается обратно.

Затем начинает снова, пока не перенесет все фанты. Ведущий следит за точностью выполнения игры и награждает того, кто справился быстрее всех и не оступился с «кочек».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Расставить посты»

Цель: развивать скорость реакции, закреплять навык правильной осанки, умение оценивать осанку у другого.

Ход игры:

Дети, построенные колонной, во главе с «командиром» идут друг за другом. Когда «командир» хлопнет в ладоши, замыкающий колонну должен остановиться. Игра заканчивается, когда «командир» расставит всех участников игры («часовых»). После того, как посты расставлены, «командир» проверяет правильность осанки играющих.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Пантомима»

Цель: развивать пластику, выразительность движений, двигательное воображение.

Ход игры:

Водящий загадывает какого-либо сказочного персонажа и выразительно показывает его другим. Дети должны назвать показанного персонажа, кратко охарактеризовать его осанку и движения.

Игры для расслабления

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Воздушные шарики»

Цель: обучать детей приёмам релаксации, снятия излишнего напряжения, используя релаксационный настрой.

Ход игры:

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ...(пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Облака»

Цель: обучать детей приёмам релаксации, снятия излишнего напряжения, используя релаксационный настрой.

Ход игры:

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Лентяи»

Цель: обучать детей приёмам релаксации, снятия излишнего напряжения, используя релаксационный настрой.

Ход игры:

Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают

ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено.

Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Водопад»

Цель: обучать детей приёмам релаксации, снятия излишнего напряжения, используя релаксационный настрой.

Ход игры:

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течёт по вашим плечам ..., помогает им стать мягкими и расслабленными ...(пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у ..., по животу у ... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Каждый спит»

Цель: развивать умение расслабляться под музыку, способность вживаться в предложенный образ.

Ход игры:

Воспитатель просит детей вспомнить сказку «Спящая красавица», в которой жители страны уснули вместе с принцессой, уколовшей палец о веретено, и предлагает детям изобразить эту картину. Дети свободно двигаются по залу, изображая жителей замка. Когда звучит музыка – они ложатся на пол и «засыпают» – расслабляются. Воспитатель ходит, проверяя качество расслабления. Когда музыка замолкает, дети просыпаются, потягиваются и встают.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Снеговик»

Цель: тренировать умение напрягать и расслаблять тело, умение вживаться в предложенный образ.

Ход игры:

Взрослый и ребёнок превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и в течение 10 секунд удерживают заданную позу.

Взрослый говорит: «А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять». Играющие постепенно расслабляются, опускают руки, приседают на корточки и ложатся на пол.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Буратино»

Цель: тренировать умение напрягать и расслаблять различные группы мышц, умение вживаться в предложенный образ.

Ход игры:

Взрослый говорит текст и выполняет движения вместе с ребёнком:

«Представьте, что вы превратились в куклу Буратино. Встаньте прямо и замрите в позе куклы. Всё тело стало твёрдым, как у Буратино.

Напрягите плечи, руки, пальцы, представьте, что они деревянные.

Напрягите ноги и колени, пройдитесь так, словно тело стало деревянным.

Напрягите лицо и шею. Наморщите лоб, сожмите челюсти.

А теперь из кукол превращаемся в людей, расслабляемся и размякаем»

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Тишина»

Цель: развивать умение действовать по сигналу, сохранять статическое равновесие.

Ход игры:

Дети идут по залу, произнося слова:

Тишина у пруда

Не колышется вода

Не шумите, камыши,

Засыпайте, малыши!

Дети замирают в заранее оговоренной позе на 10-20 секунд. Победителем становится тот, кто не пошевелится до условного сигнала.

Вариант: После произнесенных слов дети приседают, а воспитатель, подходя к игрокам «будит» их. Дети стараются неслышно отойти в сторону

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Фея сна»

Цель: создавать игровые условия для мышечной релаксации, тренировать умение саморегуляции.

Ход игры:

Среди игроков выбирается Фея Сна, которая получает «волшебную палочку». Под спокойную музыку дети свободно двигаются по комнате. Когда Фея Сна дотрагивается до кого-либо волшебной палочкой, ребёнок

ложится на ковер, расслабляется. Усыпив всех, Фея Сна будит детей, прикасаясь палочкой

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

«Усни трава»

Цель: создавать игровые условия для мышечной релаксации, тренировать умение саморегуляции, развивать быстроту реакции на различные сигналы..

Ход игры:

На площадке расположены обручи-домики. Водящий располагается в стороне, держа в руках «усни-траву» (султанчик). Дети проговаривают слова:

Говорят, усни-трава

Знает сонные слова

Как шепнёт она слова,

Сразу никнет голова.

Водящий взмахивает усни-травой со словами: «глаза закрывайте, голову склоняйте». Играющие склоняют голову, принимают позу спящего человека. Водящий проходит мимо игроков, задевая пучком травы. Проснувшийся выходит из обруча и идет следом за водящим, повторяя его движения. После того, как все вышли из домиков, водящий хлопает в ладоши, и дети бросаются занимать домики.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нарушение осанки является одной из основных патологий физического развития школьников, причиной снижения общей работоспособности и нарастания психофизической нагрузки. Сборник подвижных игр поспособствует не только формированию правильной осанки, но и предотвратит нарушение осанки у младших школьников.

Предложенные методические разработки могут быть использованы специалистами физической культуры и педагогами дополнительного образования в общеобразовательной школе.



ПРИМЕЧАНИЕ