**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**

**«Китайские пятнашки»**

Содержание игры. Дети убегают от водящего. Если их догоняют, они присаживаются на носках, с хорошо прогнутой спиной (лопатки сближены), руки согнуты в локтях, кисти с от­топыренными указательными пальцами прижаты к плечам, го­лова поставлена прямо. Если игрок не выполняет какое-либо из условий, его пятнают. Условия можно изменять.

**«Ласточка»**

Содержание игры. Ребенок стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище наклонено вперед, голова поднята. Педагог держит ребенка за обе руки (в дальней­шем за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позво­ночник и поднятая рука. Поза вначале удерживается не более 1 секунды, затем опорная нога меняется.

**«Часики»**

Содержание игры. Ребенок сидит с прямой спиной в поло­жении скрестив ноги, руки на коленях. По сигналу покачивает головой вперед и назад, вправо и влево, произнося: «Тик-так, тик-так». Педагог контролирует осанку ребенка.

**« Не потеряй кольцо»**

Оборудование: надувные разноцветные кольца по числу детей.

Содержание игры. Участники разделены на две команды, у игроков каждой команды на голове кольца своего цвета. Дети врассыпную стоят по залу. Под музыку они выполняют медлен­ные или быстрые движения, в зависимости от темпа музыкально­го сопровождения. Когда у игрока падает кольцо, он останавлива­ется около него, сохраняя правильную осанку. Другой ребенок из этой команды, приседая, поднимает кольцо и возвращает на голо­ву партнера по команде, стараясь не потерять собственное кольцо.

***Методические указания.*** По окончании игры каждый ребенок вспоминает, скольким партнерам по команде он помог и сколько раз. Побеждает команда, которая чаще оказывала помощь и в которой больше игроков, не уронивших кольцо. По мере освоения игры помощь оказываться и детям другой команды.

**«Голодная акула»**

Содержание игры. Дети лежат на спине, руки вдоль тулови­ща: они — рыбки, педагог — акула. По сигналу педагога рыбки быстро работают хвостами — движение стопами вправо-влево, чтобы не попасть в пасть акулы. Как только хвост у одной из рыбок перестает работать, педагог осаливает эту рыбку и меня­ется с ней местами.

Игра продолжается 1—2 минуты, пока большая часть детей не побывает акулой. Отмечаются самые быстрые рыбки.

**«Гордая цапля»**

(мини-эстафета)

Оборудование: два надувных кольца.

Содержание игры. Дети делятся на две команды и встают на стартовой линии. У капитанов команд на головах надув­ные кольца, руки на поясе. По сигналу педагога дети быстро перешагивают через мягкие ступени, быстрым шагом или бе­гом добегают до отметки и возвращаются, передавая кольцо следующим игрокам. При этом главное — не уронить кольцо. Каждое потерянное кольцо — одно штрафное очко.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету с наи­меньшим количеством штрафных очков. Отмечают игроков, не потерявших кольцо и сохранивших при этом правильную осан­ку. Игра повторяется 2—3 раза.

**«Веселые медвежата»**

(мини-эстафета)

Оборудование: гимнастические палки.

Содержание игры. Дети делятся на две команды и выстраи­ваются на стартовой линии, сидя на ягодицах, гимнастическая палка на лопатках. По сигналу педагога 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, державшие спину ровно.

**«Мыльные пузырьки»**

Содержание игры. Участники игры делятся на пары, вста­ют спиной друг к другу, локти в «замок» — это «пузырьки». Под музыку «пузырьки» легко передвигаются по залу, стараясь не соприкасаться с другими парами.

Если «пузырьки» сталкиваются, то оба «лопаются», а пары выходят из игры. Побеждает единственный «пузырек», избе­жавший столкновений и не «лопнувший».

**«Морской хищник»**

Содержание игры. Дети располагаются по всему залу, изоб­ражая стаю рыб, один из детей — хищник. По сигналу педаго­га «Шторм!» дети бегут к стене, на которую указывает педагог. По сигналу «Корабль!» все бегут в противоположную сторону. По сигналу «Хищник!» дети ложатся на живот, берутся за руки, слегка приподнимают туловище и голову, смотрят вперед, со­прикасаются ногами. «Хищник» двигается по залу, расставив руки в стороны. Он «плывет» над стаей, не касаясь игроков.

Дети в безопасности, пока соприкасаются друг с другом. Если «хищник» видит, что кто-то из «рыб» нарушил положение или разъединил руки и ноги, он его осаливает, и ребенок (или несколько детей) выбывает из игры. Победителями остаются 2-3 ребенка, которых «хищник» не осалил.

**«Быстрая черепаха»**

(мини-эстафета)

Оборудование: две мягкие игрушки большого размера.

Содержание игры. Дети делятся на две команды, встают на стартовой линии на четвереньки. На спине у первых игро­ков каждой команды «панцирь» — большая мягкая игрушка. По сигналу педагога необходимо быстро пройти (пробежать на четвереньках) до отметки (3—4 м) и вернуться обратно, пере­дав «панцирь» партнеру по команде.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и не уронившая «панцирь». Отмечаются игроки, ровно державшие спину и быстро передвигавшиеся.

**«Не расплескай воду»**

Оборудование: гимнастические палки.

Содержание игры. Стоя, ноги вместе, дети держат руками на лопатках палку (коромыслом) — палка должна быть перпен­дикулярна по отношению к телу и параллельна полу. Педагог предлагает детям представить, что им необходимо зачерпнуть ведром воду из колодца и донести ее до дому. Дети выполняют наклон в правую, а затем в левую сторону и гордой походкой передвигаются по залу. Игра повторяется 2—3 раза.

Методические указания. В ходе игры использовать народ­ную музыку.

**«Солнечные ванны для гусеницы»**

До начала игры дети выполняют перекаты вправо-влево са­мостоятельно, изображая маленьких гусениц.

Содержание игры. Дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти рук каждого последующего ребенка держали го­леностопы предыдущего. У первого ребенка руки подняты вверх. По первому сигналу педагога дети одновременно пе­рекатываются в правую сторону на живот, по второму сигналу дети перекатываются на спину и живот, по третьему сигна­лу — на спину — живот — спину. То же повторяется в левую сторону. Дети изображают гигантскую гусеницу, загорающую на солнце.

Отмечают всех детей, не опустивших руки и правильно выполнивших перекат (без скручивания туловища). При по­вторном проведении игры можно выполнять перекаты в каж­дую сторону на столько счетов, насколько позволяют размеры зала.

**«Цветочная поляна»**

Оборудование: разноцветные кружки, разложенные по залу.

Содержание игры. Педагог читает стихотворный текст:

На лугу растут цветы

Небывалой красоты:

Красный, желтый, голубой —

Выбирай себе любой.

Ляжем дружно мы в кружок

На цветочный на лужок.

Днем цветы благоухают,

Землю нашу украшают.

Ночью тихо отдыхают,

Пчелки мед не собирают,

А цветные лепесточки

Тихо прячутся в бутончик.

Дети называют или выбирают любой цвет и ложатся рядом с соответствующим кружком головой или ногами в центр кру­га (можно лечь и по прямой линии). По команде «День!» дети принимают положение: руки в стороны, глаза открыты, ноги ле­жат свободно. Они улыбаются и радуются солнцу. По команде «Ночь!» дети выполняют группировку, глаза закрыты.

Педагог отмечает каждый красивый «цветок». Игра повто­ряется 4—6 раз.

**«Малютка»**

Содержание игры. Дети ложатся на пол, руки вытянуты вдоль тела, ноги плотно прижаты друг к другу. Педагог пред­лагает им представить себя малышами грудничкового возраста и изобразить их настроение и движения.

Дети поднимают ноги, согнутые в коленях, подтягивают стопы к лицу, выполняют непроизвольные движения руками и ногами в воздухе, подтягивают голову (не отрывая плеч от пола) и выполняют повороты ею в стороны, проявляя эмоции радости, импровизируя плач со звуком «уа-уа», имитируя дви­жения губ, сосущих соску.

**«Жучок»**

Содержание игры. Дети ложатся на пол, руки и ноги в сво­бодном положении. Педагог предлагает им представить, как с ветки на землю упал жучок. Но упал неудачно: оказался на спинке и пытается перевернуться на живот, чтобы уползти.

Жук упал и встать не может,

Ждет он, кто ему поможет...

С. Маршак

Дети изображают барахтанье лапками в разные стороны. Раскачиваются на спине с боку на бок (боковая качалочка). Пытаются рывком перевернуться на бок, а затем встать на лок­ти и колени.

Правило-ограничение: во время барахтанья нельзя помо­гать головой и плечами, раскачиваться всем туловищем.

**«Кошка»**

Содержание игры. Педагог предлагает детям опуститься на колени и упереться ладонями в пол. Он говорит детям, что они будут изображать кошку. Сейчас кошка недовольна: она выгибает спинку как можно сильнее вверх. Теперь кошка потя­гивается — спинка прогибается вниз. Движения должны быть энергичные, но в то же время плавные и грациозные. Движения чередуются в течение 2—3 секунд.

Затем детям предлагается лечь на спину, быстро и грациоз­но переворачиваться то на один, то на другой бок, одновременно выполняя потягивающие движения руками и ногами на одном боку и сворачивающиеся движения на другом, как это делает кошка, когда очень довольна. Движения чередуются в течение 3 - 4 секунд, затем дети возвращаются к первоначальным дви­жениям. Вся игра длится в течение 1 минуты.

Самые грациозные кошки становятся затем водящими в игре «Кошки и мыши».

**«Кубик на голове несу и не уроню»**

***Оборудование***: кубики.

Содержание игры. Педагог кладет ребенку на голову кубик и предлагает пройти по комнате, приговаривая: «Кубик на голо­ве неси и не урони!», «Какой молодец!» и т. п.

Правила-ограничения: неся кубик на голове, надо идти медленно, не торопясь. Нельзя (можно) придерживать кубик рукой, если несешь его на голове.

Вариант: «Кубик на голову положу, присяду, встану, а ку­бик не уроню!»

**«Солнечный зайчик»**

***Оборудование:*** мяч.

Содержание игры. Дети лежат на спине, телами образуя круг — зеркало. У капитана в руках мяч — «солнечный зай­чик». По сигналу педагога ребенок-капитан садится и передает мяч в руки партнеру, а сам ложится в и. и. Игра заканчивается, когда мяч опять попадает в руки капитана.

Игру проводят 3—4 раза. Можно чередовать передачу мяча руками и ногами. Учитывается общее время, в течение которого «солнечный зайчик» пробежит полный круг. Отмечаются дети, быстро и красиво выполнившие движение.

**«Звонкие мячи»**

Оборудование: мячи большого диаметра.

Содержание игры. Игроки делятся на пары и ложатся на живот лицом друг к другу на расстоянии 2—3 метра. По сигна­лу педагога дети приподнимают туловище и начинают перека­тывать мяч партнеру, следуя музыкальному ритму (от медлен­ного до быстрого). Когда дети начинают терять мяч, они вместе с педагогом произносят:

Звонкий мячик наш катился

И немножко заблудился.

Надо нам объединиться,

Мячом веселым поделиться.

Каждые две пары сдвигаются, соприкасаясь телами, руки на плечах партнера. По сигналу педагога дети выполняют пере­каты мяча паре, находящейся напротив, одновременно правой рукой одного игрока и левой рукой другого.

**«He урони!»**

Оборудование: набивные мешочки весом 400 г

Содержание игры. Дети врассыпную двигаются по залу с мешочком на голове, выполняя задания: передвигаются на носках, пятках, наружном своде стопы, в полуприседе, с пово­ротом кругом. Ребенок, уронивший мешочек, продолжает вы­полнять задание. Водящим выбирают того, кто уронил мешочек меньшее количество раз. Если дети легко справляются с зада­нием, то выбор водящего можно усложнить: собирать с пола предметы (шнуры, платочки, ленточки) с мешочком на голове. Водящий — тот, кто собрал больше предметов и меньшее количество раз уронил мешочек.

**«Попляши и покружись — самым ловким окажись!»**

Содержание игры. По сигналу «Попляши!» дети пляшут; по сигналу «Покружись!» кружатся; по сигналу «Самым лов­ким окажись!» встают на одной ноге. Водящим выбирают того, кто сможет дольше это делать. При повторном выборе водящего детям предлагается сохранять равновесие в какой-нибудь дру­гой стойке, с другим положением рук, с закрытыми глазами.

Методические указания. Следить за осанкой детей, сме­ной ног, умением сохранять равновесие.

**«Зоопарк»**

Оборудование: обручи разных цветов по числу детей.

Содержание игры. Перед игрой распределяют роли: девоч­ки — «медведи», мальчики — «цапли», педагог — «охотник». Каждый ребенок занимает обруч, лежащий на полу. По сигналу охотника «Медведи!» из обручей выходят девочки и двигают­ся по залу за охотником на наружном своде стопы. По сигналу «Цапли!» из обручей выходят мальчики и идут за охотником, высоко поднимая колени. По сигналу «Охотник!» все звери и охотник стараются занять свободный обруч. Ребенок, кото­рый остался без обруча, становится охотником.

Вариант 1. Все дети исполняют одну и ту же роль, напри­мер становятся «лисятами». Охотник вызывает каждого по име­ни, и дети начинают двигаться по залу на коленях и ладонях, как лисята. При повторении игры дети исполняют роль другого животного.

Вариант 2. В игре используют обручи трех цветов: крас­ные — в них находятся «зайцы», которые по сигналу начина­ют прыгать по залу на двух ногах; синие — в них находятся «медведи», которые ходят на ладонях и стопах; зеленые — это «паучки», которые по сигналу ходят на четвереньках. При по­вторении игры дети меняются ролями.

Методические указания. Следить за осанкой, качеством выполнения основных движений.

**«Жираф»**

Оборудование: массажные мячи среднего размера.

Содержание игры. Участники встают лицом в круг, руки вверх, кисти удерживают мячи. На слова педагога «Жираф потянулся к веточке» дети приподнимаются на носки, тянут­ся вверх. На слова педагога «Жираф посмотрел в воду» дети медленно наклоняются вперед (выше горизонтального уровня), сохраняя положение руки вверх. На слова педагога «Жираф по­щипал травку» дети медленно наклоняются вперед, мячом ка­саются пола, сохраняя прямое положение спины.

Методические указания. Оцениваются дети, сохраняющие прямую спину при всех положениях жирафа.

**«Булавы»**

(мини-эстафета)

Содержание игры. Игроки разделены на две команды. Дети становятся в колонну в положении коленно-кистевой стойки (четвереньки). Расстояние между командами — 3 м. Расстояние между игроками — 30 см. Команды игроков стоят головами друг к другу. По сигналу педагога участники каждой команды быстрыми приставными шагами перемещаются между булава­ми к линии финиша.

Если один из игроков любой команды сбивает булаву, все игроки возвращаются на стартовую линию. Учитывается время до первого падения булавы в каждой команде и время всех иг­роков. Лучший результат — минимальное время прохождения дистанции без падения булав.

**«Поднять паруса!»**

Оборудование: легкая ткань.

Содержание игры. Дети выстраиваются вдоль стены, со­прикасаясь туловищем со стеной. Стопы на шаг от стены. По сигналу педагога «Поднять паруса!» дети выполняют движе­ния руками вверх-вниз, кисти скользят по стене. По сигналу «Волны!» эти движения сочетаются с небольшим сгибанием- разгибанием ног. В положении руки вверх — ноги согнуты, в положении руки вниз — ноги прямые.

Отмечают игроков, наиболее точно выполнивших игровое задание.

**«Собери шишки в кузовок»**

(игра-эстафета)

Оборудование: шишки среднего диаметра, кузовки.

Содержание игры. Дети делятся на две команды. Выстраиваются за капитаном в колонну на стартовой линии в положении приседа с опорой на передний отдел стопы (пят­ка на вису), руки на коленях. По сигналу педагога капитаны в приседе быстро идут к кузовку, собирая справа и слева шиш­ки. Добравшись до кузовка, перебрасывают в него шишки и в приседе возвращаются обратно, передавая эстафету касанием плеча следующему игроку.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету с наи­большим количеством шишек в кузовке.

**«Ловишки с ленточками»**

Оборудование: мячи-фитболы, цветные ленточки.

Содержание игры. Дети образуют круг, сидя на фитболах. У каждого ребенка ленточка заправляется за спину. Считалкой выбирается водящий.

По сигналу дети прыгают по залу на фитболах, а водящий, догнав кого-либо из детей, должен забрать у него ленточку из-за спины. Игра повторяется с новым водящим.