

Муниципальное автономное дошкольное общеобразовательное  
учреждение комбинированного вида «Колосок»

**ИГРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ  
ОСАНКИ  
(средняя группа)**

Воспитатель ФИЗО

Крючкова Елена Олеговна

Тамбов, 2014

## ИГРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Нарушение осанки – частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек.

Основой профилактики и лечения нарушений осанки является общая тренировка организма ребенка. В задачи игр входит: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение 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). Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия. Упражнения в играх должны чередоваться с дыхательными упражнениями.

Приобретение правильной осанки – длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка.

## *Занятие 1*

### *ЛЕТИМ НА МАРС*

**Цель:** обучение приемам игры в мяч, развитие умения ориентироваться в пространстве, координация движений рук, развитие мышц плечевого пояса.

**Материалы:** стул, мяч.

**Ход игры.** Ведущий предлагает запустить ракету на Луну. Берет мяч и кидает его вверх. Ребенок сидит и повторяет движения взрослого. Так можно сделать 5-6 раз. Затем движения можно повторить стоя. Когда мяч падает, ребенок подходит к нему, берет его и по команде («ракета полетела») кидает снова. Ведущему необходимо подбадривать ребенка, следить за правильной осанкой. Более сложный вариант броска возможен с подскоком и отрыванием обеих ног от пола.

## *Занятие 2*

### *ПЕРЕШАГНИ ЧЕРЕЗ ВЕРЕВОЧКУ*

**Цель:** развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в перешагивании через препятствия.

**Материал:** веревочка, стулья.

**Ход игры.** Протягивается и закрепляется веревочка на расстоянии 10-15 см от пола. Ребенок сидит на стуле в 3-5 м от веревочки. По команде ведущего ребенок идет и перешагивает через веревочку, затем поворачивается и снова перешагивает через веревочку, пока не перешагнет по всей длине. Если ребенку трудно, то можно сделать 3-4 перешагивания. Игру лучше выполнять под ритмичную музыку или хлопки ведущего при каждом перешагивании через веревочку. Ведущему нужно контролировать правильность осанки и смыкания губ (рот должен быть закрыт). Начинать можно с одной стороны веревочки, а на другой стороне, на стуле, к которому прикреплена веревочка, можно положить приз.

### *Занятие 3*

#### ***МЯЧИК ПОКАТИЛСЯ***

**Цель:** развитие координации движений, умение ориентироваться в пространстве, обучение различным приемам игры в мяч.

**Материал:** мячики.

**Ход игры.** Ведущий раздает мячи, затем катит свой мяч и говорит при этом: «Мяч покати́лся». Идет за ним и берет в руки. Дети повторяют движения взрослого: катят свои мячи и поднимают их. Затем ведущий катит мяч в противоположную сторону. Дети повторяют и это движение. После того как дети научились этим движениям, можно катить мяч прямо со словами: «Мячик покати́лся раз». Потом взять мяч и повторить все снова: «Мячик покати́лся два». Тот, кто вышел вперед и сделал все движения правильно, получает приз. Ведущему нужно контролировать правильность осанки, походку детей, смыкание губ и носовое дыхание.

### *Занятие 4*

#### ***ПОПАДИ В ВОРОТА МЯЧОМ***

**Цель:** развитие разносторонней координации движений и подвижности нервных процессов, умения держать равновесие.

**Материалы:** 2 стула или табуретки, рейка (1,5-2м), мячик.

**Ход игры.** Ведущий строит ворота (на спинки стульев или сиденья табуреток кладет рейку). Перед воротами на расстоянии 1,5-2м кладет мяч. Ребенок должен взять мяч, катить его в ворота и бежать за ним. Пройдя ворота на четвереньках, ребенок выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать. Более сложный вариант можно проводить на время. Необходимо, чтобы ребенок бежал за мячом прямо, не горбясь.

## *Занятие 5*

### *В ГОСТЯХ У МИШКИ*

**Цель:** развитие ловкости, быстроты реакции и движений, чувства равновесия, координации зрительного и слухового анализаторов, устойчивого внимания.

**Материалы:** гимнастическая стенка, доска длиной 1,5-2м или горка во дворе, мягкая игрушка-медведь, стул.

**Ход игры.** Посадив игрушку-медведя на высокий кубик и сделав горку из длинной доски, положенной на гимнастическую стенку, ведущий говорит:

Маша (имя ребенка) и Егорка

Часто ходят к мишке с горки.

Ребенок входит на горку (можно на игровой площадке во дворе использовать горку, только надо быть внимательным и помогать ребенку взобраться на высоту около метра), затем сбегает с нее и подбегает к мишке, гладит его и садиться отдохнуть. Ведущему необходимо внимательно следить за осанкой ребенка.

## *Занятие 6*

### *КОРШУН И НАСЕДКА*

**Цель:** укрепление мышечного аппарата стопы, развитие координации движений в крупных и мелких мышечных группах, внимания, быстроты реакции, зрительного и слухового анализаторов.

**Материалы:** веревка.

**Ход игры.** Дети сидят или стоят. На одной стороне площадки веревкой отгорожен «дом», где сидят цыплята (дети) с наседкой (ведущий). Сбоку в стороне находится коршун – ребенок, которого выбирают при помощи считалки. Наседка покидает свой дом (подлезает под веревку): «Ко-ко-ко!» На ее зов цыплята тоже подлезают под веревку и вместе с ней гуляют по

площадке (клюют зернышки: наклоняются, приседают). При словах ведущего «Летит коршун» цыплята убегают домой. Из игры выбывают цыплята, пойманные коршуном, самые последние.

### *Занятие 7*

#### ***БОЛЬШИЕ НОГИ ИДУТ ПО ДОРОГЕ***

**Цель:** развитие мышления (умения создать образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения), сообразительности, внимания (его концентрации, устойчивости).

**Ход игры.** Усадив детей так, чтобы они видели друг друга, ведущий предлагает всем показать свои ножки. Дети поднимают ноги. Ведущий говорит, что ножки у них маленькие, но бегают по дорожке быстро, и приговаривает несколько раз: «Маленькие ножки бегут по дорожке». Затем ведущий говорит, что у медведя ноги больше, а идет он медленно: «Большие ноги идут по дороге». Создав образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения, ведущий предлагает поиграть. Несколько раз повторяется присказка. Дети в соответствии со словами и ритмом мелодии то бегают, то ходят. Ведущий вместе с детьми показывает то быстрые и легкие, то медленные и тяжелые движения.

### *Занятие 8*

#### ***ВОСТОЧНЫЙ ОФИЦИАНТ***

**Цель:** развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

**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 на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие упражнения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться – и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

### ***Занятие 9***

#### ***ЛАСТОЧКА***

**Цель:** тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук.

**Ход игры.** Ведущий показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята.

Ведущий держит ребенка за обе руки и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более 1 секунды, затем опорная нога меняется.

### ***Занятие 10***

#### ***ПОПРЫГУНЧИК – ЛЯГУШОНОК***

**Цель:** обучение равновесию, улучшение координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата.

**Ход игры.** Ведущий рассказывает о лягушках и показывает, как они прыгают, квакают. После чего ребенку предлагают попрыгать как лягушка. Ребенок садится на корточки, опираясь на руки (на четвереньках). Ведущий обхватывает его за пояс и помогает выпрямить назад согнутые ноги (сначала одну, потом другую, затем обе одновременно). На мгновение ребенок опирается только на руки (с помощью ведущего). Упражнение необходимо

повторить 3 раза, чтобы ребенок отрывал ступни от земли и поднимал прямые ноги как можно выше.

### ***Занятие 11***

#### ***КАЧЕЛИ – КАРУСЕЛИ***

**Цель:** расслабление мышц туловища, улучшение вестибулярного аппарата.

**Ход игры.** Ведущие поднимает ребенка в положении лежа на спине до уровня своего пояса. Один держит ребенка под мышки, другой – за обе ноги и раскачивают его в вытянутом положении со словами: «Кач, кач, качели». Затем один из взрослых продолжает держать ребенка под мышки (другой отпускает) и кружится вместе с ним вправо и влево (получаются карусели) со словами «Полетели карусели». Желательно игру проводить под ритмичную музыку.

### ***Занятие 12***

#### ***ХОДИМ БОКОМ***

**Цель:** развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышечного аппарата стопы.

**Материалы:** кубик или книга.

**Ход игры.** Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Нужно положить ребенку на голову кубик или книгу и предложить подвигаться вправо приставным шагом. Потом те же движения проделать влево, стараясь не уронить кубик. Выигрывает тот, кто сможет сделать больше шагов.



### *Занятие 13*

#### ***ПОКАТИ ОБРУЧ***

**Цель:** тренировка разносторонней координации движений, зрительный, слуховой, моторной памяти, ловкости, быстроты реакции на сигнал (команду), умение согласовать свои действия с действиями других членов команды, улучшение функции дыхания.

**Материалы:** обручи.

**Ход игры.** Дети стоят или сидят. Ведущий катит обруч к противоположной стене зала. Дети бегут за ним и приносят обруч ведущему, тот вновь катит обруч и говорит : «Покатили обручи». Дети катят уже свои обручи. Затем ведущие дети высоко поднимают обручи и говорят : «Подняли высоко-высоко». Все вытягиваются, смотрят вверх. Потом надевают обручи через голову на себя и, опуская на пол, приговаривают: «Бух, бух, упал обруч». Перешагивают через обручи и катают их по комнате. Выигрывают те, кто более четко и красиво выполняет задание.

### *Занятие 14*

#### ***САМЫЙ МЕТКИЙ***

**Цель:** развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование навыков при разнообразном метании мяча.

**Материал:** мячи, мишени, кольцо или коробка, кегли.

**Ход игры.** На расстоянии, до которого ребенок может добросить мяч, ставится коробка или подвешивается кольцо. Пусть ребенок сделает несколько попыток попасть в цель. Модифицированный вариант: расставляются кегли, и их надо сбить. За сбитую кеглю или попавшую в коробку мяч ведущий дает фант. Выигрывает тот, у кого больше фантов.

## *Занятие 15*

### *МАЛЕНЬКИЙ ГИМНАСТ*

**Цель:** укрепление мышц туловища и конечностей, тренировка равновесия.

**Ход игры.** Ведущий рассказывает детям о гимнастах, показывает, как красиво они выступают. Затем предлагает поиграть в гимнаста. Ведущие сидят на корточках, крепко сцепляют руки, прижимая их к своему телу. Другими руками берут за руки ребенка, который становится одной ногой на руку 1-го ведущего, а другой на руку 2-го ведущего. Ведущие медленно встают и поднимают ребенка до уровня пояса в положении стоя (ребенок выпрямляет спину). После чего начинают медленно ходить, побуждая ребенка продолжать стоять, сохраняя правильную осанку. Постепенно шаг ускоряется. Через 1-2 минуты ведущие опускаются на корточки, ребенок соскакивает на землю. Это упражнение содержит сильный эмоциональный заряд.

## *Занятие 16*

### *БЕЛОЧКА*

**Цель:** укрепление мышц туловища и конечностей, координация движений, ловкость, тренировка в усложненной ходьбе.

**Материалы:** гимнастическая стенка, игрушка, лесенки на детских площадках.

**Ход игры.** Ведущий рассказывает ребенку о белочках: как они живут, чем питаются. Вот одной белочке подарили игрушку, она хочет показать ее другим. «Покажи и принеси игрушку, как белочка», - говорит ведущий.

Ребенок с помощью взрослого поднимается по гимнастической лесенке. На верхней ступеньке висит любимая яркая игрушка. Взяв игрушку, ребенок

должен медленно опуститься вниз. Ведущему необходимо страховать ребенка, помогать, если нужно. Размещать игрушку нужно вначале на 4-5 ступеньках, затем поднимать выше.

### *Занятие 17*

#### ***МЫШКИ В КЛАДОВОЙ***

**Цель:** тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, умения ориентироваться в пространстве.

**Материалы:** стулья, веревка.

**Ход игры.** Дети изображают мышей. Они сидят на стульях по одну сторону площадки (мышь в норках). На противоположной стороне площадки, на высоте 40-50 см натянута веревка, за которой находится «кладовая». Сбоку от детей сидит ведущий, играющий роль кошки. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую. Они нагибаются и пролезают под веревку. Затем присаживаются на корточки и грызут сухари: «Хруп, хруп». Кошка внезапно просыпается и бежит за мышами. Мыши выбегают из кладовой и бегут в норки. Кошка ловит мышей. Поймав одного, кошка сажает его отдельно и повторяет игру с остальными. Игра заканчивается, когда все мыши будут пойманы. По окончании игры ведущий предлагает всем потянуться, поднять голову вверх: «Они теперь не мышки, а славные ребята, и будут хорошо расти». При этом ведущему необходимо контролировать у детей осанку, смыкание губ.

### *Занятие 18*

#### ***А ЧТО У НАС НА НОЖКАХ ?***

**Цель:** укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища, правильное выполнение команд.

**Материалы:** разноцветные листочки, различная обувь, коврик.

**Ход игры.** Ребенок лежит на спине, вытянув прямые сомкнутые ноги. Ведущий каждый раз завязывает на стопе разные ленточки и надевает обувь так, чтобы ребенок не видел ее. По команде «А что у нас на ножках?» ребенок приподнимает носки и голову одновременно, смотрит на ноги на счет (1,2,3,4), затем медленно опускает голову на коврик, потом ноги. Ведущий контролирует положение позвоночника ребенка, который должен всей спиной прижиматься к коврику.

### ***Занятие 19***

#### ***РАЗБЕЙ ЦЕПЬ***

**Цель:** общеукрепляющее воздействие на весь организм; формирование правильной осанки; воспитание творческого решения задачи, развитие инициативы, быстроты реакции.

**Ход игры.** Играющие, взявшись за руки образуют цепь. Первый (водящий) в цепи тянет за собой цепь, меняя направление в ходьбе, заплетает различные фигуры, обвивая всю цепь вокруг себя, снова расплетает ее, останавливается, бежит и потом старается быстрым поворотом разорвать цепь. Кто не смог удержать цепь, выходит из игры, а цепь снова замыкается. Играют до тех пор, пока остается 2-3 человека в цепи. Потом игру повторяют.

### ***Занятие 20***

#### ***ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЕЖИКА***

**Цель:** укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

**Ход игры.** Ведущий показывает детям, как ежик делает гимнастику. В положении лежа на спине ведущий поднимает руки за голову и максимально

вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперед, т.е. группируется, обхватывая ноги под коленями ( еж свернулся). Дети показывают, как ежик делает гимнастику, ведущий поправляет детей. Затем по команде ведущего дети выполняют упражнение 5-6 раз. Перед каждым повторением надо полежать и отдохнуть расслабившись, как тряпичная кукла.

### *Занятие 21*

### ***ЗАЯЦ, ЕЛОЧКИ И МОРОЗ***

**Цель:** тренировка различных навыков передвижения; формирование правильной осанки; развитие внимания, быстроты реакции; координации движений; укрепление мышечного аппарата стоп и голеней.

**Ход игры.** По команде ведущего начинается игра. Заяц бежит к ближайшей елочке укрыться от мороза. Мороз стремится заморозить - 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 зайчика при его перебежках от одной елочки к другой, а от последней домой мороз не сумеет осалить, то мороз продолжает водить. Если же мороз сумеет осалить зайчика, последний становится морозом.

Ведущий выбирает елочек, зайчика и мороза. Ведущий чертит круги, в них расставляет елочек.

Мороз может осалить зайчика в двух случаях: 1) когда он 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.

## *Занятие 22*

### *НУ-КА ВМЕСТЕ ПЕРЕСЕЛИ*

**Цель:** укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышц ног, формирование правильной осанки.

**Ход игры.** Игроки из положения стоя на коленях садятся вправо, без помощи рук возвращаются в исходное положение. Затем садятся влево. Ведущий сначала помогает детям, поддерживая за руки. После того как игроки научились обходиться без помощи рук, ведущий устраивает соревнование между игроками.

## *Занятие 23*

### *КОГО СОБЬЮТ ПОСЛЕДНИМ*

**Цель:** развитие ловкости, чувства координации движений; укрепление мышечно-связочного аппарата стоп.

**Материалы:** скакалка.

**Ход игры.** Играющих можно разделить на 4 команды. Каждая команда подходит к длинной скакалке, которую крутит ведущий с кем-нибудь из игроков. Играющие по очереди прыгают, пока не собьются, но не дольше 20-30 секунд. Более ловкие игроки могут прыгать парами, держась за руки. Закончив игру, игроки вместе с ведущим подсчитывают, в какой команде больше детей, не зацепивших скакалку.

## *Занятие 24*

### *ЗАЙЧИКИ И СТОРОЖ*

**Цель:** общее укрепление мышц туловища и конечностей, развитие быстроты реакции и внимания.

**Материалы:** шнур, колышки, скакалка.

**Ход игры.** На игровой площадке чертят большой круг – «огород». На его границе ставят ряд колышков, по которым протягивают шнур на высоте 30-40 см от земли. Один из играющих становится в середину круга («огорода») – это «сторож». В руках у него скакалка. «Сторож» охраняет «огород» от набегов «зайчиков», которые находятся вне огорода. «Зайчики» стараются перепрыгнуть через ограду – шнур, - не задев его ногами, и выпрыгнуть так, чтобы не быть запутанными скакалкой «сторожа». Задевший шнур или запутанный скакалкой становится «сторожем».

### *Занятие 25*

#### *ДОНЕСИ, НЕ УРОНИ*

**Цель:** укрепление мышечно - связочного аппарата стоп, развитие ловкости, правильной осанки.

**Материалы:** стулья, простынки.

**Ход игры.** В зале игроки сидят на стульях. У каждого игрока под ногами простынка. 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 зала. То же повторить другой ногой. Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

### *Занятие 26*

#### *САМАЯ БЫСТРАЯ ТРОЙКА*

**Цель:** тренировка навыков в соблюдении равновесия, развитие ловкости, координации движений, формирование правильной осанки.

**Ход игры.** Соревнуются две команды, каждая выдвигает по трое игроков. Они становятся в затылок друг другу, второй и третий берут

стоящих впереди товарищей за одну ногу и по сигналу ведущего тройки все, прыгая каждый на одноименной ноге, стараются первыми достичь финиша. Выигравшие тройки соревнуются между собой. Ведущий следит за правильным держанием спины соревнующихся.

### ***Занятие 27***

#### ***ПТИЧКА***

**Цель:** развивать умение прыгать с места, укреплять мышечный «корсет» позвоночника.

**Ход игры.** Ведущий предлагает поиграть в птичку. Ребенок сидит на коврикe, скрестив ноги и согнув руки в локтях, касаясь при этом пальцами плеч (крылышки). Ведущий помогает ребенку выпрямить спину, поглаживая его по лопаткам и притягивая локти назад как можно ближе к телу. Затем ребенок встает и прыгает на месте, как воробышек.

### ***Занятие 28***

#### ***ЕЛЬ, ЕЛКА, ЕЛОЧКА***

**Цель:** формирование правильной осанки, укрепление мышц туловища и конечностей, тренировка внимания.

**Ход игры.** Ведущий предлагает детям пойти в лес – дети идут по залу. Ведущий рассказывает: «В лесу стоят высокие ели. Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь». Дети останавливаются, принимают правильную осанку (голова, туловище, ноги - прямо) и раздвигают руки – «ветви» в стороны, ладонями вперед. «Пойдемте дальше в лес, посмотрим, есть ли у нашей ели сестрички?» - дети идут за ведущим. Он останавливается: «Вот и сестрички ели – елки. Они пониже, но такие же стройные». Ведущий предлагает детям встать, как елки (принять правильную осанку, но в полуприседе): «Пойдемте, дети, поищем еще сестричек елей. Вот они – совсем маленькие. Но и удаленькие: красивые и тоже стройные». Ведущий просит детей стать маленькими елочками. Дети садятся на



корточки, голова и спина выпрямлены, руки ладонями слегка разведены в стороны. Игра повторяется несколько раз. После того, как дети освоят движения, ведущий предлагает по команде принять необходимое положение тела в зависимости от команды (ели, елки или елочки).

### ***Занятие 29***

## ***ПОИГРАЙ СО МНОЮ В МЯЧ***

**Цель:** формирование правильной осанки, укрепление мышц стопы, развитие и координация движений крупной и мелкой моторики, быстрота реакции.

**Материалы:** мяч.

**Ход игры.** Ребенок сидит на корточках перед ведущим, который катит мяч к ребенку, приговаривая:

Ты поймай веселый мяч,

Мне верни его, не прячь.

Ребенок катит мяч обратно ведущему. Игра повторяется несколько раз. Затем ведущий ударяет мячом о пол и говорит:

Мячик, прыгай и лети

И детишек весели.

Ребенок прыгает в такт с мячом. Ведущий катит мяч, после слов «горелка» ребенок должен сесть на стул. Если занятия групповые, то самому быстрому вручается мяч. Ребенок гордо несет его по залу, все дети колонной идут за ним. Игра повторяется 3-5 раз. Ведущий следит за осанкой и смыканием губ.

### *Занятие 30*

#### *ЕДЕМ В ЗООПАРК*

**Цель:** развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки, тренировка внимания, улучшение функции зрительного и слухового анализаторов, их координации с движениями туловища и конечностей.

**Материалы:** обручи, стулья, мел.

**Ход игры.** Дети выбирают себе роль животного. Каждый «зверь» садится в свою «клетку» - в обруч, на стул, в круг, нарисованный на полу, земле. В клетке может быть и несколько зверей – обезьяны, зайки, гуси и т.д. Не занятые в ролях дети встают за ведущим, садятся в «поезд» и едут на прогулку в «зоопарк». Приехав и прогуливаясь по зоопарку, ведущий, подходя к клетке спрашивает: «Какой зверь проживает в этой клетке?» Сидящие там звери должны показать движениями, мимикой, звуками, кого они изображают, а приехавшие дети отгадывают зверей. И так от клетки к клетке. Отмечаются дети, которые наиболее удачно изобразили зверей.

### *Занятие 31*

#### *МИШКА-ТАНЦОР*

**Цель:** развитие координации движений, чувства ритма, правильной осанки и вестибулярного аппарата.

**Ход игры.** Ведущий рассказывает стишок:

Мишка косолапый пляшет и поет,  
Мальчиков и девочек танцевать зовет.

Затем просит станцевать и спеть, как мишка. Берет ребенка за руки, напротив друг друга оба подпрыгивают и танцуют на месте, слегка продвигаясь вперед-назад и в стороны.

*Занятие 32*  
**ПОСЛУШНЫЙ МЯЧ**

**Цель:** укрепление мышц туловища и конечностей, мышечного «корсета» позвоночника.

**Материалы:** мячи по количеству игроков.

**Ход игры.** Ведущий объясняет, что надо лежа, вытянувшись на спине, на ковре, зажать мяч между ногами. Повернуться на живот, не выронив мяча. После того как игроки проделали это упражнение 4-6 раз, между ними устраивают соревнование, кто быстрее повернется 10 раз, не уронив мяч.

*На каждом занятии проводится по две игры: первая повторяется из предыдущего занятия, вторая – разучивается заново.*