

## Подвижные игры, направленные на формирование правильной осанки

Развитие личности ребенка происходит в различных видах деятельности. В том числе игровой, наиболее ярко выраженной в дошкольном и младшем школьном возрасте.

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 личностных качеств.

Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременно воздействовать на моторную и психическую сферы. Быстрая смена игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов и скорости реакций и нестандартных действий. Подвижные игры вынуждают мыслить экономно, мгновенно реагировать на действия партнеров, развивают внутреннюю речь и логику. Подвижные игры выступают действенным средством физического и нравственного воспитания детей с ограниченными возможностями. Они помогают им добиться жизненно важных и необходимых результатов в овладении двигательной сферой, служат средством коррекции и компенсации первичных и вторичных дефектов и создают благоприятные условия для социальной реабилитации.

В подвижные игры можно играть:

- со слабовидящими и незрячими детьми (только у тотально слепых – при катаракте, глаукоме, опухоли, миопии высокой степени – физическая нагрузка ограничивается);
- с детьми с отклонениями в интеллектуальном развитии;
- со слабослышащими и глухими;
- с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата.

Подвижная игра – совокупность действий, объединенных 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. Создание единой классификации невозможно, так как в каждой подвижной игре одновременно решается несколько задач коррекционной направленности. Предлагаемая Л.В. Шапковой классификация подвижных игр позволяет выбрать те, которые

направленно воздействуют на функции организма ребенка, отстающие в развитии и нуждающиеся в коррекции.

### **Виды подвижных игр, активно влияющих на осанку детей**

*По преобладающему виду действия подвижные игры бывают:*

- 1) с ходьбой, бегом;
- 2) с прыжками;
- 3) с метанием, бросками;
- 4) с ползанием и подлезанием;
- 5) с ловлей и передачей мяча;
- 6) с различными предметами.

*По преимущественному развитию физических качеств подвижные игры направлены на совершенствование:*

- 1) координационных способностей;
- 2) силовых и скоростно-силовых качеств.

*По форме организации и проведения подвижные игры бывают:*

- 1) с водящим;
- 2) в парах, тройках;
- 3) командные.

*По виду использования межпредметных связей их можно разделить так:*

- 1) с речевой деятельностью;
- 2) с представлениями о частях тела, о направлениях движения;
- 3) с элементарными математическими представлениями;
- 4) с информацией об окружающем мире.

*По преимущественной активизации психических процессов делятся на игры, направленные на развитие внимания, памяти, мышления, восприятия, воображения, речевой деятельности.*

*По оздоровительной направленности* выделяются игры, направленные на:

- 1) формирование осанки;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата, профилактику плоскостопия;
- 3) укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

## **Требования к проведению подвижных игр**

### **Выбор игры**

Подготовка к проведению подвижных игр начинается с их выбора. Важно учесть состав занимающихся, их количество, возраст, место и форму проведения игр. Но прежде всего необходимо определить, какие задачи решаются в игре. Подвижные игры (связанные с ходьбой, бегом, прыжками) нужно выбирать, учитывая принципы подбора физических упражнений. Необходимо также обращать внимание на то, соответствует ли предлагаемое задание базовым умениям занимающихся, их возрасту, условиям проведения игры, доступности.

Подвижные игры должны воспитывать творческие способности детей. Для этого необходимо:

- стимулировать творчество при разучивании подготовительных игровых упражнений;
- последовательно обогащать знания об окружающем мире через сохраненные анализаторы с целью развития воображения;
- подбирать эмоционально насыщенные подвижные игры.

Выбор игры осуществляется согласно классификации и степени педагогического воздействия на физическое и нравственное развитие детей с нарушениями в развитии.

### **Выбор атрибутов и организация места проведения игры**

При подборе инвентаря, пособий и атрибутов для организации игры, а также при подготовке места для проведения игры с детьми необходимо знать специфику занимающихся.

### **Подготовка и проведение игры**

Перед проведением игры необходимо подготовить инвентарь и оборудование. Инвентарь должен быть красочным, ярким. При организации и проведении игр следует использовать различные педагогические методы: групповой, индивидуальный, соревновательный. Перед проведением игры педагог должен объяснить детям содержание игры, ее правила. При проведении подвижной игры педагог должен находиться в таком месте, чтобы суметь вовремя прийти на помощь играющим, видеть весь процесс игры. Игра проводится так, чтобы дети в дальнейшем самостоятельно продолжали играть, находя удовольствие и удовлетворение в выполнении двигательных действий и правил. При проведении игры необходимо следить за ее ходом, видеть всех играющих, вовремя использовать метод стимулирования, остановить нарушившего правила игры. После окончания игры нужно проанализировать игру и похвалить победителя.

### **Дозирование нагрузки при проведении подвижных игр**

Величина нагрузки зависит от направленности, характера, эмоциональности игры. Величину индивидуального воздействия подвижной игры можно определить по частоте сердечных сокращений (ЧСС), а регулировать нагрузку – временем ее проведения.

## **Методики проведения подвижных игр для детей с нарушением осанки**

При проведении подвижных игр с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата и осанки следует помнить, что они имеют особое значение в гетерогенных группах, так как позволяют сильным и слабым (в двигательном отношении) детям соперничать на равных условиях; дают возможность детям с тяжелыми нарушениями двигательных функций выбирать игры и принимать участие в спортивных занятиях.

При организации подвижных игр с детьми, у которых наблюдаются нарушения опорно-двигательного аппарата, в гетерогенных группах предлагается:

1. Вводить специальные правила, которые облегчают выполнение заданий для детей с тяжелыми нарушениями или усложняют его для более подвижных детей.

2. Вводить специальные функции – дети с тяжелыми двигательными нарушениями получают задание, не предъявляющее высоких требований к моторике, но имеющее для них особое значение.

3. Ставить альтернативные задачи – детям с тяжелыми нарушениями даются специальные задания (попасть в специальную мишень, это сравнивается с попаданием в нормальную мишень).

В игровой деятельности детей сочетаются два важных фактора: с одной стороны, дети развиваются физически, а с другой – получают моральное, эмоциональное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности.

### **Практические рекомендации**

При организации и проведении игр различного характера с детьми с нарушениями осанки необходимо:

- проверить наличие специального оборудования и инвентаря, их соответствие гигиеническим требованиям, обеспечивающим безопасность здоровья детей;
- проверить состояние спортивной одежды, обуви;
- освободить от игр детей с выраженным утомлением или перенапряжением;
- тщательно изучить медицинские карты детей;
- определить состояние физического развития;
- выявить функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- выявить уровень развития двигательных функций;
- предъявить повышенные требования к мерам предосторожности с учетом специфики детей.

Итак, отметим, что:

- правильная осанка способствует нормальной деятельности двигательного аппарата и организма в целом;



- все деформации костно-мышечного аппарата (сколиоз, лордоз, плоская спина, сутуловатость, плоскостопие) чаще возникают у детей с ослабленным здоровьем;
- все нарушения осанки возникают, как правило, у физически слабых и не занимающихся физическими упражнениями детей;
- с физиологической точки зрения осанка рассматривается как динамический стереотип, который приобретает в течение индивидуального развития и воспитания;
- нарушение осанки является одним из наиболее часто встречающихся заболеваний опорно-двигательного аппарата дошкольников и младших школьников;
- систематические и разумные занятия физической культурой и спортом считаются лучшим способом предупреждения нарушения осанки. Формирование правильной осанки не может быть достигнуто благодаря только гармоническому развитию мускулатуры позвоночника, брюшного пресса и конечностей. Не меньшее значение имеет освоение навыка нормальной осанки. Умение дифференцировать ощущения от положения отдельных частей тела, степень напряжения и расслабления мышц в покое и движении необходимо каждому ребенку.

При незначительных нарушениях осанки и начальных формах сколиоза используют симметричные упражнения, которые занимают главное место на занятиях.

### **Подвижные игры направленные на формирование осанки**

#### **«Совушка»**

**Цель:** Формирование стереотипа правильной осанки, предупреждение ее нарушения; развитие связной устной речи.

**Количество игроков:** От 6 до 15.

**Инструкция.** Выбирается водящий – «совушка». Остальные будут мышками. На площадке обозначается круг диаметром 1,5 м – это ее гнездо. В круге совушка принимает и.п.: руки на пояс, локти назад, спина прямая. Игроки берутся за руки, образуя вокруг совушки большой круг. По сигналу идут боком приставным шагом и говорят:

Ах ты, совушка-сова,  
Ты большая голова,  
Ты на дереве сидишь,  
Ночь летаешь, днем ты спишь.

*Подается команда:*

День наступает,  
Всё оживает!

Мышки встают на носки и бегают в различных направлениях, приближаясь к гнезду совушки. Затем ведущий говорит:

Ночь наступает,  
Всё засыпает!

Мышки замирают на месте, приняв заранее обусловленное положение правильной осанки. Совушка вылетает на охоту, зорко осматривает игроков и отправляет на скамейку тех, у кого осанка неправильная. Через 3-6 секунд дается команда «День!» – и игра продолжается. Как только совушка поймает трех мышек, игра останавливается. Выбирается новая совушка, а выбывшие игроки возвращаются в круг. В конце игры называются игроки, которые ни разу не попадались совушке, и совушка, поймавшая наибольшее количество мышек.

**Методические указания.** Положения, принимаемые мышками в то время, когда совушка вылетает на охоту:

- «*Силачи*»: руки к плечам, пальцы в кулаки, лопатки сблизить.
- «*Пистолет*»: полу присед на правой ноге, левую вперед, руки на пояс, локти назад.
- «*Флюгер*»: полуприсед, руки в стороны ладонями вперед, спина прямая, колени развести, смотреть прямо.
- «*Аист*»: стоя на правой ноге, согнуть в колене левую, руки вверх ладонями наружу.

**«Слушай внимательно!»**

**Цель:** Развитие внимания, координации, умения сохранять правильную осанку и равновесие.

**Количество игроков:** Любое.

**Инструкция.** Дети идут по кругу и принимают позы, соответствующие указаниям ведущего. На команду «Пень!» становятся на одно колено, опустив голову и руки, затем сразу же встают и продолжают движение по кругу. На команду «Елка!» останавливаются и отставляют опущенные руки от туловища, приняв правильную осанку. На команду «Сноп!» останавливаются и поднимают руки вверх, соединяя их над головой. Затем указанные команды даются вразбивку. Если кто-то из детей ошибается, он выходит из игры. Сначала команды подаются через каждые 6-10 секунд, затем темп постепенно ускоряется до 3-5 секунд. Ведущий контролирует правильность осанки.

**Методические указания.** Нагрузка умеренная.

**«Ходим в шляпах»**

**Цель:** Формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие равновесия, ловкости, координации движений.

**Количество игроков:** Любое.

**Инвентарь:** «Шляпа» для каждого игрока – мешочек с песком массой 200-500 г, дощечка, колесико от пирамидки.

**Инструкция.** Играющие стоят. Детям кладут на голову легкий груз – «шляпу». Проверив осанку детей (голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища), ведущий дает сигнал

к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по комнате или площадке, сохраняя правильную осанку. Выигрывает тот, у кого шляпа ни разу не упала и кто не нарушил осанку.

*Варианты.* Детям предлагается: 1) не ходить, а пританцовывать; 2) пройти по извилистой линии, начерченной на полу мелом; 3) пройти по гимнастической скамейке или переступить через разные предметы, лежащие на полу или площадке (кегли, кубики, небольшие игрушки, камешки, шишки и т.д.).

**Методические указания.** Нагрузка средняя.

### **«Чья лошадка быстрее?»**

**Цель:** Развитие координации и быстроты движений крупных и мелких мышечных групп; формирование правильной осанки; тренировка внимания, улучшение зрения и слуха; их координация с движениями туловища и конечностей.

**Количество игроков:** Любое.

**Инвентарь:** Палочки длиной 20 см, шнурки или куски веревки, игрушечные лошадки (или любые другие игрушки).

**Инструкция.** Дети сидят на стульях, держа в руках палочки, к которым за шнурки привязаны игрушечные лошадки. Дети находятся на одинаковом расстоянии от игрушек – 15-20 шагов. Выигрывает тот, кто, наматывая шнурок на палочку, заставит быстрее «прискакать» к себе лошадку.

*Вариант.* Наматывая шнурок на палочку, чтобы лошадка «прискакала» быстрее, ребенок подбадривает ее, щелкая языком.