Хорошая осанка имеет большое эстетическое и физиологическое значение. Она обеспечивает нормальное положение тела и деятельность внутренних органов, особенно легких и сердца, придает телу ребенка стройность и красоту. Нормальная осанка — это привычная поза человека. Она определяется способностью без активного напряжения прямо держать голову и корпус, Нормальная осанка зависит от формы и гибкости позвоночника, наклона таза, а так же от состояния нервномышечного и связочного аппарата.

Плохая осанка может привести к неблагоприятным изменениям в организме и общему ухудшению здоровья ребенка. В результате неправильной осанки грудная клетка постепенно суживается, уплощается, начинают торчать лопатки, выпячивается живот, одно плечо может стать выше другого. Если не принимать никаких мер, может искривиться позвоночник, в результате чего возникает сутулость или боковой изгиб его и, наконец, может даже образоваться горб (сколиоз). При этих искривлениях затрудняется работа сердца и легких, дыхание становится поверхностным. Все это приводит к ослаблению здоровья детей.

Родители нередко обращаются за помощью тогда, когда нарушение осанки достигло уже внушительной степени. Правильное воспитание осанки начинается в семье. Нужно следить за походкой ребенка и его позой. Постель должна быть полужесткой с невысоким положением подушки. В домашних условиях целесообразно делать перерыв в занятиях (выполняемых в положении сидя) через каждые 20— 30 мин. Для ребенка полезен отдых, лежа на животе.

 Для предупреждения или устранения нарушения осанки огромное значение имеют физические упражнения. В этом возрасте искривления позвоночника и другие отклонения незначительны, поэтому их еще можно устранить. Подвижные игры в дошкольном возрасте как раз являются одной из важнейших форм профилактики плоскостопия. Использование в работе с дошкольниками элементов бега, лазания, метания, бросания мяча и прыжков дает возможность осуществлять оздоровительные задачи по профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста.

  Определенное значение для формирования правильной осанки имеет дееспособность стопы. Плоскостопие у детей может начать развиться очень рано, если ребенок мало двигается. Часто дети говорят родителям о боли в ногах, но родители не обращают на это внимания. Спохватываются они тогда, когда у ребенка уже ярко выраженное плоскостопие. Это пустяки, известны случаи, когда плоскостопие приводит к инвалидности. Ведь стопа испытывает большую нагрузку, а именно — тяжесть всего тела! Связки и мышцы, прикрепляющиеся к различным частям стопы, поэтому должны быть очень сильными. Когда мышцы напрягаются, они натягивают связки и помогают стопе сохранять форму и правильное положение, но если мышцы не развиты и слабы, переутомлены, связки начинают растягиваться и форма стопы изменяется. В результате, как правило, начинает развиваться плоскостопие. Если ребенок жалуется на боли в ногах, надо сразу же обратиться к врачу ортопеду, обязательно следить за тем чтобы ребенок двигался.

  Поэтому необходимо выполнять упражнения для укрепления мышц туловища, а также для исправления нарушений осанки и профилактики плоскостопия. Их могут выполнять дети с двух - трехлетнего возраста, комплексы составляются из 5—10 упражнений. Количество повторений упражнений дозируется индивидуально для каждого из детей, в зависимости от самочувствия ребенка и его желания заниматься.

**ИГРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**

   Основа профилактики и лечения нарушений осанки — общая тренировка организма ребенка.

    Значение игр:

укрепляют опорно-двигательный аппарат;

усилят мышечный «корсет» позвоночника;

улучшают функций дыхания, сердечно-сосудистой системы.

   В процессе проведения подвижных игр надо добиваться:

тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении;

правильной ходьбе (грудь вперед, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят).

   Приобретение правильной осанки — длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка. Некоторые ограничиваются замечанием: «Не горбись!» — это ошибка, так как бессознательно человек частицу «не» обычно не воспринимает. Нужно давать позитивные формулировки («иди прямо», «выше подбородок») и непосредственно на теле ребенка показывать правильное положение, А лучше всего чаше играть в игры на развитие осанки.

**1. Роботы**

**Цели игры:**

•   развитие чувства правильной позы;

•   укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

**Ход игры.**

Ведущий объявляет конкурс на лучшего «робота» —  кто правильно выполнит задание ведущего. Подойти к стенке без плинтуса и принять правильную осанку: руки опущены. Затылок, лопатки, ягодицы, пятки плотно касаются стены. Голова удерживается прямо, взгляд устремлен вперед, губы сомкнуты, плечи слегка опущены, на одном уровне, лопатки сведены; передняя поверхность грудной клетки развернута, живот слегка подтянут, ягодицы напряжены, колени выпрямлены. Скользя по стене тыльной стороной кистей, слегка поднять руки, пальцы разведены и напряжены. В этой позе отойти на 3-4 шага вперед от стены (поза напряженная), руки свободно опустить, но все туловище и голову держать прямо (будто «аршин проглотил»). Пройти 1-2 раза по комнате, сохраняя правильную осанку. Выигрывает игрок, лучше всех выполнивший все задания.

**2. Волшебные слова**

**Цель игры:**

•   развитие памяти, внимания, координации, умения сохранять равновесие.

**Ход игры.**

Игроки идут по кругу и делают движения, соответствующие зашифрованным командам ведущего. На слово «земля» становятся на колени, опустив голову и руки. По команде ведущего продолжают движение по кругу. На слово «лес» останавливаются и отставляют опущенные руки от туловища, приняв правильную осанку. На слово «небо» останавливаются и поднимают руки вверх, соединяя их над головой.

Команды вначале двигаются друг за другом, а потом вразбивку. Игрок, который ошибся, выходит из игры. Вначале игры команды двигаются через 6—10 секунд, а затем постепенно темп ускоряется до 3-5 секунд.

Советы взрослым. Следите за правильностью осанки при выполнении движений.

**3. Восточный носильщик**

**Цели игры:**

•   развитие координации движений, равновесия;

•   укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Необходимые материалы. Поднос или книга, кубик.

**Ход игры**. Ведущий 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 па 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.

**4. Бильбоке**

**Цель игры:**

•    развитие навыков бросания и ловли предметов в метании.

**Необходимые материалы**. Кольца диаметром 15 см. Ширина ободка 3-4 см, шнуром привязаны к палке длиной 30 см.

**Ход игры.** Играющие поочередно ловят кольцо на палочку. Каждый играющий имеет право сделать подряд три попытки и считает, сколько раз удалось ему поймать кольцо. Затем он передает палочку с кольцом следующему играющему. Выигрывает тот игрок, который наберет больше очков (попаданий).

**5. Мороз, елочка и заяц**

**Цели игры:**

•   тренировка различных навыков передвижения;

•    формирование правильной осанки;

•    развитие внимания, быстроты реакции;

•    развитие координации движений;

•    укрепление мышечного аппарата стоп и голеней.

**Ход игры**. Ведущий выбирает «елочек», «зайчика» и «мороза». Затем чертит крути, в них расставляет «елочек». По команде ведущего начинается игра. «Заяц» бежит к ближайшей «елочке» укрыться под ней от «мороза». «Мороз» стремится «заморозить» (то есть осалить) «зайчика». Но если «зайчик», убегая от «мороза», успевает прыгнуть в кружок, где стоит «елочка», он становится «елочкой», а «елочка» — «зайчиком» и бежит от «мороза», вытесняя затем из другого круга следующую «елочку». Осаленный «зайчик» становится «морозом». Если «мороз» не сумеет осалить «зайчика» при его перебежках от одной «елочки» к другой, а от последней — «домой», то «мороз» продолжает водить. Если же «мороз» сумеет осалить «зайчика», последний становится «морозом».

«Мороз» может осалить «зайчика» в двух случаях: 1) когда тот перебегает к «елочке» или 2) если в кругу стоят двое. Например, когда «елочка» замешкалась в ту минуту, как к ней прыгнул «зайчик» и, став сама «зайчиком», не выбежала из круга.

**6. Послушный мячик**

**Цель игры:**

•   укрепление мышц туловища и конечностей, мышечного «корсета» позвоночника.

**Необходимые материалы**. Мячи по числу игроков.

**Ход игры**. Ведущий объясняет, что надо лежа, вытянувшись на спине, на ковре, зажать мяч между ногами. Перевернуться на живот, не выронив мяча. После того как игроки проделали это упражнение 4—6 раз, между ними устраивают соревнование; кто первым перевернется десять раз, не уронив мяч.

**ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА КОРРЕКЦИЮ ПЛОСКОСТОПИЯ**

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы не только влияет на ее функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребенка.

**Значение игр:**

укрепляют связочно-мышечный аппарат голени и стопы;

способствуют общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы (не разводя носков).

Это игры с ходьбой на наружных краях стоп, со сгибанием пальцев ног, захватыванием пальцами ног различных предметов, приседаниями в положении носки внутрь, пятки разведены.

**1. А ну-ка донеси!**

**Цели игры:**

•  укрепление связочно-мышечного аппарата стоп;

•  развитие ловкости.

**Необходимые материалы**. Стулья, платочки.

**Ход игры**. В зале игроки сидят на стульях. У каждого игрока под ногами простынка (платочек). Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (например, скача на одной ноге или на четвереньках) до противоположного конца зада. То же повторить другой ногой.

**Футболисты и вратарь**

**Цели игры:**

•    развитие внимания, быстроты реакции;

•   укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней.

**Необходимые материалы.** Ориентиры, мячи.

**Ход игры.** Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 20 шагов. Позади каждого на расстоянии одного шага устанавливают ворота шириной не более 1,5м. Один из играющих должен забросить мяч, водя его по полу то правой, то левой ногой в ворога противника.