27 октября

Тема: «Игры для формирования правильной осанки»

1. Сделай небольшую разминку

2. Познакомься с играми на развитие правильной осанки, попробуй поиграть в них

***Ходим в «шляпах»*** Детям кладут на голову «шляпу» - мешочек (весом 200г) или книгу, колесо от пирамиды. Проверив правильность осанки, взрослый даёт сигнал к ходьбе. Дети ходят обычным шагом, сохраняя хорошую осанку и удерживая «шляпу».

Усложнить игру можно тем, что детям предлагают пройти по линии, намеченной по полу мелом, по гимнастической скамейке или переступать через различные предметы. Выигрывает тот, у кого «шляпа» ни разу не упала.

***«Весёлая ходьба»***Дети проверяют осанку у зеркала или у стены. Затем начинают ходьбу, сохраняя правильную осанку: обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сводах стоп.

***«Послушный мяч»*** Дети лежат, вытянувшись на спине, зажав мяч между стопами. Поворачиваются на живот, стараясь не выронить мяч.