

● ● ● ИГРЫ ДЛЯ ОСОБЫХ ДЕТЕЙ

С. Шехова,

учитель физического воспитания,
Дмитровской школы №8

Н. Попкова,

методист Дмитровского ИУМЦ, инструктор
по физическому воспитанию ЦРР МДОУ №10
«Золотой ключик», г. Дмитров

Игра занимает важнейшее место в жизни ребёнка. Через игру ребёнок познаёт мир, развивает свою эмоциональную и волевую сферу, приобщается к народной культуре. Если говорить о подвижных играх, то следует отметить их огромный оздоровительный потенциал. Упражнения, наполненные оздоровительным содержанием, объединённые игровым сюжетом, имеют огромное преимущество: интерес и желание детей выполнять их снова и снова. Спектр игр, которые лечат, очень широк — это игры, направленные на профилактику плоскостопия, заболеваний верхних дыхательных путей, органов зрения, заболеваний позвоночника и других недугов.



Игры, которые лечат



Наш опыт работы в дошкольных учреждениях и школах Дмитровского района Московской области показывает, что с каждым годом растёт количество детей, имеющих те или иные нарушения осанки. Поэтому проблема подбора увлекательных и в то же время эффективных с точки зрения оздоровления подвижных игр, упражнений нам представляется актуальной. Представляем вам несколько подвижных игр для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста, которые с успехом можно использовать на физкультурных занятиях и уроках, а так же, что очень важно, рекомендовать родителям для организации физкультурного досуга семьи.

Приступая к занятиям по профилактике нарушений осанки, педагогам и родителям важно знать, что при правильной осанке у ребёнка чуть приподнята голова, грудь слегка выгнута вперёд, спина прямая, живот подтянут, ноги ровные, не согнуты в коленях.

Игры, способствующие формированию и закреплению правильной осанки

1. «Как стена». Дети под музыку свободно двигаются, по сигналу бегут к стене, занимают правильную позу, ровную, как стена. Плотнo касаясь стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Тот, кто выполняет это упражнение неправильно, остаётся у стены, чтобы с помощью взрослого выполнить и запомнить эту позу, остальные снова выполняют свободные движения под музыку.

2. «Волк во рву» (в лесу). Чертятся две линии или два круга (один в другом). У детей на головах мешочки с песком или для усложнения пластмассовые кубики. По сигналу дети идут к противоположной линии (или в центральный круг), пересекая «ров» или «лес». Водящий «волк» может «осалить» только того, у кого упал «груз».

3. «Гуси на озере». Принцип тот же. Но участники игры перемещаются в поло-

Основные причины нарушения осанки

- Ребёнок сидит без подставки под ногами. Если ноги не упираются, то плечи опускаются, спина сутулится, сгибаясь в области шеи и пояснице.
- Неправильная форма стула. Поза сидящего — таз смещён вперёд, поясница зависает в воздухе, плечи сутуляются.
- Мебель не соответствует возрастным особенностям, при этом поясница не имеет опоры, подбородок вздёрнут, ребёнок зависает над столом. Если мебель правильно подобрана, то угол, образованный при сидении, ногами и туловищем равен 85-90 градусов.
- Постель. Не должна быть слишком мягкой или слишком жёсткой. Во время сна должны сохраняться все естественные изгибы позвоночника.



Правила азбуки профилактики нарушений осанки

1. Индивидуальный двигательный режим.
2. Формирование и развитие мышечного корсета (игры, физкультура).
3. Контроль, выработка и закрепление правильной осанки, создание стойкого стереотипа движений и поз.

жении «гусиный шаг». Водящий «лиса» «осалить» может того, кто не держит спину прямо.

4. «Ловишки». Дети держат руки сзади в замок, по сигналу убегают от водящего. «Осалить» можно только того, кто опустит руки свободно.

5. «Кошка на прогулке» (ползание). Положение детей коленно-кистевое (на четвереньках). Расставить несколько ориентиров, обозначив их как приятное и не приятное для кошки («собака», «блюдец с молоком» и т.п.). Дети ползают на четвереньках до ориентира, где принимают соответственную позу — кошка сердитая (спину выгнуть вверх, голова опускается между рук) или кошка добрая (голову поднять, спину прогнуть вниз). Если ориентиром служит «блюдец с молоком», то у него можно выполнить дополнительное упражнение — приближать подбородок к полу, сгибая руки в локтях.

6. «Хоровод» (под музыкальное сопровождение). Дети в кругу, руки на плечах друг друга или держать за руки. Положение правильной осанки. Двигаться по кругу приставными шагами под музыку, по сигналу «стоп музыка» дети бегут к стульям или скамейкам и занимают правильную позу сидя. Проверяем правильную осанку. Тот, кто сидит неверно, остаётся для исправления, остальные возвращаются в круг.

7. «Лягушки». Поднимаем с пола и опускаем на пол предметы в позе «лягушки».

Упражнения, способствующие формированию и закреплению правильной осанки

1. «Лошадки» (под музыкальное сопровождение). На плечах гимнастические палки или маленький обруч за спиной: ступать, высоко поднимая колени; выполнять лёгкий бег; выполнять лёгкий бег наперегонки.

2. «Лестница». Руки за спиной (за голову — локти максимально разведены). Перешагиваем через гимнастические палки; через медболы; ходим по прямой линии.

3. «Лыжники». В руках две палки, кисти на уровне плеч. Выполняется ходьба, имитирующая передвижение лыжника. Выполняется произвольно или кто быстрее дойдёт до финиша правильно.

Физкультминутки, направленные на профилактику нарушений осанки

1. «Японское приветствие» (работают грудные мышцы): ладони обеих рук сложены вместе и расположены на уровне грудных мышц; осуществляем давление ладонями в течение 10 секунд (плавно начинаем, плавно отпускаем); далее отводим руки назад через стороны и выполняем несколько пружинистых движений руками навстречу друг другу.

2. «Замок» (работают мышцы спины): И.П. сидя или стоя; ладони обеих рук сцепить перед собой в замок; в течение 10 секунд осуществлять растягивание, как бы хотим разорвать «замок»; обхватываем себя руками (обнять), растягиваем мышцы спины.

3. «Птица» (работают мышцы спины, поднимающие лопатки и активизирующие дыхание): И.П. сидя или стоя; упражнения выполняются с дыханием; кисти рук к плечам, локти прижать к туловищу; поднимаем и опускаем локти; сводим и разводим плечи; прямые руки вверх — вниз через стороны.

4. «Пяточки» (работают мышцы разгибатели спины и мышцы брюшного пресса): отрываем пятку от пола и чувствуем невольное расслабление спины; поочередно отрываем пятки от пола; 10 секунд сидим, подняв одну пятку от пола, следующие 10 секунд, подняв другую пятку. ●

