

Влияние подвижных игр на формирование правильной осанки ребенка

Предупредить возникновение неправильной осанки гораздо легче, чем исправить ее.

В процессе специальной тренировки опорно-двигательного аппарата, направленной на формирование правильной осанки, решаются следующие задачи, определяющие подбор упражнений и игр:

1. формирование навыка правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней;
2. гармоничное укрепление мышечного корсета и развитие силовой выносливости мышц;
3. развитие гибкости;
4. формирование навыка рационального дыхания, совершенствование функциональных возможностей дыхательной системы;
5. нормализация эмоционального статуса;
6. коррекция функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата.

Игры – это не только наиболее адекватная деятельность детей, соответствующая из физиолого-психологического состояния, но и деятельность, в которой возможно выполнять движение и принимать статистические позы, необходимые для коррекции уже имеющихся нарушений осанки. Все подвижные игры благотворно воздействуют на организм растущего ребенка, поскольку они удовлетворяют его естественную потребность в движении.

По сравнению с общеразвивающими упражнениями, в играх труднее добиться локального воздействия движений, затруднена точная дозировка.

Однако, подвижные игры обладают и рядом преимуществ, по сравнению с другими средствами физического воспитания, состоящих в том, что движения в играх, как правило, проводятся на сильном эмоциональном фоне, что повышает действенность упражнений, а упомянутые трудности преодолимы. Во многих подвижных играх могут быть созданы условия, позволяющие достичь желаемого результата с большим успехом. Необходимо лишь поставить перед игрой задачи, ввести в нее необходимые движения и позы, оговорить их правила. В игровой ситуации ребенок будет стараться принять правильную позу, точнее выполнять упражнения зная, что ошибка может привести к проигрышу. Подбирая соответствующие упражнения и позы, вводя их в подвижные игры мы получаем возможность дать физическую нагрузку на нужные группы мышц и, таким образом, оказывать влияние на формирование осанки ребенка.

Подвижная игра - специфический вид двигательной деятельности. Она является сознательной деятельностью, направленной на достижение поставленной цели. Подвижные игры занимают ведущее место как в физическом воспитании здорового человека, так и в процессе физической

реабилитации больных и инвалидов, позволяя на высоком эмоциональном уровне эффективно решать лечебные и воспитательные задачи.

Подвижная игра как средство рекреации обладает целым рядом качеств, среди которых важнейшее место занимает высокая эмоциональность играющих. Эмоции в игре имеют сложный характер. Это и удовольствие от мышечной работы в игре, от чувства бодрости и энергии, от возможности дружеского общения в коллективной игре, от достижения поставленной в игре цели.

Преимущество подвижных игр перед строго дозированными упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме

Игры для формирования правильной осанки

Каждый взрослый хочет, чтобы у ребенка была правильная осанка. Но совсем немногие уделяют этому должное внимание на ранних этапах, когда легче исправить образовавшиеся нарушения. Предупреждать и лечить нарушение осанки необходимо, главным образом, тренируя организм малыша. Большое значение играют закаливание, прогулки на свежем воздухе, гимнастика, массаж, подвижные игры и правильно сбалансированное питание. Более того, для выработки правильной осанки просто необходимы игры на развитие координации движений и чувства равновесия. Нужно постоянно обращать внимание на правильное положение головы и туловища ребенка во время ходьбы. Акцентировать внимание малыша на правильную осанку окружающих их взрослых. Помните, что приобретение правильной осанки – дело не одного дня. И регулярные упражнения станут «помощниками» в этом трудоемком процессе.

Самая простая и эффективная игра - ***носить предметы на голове***. Пусть это будет книга или мешочек с песком. Играйте с ребенком вместе, пусть недолго, но каждый день. Еще один вариант игры с книгой называется ***«Цапля»***. На полу нужно разложить несколько не высоких препятствий. Ребенок должен переступить через препятствия, держа книгу на голове.

В качестве зарядки можно предложить ребенку поиграть ***«в котенка»***. Игра начинается с положения на четвереньках. Потом последовательно озвучиваются команды, которые «котенок» выполняет. Шипит - ребенок должен выгнуть спину, мурлычет – прогнуть спину, плавает: ребенок, лежа на животе, делает круговые движения руками.

Еще одна группа игр для осанки – ***игры с мячом***. Если есть большой мяч, то можно катать ребенка, укладывая его спиной на мяч. Или разложить около мяча игрушки и катать ребенка, придерживая за ноги, направляя в сторону игрушек. Ребенок должен собрать все игрушки.

Полезной для правильной осанки является популярная детская игра ***«Морская фигура»***. В этой игре ребенок должен принять «правильную фигуру». Стоя или сидя, лишь бы осанка была правильной.

Игра **«Фруктовая загадка»**. Возьмите яблоко, грушу, сливу, персик, вишни, абрикосу – любые фрукты, которые найдутся. Фрукты нужно развесить на небольшой высоте, чтобы ребенок мог дотянуться до них, когда разгадает загадку. Если не отгадывает, то загаданный фрукт остается висеть. Ребенок не должен становиться на цыпочках, а тянуться, хорошо вытянув шею.

Следующая группа игр – игры с водой. Игра **«Поймай рыбку»**. В таз с водой помещают камешки и небольшие игрушки. Дети пальцами ног должны «ловить рыб» и доставать со дна камешки.

«Кораблики». Дети лежат на ковриках, на животах. Руки под подбородком, ноги вместе. Перед лицом чашка с водой и лодочкой с парусом. Нужно прогнуться, поднимая голову и грудь, выдыхая воздух на лодочку. Лодочка должна поплыть, а не опрокинуться, поэтому дуть нужно потихоньку.

«Игра в деревья». Это занятие укрепляет мышцы спины, шеи, рук и ног. Найдите картинки с изображением деревьев и рассмотрите их вместе с ребенком. Расскажите об особенностях каждого дерева. Потом пусть малыш станет прямо и расслабит руки. Педагог будет давать команды, например, показать иву. Ребенок должен выполнить задание, ориентируясь на знания.

Игры, в которых одно из требований – соблюдать правильную осанку при стоянии и ходьбе. Это большинство игр с моментами строя.

Игра как форма активности занимает значительное место в жизни ребенка. Она сама по себе является не столько тратой сил, сколько их источником. Игра развивает ребенка, укрепляет его физически, учит управлять своими эмоциями и ощущениями. Игра формирует личность ребенка, и деятельность его выражается прежде всего в движениях. Первое представление о мире, вещах, явлениях приходит к ребенку через движение его глаз, языка, рук, через перемещение в пространства, через взаимодействие с игрушками.

Подвижные игры, как правило, не требуют от участников специальной подготовленности. Одни и те же подвижные игры могут проводиться в разнообразных условиях, с большим или меньшим числом участников, по различным правилам.

Правильно организованные подвижные игры оказывают благоприятное влияние на развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую работу, различные крупные и мелкие мышечные группы, игры, увеличивающие подвижность в суставах.

Подвижные игры активизируют деятельность сердца и легких, повышают их работоспособность, содействуют улучшению кровообращения и обмена веществ в организме.