**Памятка для воспитателей**

**«Играй – не зевай»**

**игры М.Н. Дедулевич для профилактики сколиоза**

****

**Игры Марины Николаевны Дедулевич, направленные на профилактику правильной осанки.**

**Кто как ходит.**

**Цель:** формировать мышечное чувство осанки, навыки самоконтроля за осанкой; развивать двигательное творчество и воображение.

**Материал:** фишки.

**Содержание игры:** Детям предлагают проверить свою осанку: встать около стены, прислонившись к ней пятками, икроножными мышцами, ягодицами, лопатками и затылком. Надо запомнить это положение и походить по комнате. Затем даются задания: пройти, как старенький дедушка; как мама на каблуках; как папа, спешащий на работу, и т.п. За каждое образное выполнение движений дети получают по фишке. Побеждает тот, кто больше наберёт больше фишек.

**Правила:** 1. Точно выполнять словесную инструкцию.

2. Выразительно передавать движения.

3. Уметь принять правильную осанку.

**Стоп!**

**Цель:** Упражнять в принятии правильной осанки; формировать чувство осанки.

**Содержание игры:** Игроки выстраиваются на линии. Напротив детей стоит водящий и говорит: « Быстро шагай, смотри, не зевай…Стоп!» Дети идут по комнате, а на сигнал останавливаются и принимают правильную осанку. Водящий вместе с воспитателем отмечает тех, кто не успел принять правильную осанку. Эти игроки отправляются на исходную позицию.

**Правила:**1.Принимать правильную осанку на сигнал «СТОП!»;

2.Уходить на исходную позицию по указанию водящего.

**Горячий мяч.**

**Цель:** Формировать правильную осанку, навыки самоконтроля за осанкой, развивать внимание, точность движений.

**Материал:** Мяч.

**Содержание игры:** Играющие располагаются по кругу, лёжа на животе, лицом к центру, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком. У одного из детей в руках резиновый мяч. Прогнувшись, ребёнок толкает мяч одному из участников игры и занимает исходное положение. Игрок, получивший мяч, прогибается и посылает мяч следующему игроку. Ребёнок, не сумевший быстро принять мячи отправить его другому игроку, получает штрафное очко.

**Правила:** 1. Занимать правильное исходное положение;

2. Точно посылать мяч в нужном направлении.

**Отгадай загадку.**

**Цель:** Укреплять мышечный корсет; развивать воображение, ориентировку в пространстве.

**Содержание игры:** Дети делятся на две команды. Каждая из команд поочерёдно загадывает загадку с помощью движений или отгадывает её. Примерные образы для загадок: медведь ( идти на четвереньках одноимённым способом); лошадь( бег, прыжки на четвереньках); корова ( идти на четвереньках разноимённым способом);червяк ( продвигаться вперёд по полу без помощи рук); кораблик ( лёжа на животе, руки поднять вверх, прогнуться, покачаться); самолёт ( лёжа на животе, приподнять голову и плечи, развести руки в стороны) ; велосипед ( лёжа на спине, имитировать езду на велосипеде).

Правила: 1. Выразительно передавать образ с помощью движений.

2.При отгадывании аргументировать ответ;

3.При движении занимать всю свободную площадь.

**У кого больше шаров.**

**Цель:** Укреплять осанку; развивать настойчивость в достижении цели; упражнять в счёте.

**Материал:** Шары прикреплены на горизонтальной верёвке.

**Содержание игры:** Дети поочерёдно подходят и встают лицом к стене с шарами, принимают правильную осанку. После этого « собирают шары», скользя по стене кистями рук, и пытаясь дотянуться до каждого, начиная с нижнего. У высоко поднятого шара поднимаются на носки.

**Правила:** 1. Победителем считается тот, кто больше набрал очков;

2.Очки начисляются за правильно принятую осанку, а так же за каждый шар;

Дополнительные очки за смекалку (можно подпрыгнуть, принести кубик или другой предмет и встать на него).

**Ёлка, ёлка, ёлочка.**

Цель: Укреплять мышечный корсет; укреплять осанку; развивать навыки самоконтроля за осанкой; упражнять в счёте.

Содержание игры: Детям предлагают пройти по залу – погулять в лесу. На сигнал воспитателя « Подошли к высокой ели!» - дети приподнимаются на носки, вытягивая руки как можно выше, затем разводят руки в стороны при сведённых лопатках ( плечи не поднимать!).Далее команда « Подойти к ёлке пониже!». Дети принимают правильную осанку, но в полуприседе. У маленькой ёлочки дети приседают: голова и спина прямые, руки слегка разведены в стороны, лопатки сведены. Заканчивается игра позой высокой ели, затем дети свободно «гуляют по лесу», сохраняя правильную осанку.

Правила: 1.Тот , кто не сумеет принять правильную осанку теряет очко;

2.Каждый сам ведёт счёт очкам.