**Игровые- подражательные упражнения для сохранения правильной осанки у детей дошкольного возраста**

Подражательные движения имеют большой потенциал в обучении дошкольников разнообразным видам движений. С подражания интересному, для ребёнка, образу начинается познание ребенком техники движения, танцевальных и спортивных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т. д. подражательные движения - это самый доступный детям способ восприятия любой двигательной деятельности. Объясняя ребенку технику ползания с опорой на ноги впереди, а на руки сзади, за спиной, можно потратить много времени, но назовите движение: «Паучок», покажите его, и ребенок преодолеет любое двигательное препятствие, потому что это уже игра. А дальше «паучок» будет ползать с подниманием и опусканием живота (для укрепления мышц, прыгать на двух ногах, подскакивать с ноги на ногу, кружиться и вертеться на двух ногах и одной руке, а это уже и танцевальное движение. При назывании движения через образ дети подражают животным, людям разных профессий и т. д. Образно-подражательные движения развивают у них творческую двигательную деятельность, двигательную память, творческое мышление, быстроту реакции, ориентировку в движениях и пространстве, внимание, фантазию и т. д. С помощью подражательных движений дети достигают высоких результатов, тем самым удовлетворяя свой двигательный потенциал, раскрывая свои природные задатки, интересы и способности.

**Комплексы игровых - подражательных упражнений**

**«Мы шагаем».**

Дети встают у стены, стараясь плотнее прижаться к ней всем телом, фиксируют правильное положение. Затем отходят от стены, перестраиваясь в круг, сохраняя ровную спину.

-Мы шагаем по дорожке,

Поднимаем выше ножки.

Спинки прямо, грудь вперёд.

Замечательный народ!

Дети идут по кругу друг за другом, активно работая руками.

-На носочках мы пойдём,

Руки шире разведём.

Дети идут на носочках, сохраняя осанку, балансируя руками.

-А теперь на пятках мы пойдём, ребятки!

Ходьба на пятках, руки за головой.

-Вот шагают петушки,

Золотые гребешки

Высоко поднимая колени, руки согнуты в локтях, пальцы рук на плечах, дети активно поднимают и опускают руки.

А потом ребятки —

Жёлтые цыплятки.

В приседе, руки на коленях.

Цапли серые идут,

Засыпая на ходу.

Дети идут, держа руки за спиной, стараясь делать шаги как можно шире. Затем по сигналу «засыпают»- стоят на одной ноге, пытаясь сохранять равновесие.

Куколка шагает,

Головой качает,

Ножки и ручки

Красиво поднимает.

Дети идут, имитируя движения куклы, поворачивая голову вправо-влево.

Балерина прибегала,

Грациозно танцевала.

Дети подражают движениям классического танца: бегут выворотно на носочках, не сгибая коленей, выполняют «пружинку», «ласточку».

Гномы топают ногами,

Машут сильно все руками.

То сердитые идут,

То хохочут и поют.

Дети шагают, сильно топая ногами, размахивая руками вперёд-назад, сначала сильно сгорбившись, затем прогнув спину и откинув голову.

Мы уточки, мы уточки,

Мы топаем по улочке.

Идём себе вразвалочку

И крякаем считалочку.

Вразвалочку, прижав руки к телу, подняв ладошки.

Клоун Бим и клоун Бом

 Рассмешили всех кругом!

Дети распределяются парами, встают спинками друг к другу, сцепляют руки в локтях и двигаются боковым галопом по кругу то в одну, то в другую сторону.

 **«Кто так ходит?»**

Все за мной повторяй,

Кто так ходит? Отгадай!

Один ребёнок показывает походку какого-либо персонажа, остальные отгадывают.

**«В зоопарке»**

Утром рано зоопарк,

Двери открывает.

Всех — и взрослых, и детей,

В гости приглашает.

Дети встают спиной к стене, фиксируя правильную осанку.

В зоопарк бежим скорей,

Там посмотрим на зверей!

Перед нами- пруд со льдом.

Кто построил этот дом?

Не медведь и не олень

Толстокожий друг... (тюлень).

Дети лежат на ковре. Упираясь ладошками в пол, приподнимаются, прогибаясь в пояснице.

Он идёт походкой тихой,

Смотрит свысока на всех,

Гривой встряхивает лихо.

Кто же это, дети?.. (Лев).

Дети встают на четвереньки, поочерёдно прогибают и выгибают спину.

-На траве весь день лежали

Странные подружки.

 «Ква-ква-ква!»

 весь день кричали Кумушки... (лягушки).

Дети лежат на спине, делают поворот, пытаясь коснуться коленом пола.

Чтобы всех быстрей бежать,

Нужно ноги разминать.

На зарядку поутру

Выбегает... (кенгуру).

Дети, лёжа на полу, поочерёдно поднимают колени к груди.

На клубочек так похож

Под сосной колючий... (ёж).

**«Ёжики и Лиса»**

Дети свободно лежат на спине - ёжики отдыхают. По сигналу «Лиса!» подтягивают согнутые в коленях ноги к груди - сворачиваются «клубком».

-Рыжая плутовка, Умная головка.

Леса русского краса - Это хитрая... (лиса).

Дети стоят на коленях, упираясь руками в пол. Плавно прогибают спину, поворачивая голову то в одну, то в другую сторону, как бы выискивая добычу.

Чтобы к нам скорей пришла

 Звонкая Весна-красна,

 К нам спешит издалека Маленькая... (ласточка).

Дети стоят на одной ноге в позе «ласточка», разведя в стороны руки, держа голову прямо.

 Посмотрели в зоопарке

 Мы на множество зверей.

  А теперь, мои ребятки,

  В детский сад идём скорей!

Дети выпрямляют спинки и шагают друг за другом.

**«Весёлая уборка»**

Дети встают спиной к стене, фиксируют правильную осанку, затем, держа спину прямо, перестраиваются в круг.

Мы ребята хоть куда!

Любим бегать и играть.

Очень любим мы всегда

Нашим мамам помогать!

Дети шагают друг за другом по кругу, активно взмахивая руками.

Раз, два, три, четыре!

Мы на кухню все пойдём.

Раз, два, три, четыре!

И работу там найдём.

Дети идут, выполняя активные взмахи руками поочерёдно вверх-вниз.

Мы посуду всю помоем,

Мы посуду всю протрём.

Дети стоят лицом в круг. Поворачиваются корпусом вправо-влево, одновременно имитируя руками мытьё посуды

 Ах, как чисто всё на кухне!

 Дальше помогать пойдём.

Дети потягиваются вверх, затем разводят руки в стороны.

 Раз, два, три, четыре!

 В ванную потом пойдём.

 Раз, два, три, четыре!

 Стирку сразу мы начнём.

   Дети идут по кругу. Руки согнуты, пальцы на плечах. Выполняют круговые движения руками вперёд и назад по 4 раза.

Постираем мы всё враз —

Носочки и платочки,

Станут чистыми у нас

Снова куклы-дочки.

Дети стоят лицом в круг. Наклоняются вперёд с круглой спиной, руками имитируют ручную стирку. Выпрямляются, руки на поясе, сводят лопатки как можно ближе. Движения чередовать 4 раза.

Раз, два, три, четыре.

Сразу в комнату идём !

Раз, два, три,

Там работу мы найдём.

Дети шагают по кругу, выполняют вытянутыми руками хлопки впреди себя и за спиной.

Пятна, пятна на стене

Три наклона вперёд с прямой спиной, вытягивая руки ладошками вперёд, как бы прижимая их к воображаемой стене. Выпрямляются, руки на поясе.

Вытираем чисто.

Плавные движения руками справа налево- «вытирают тряпочкой пыль».

Пятна, пятна на полу

Три наклона вперёд, дотрагиваясь ладошками до пола. Выпрямляются, руки на поясе.

Убираем быстро.

Плавные движения руками слева направо.

Ляжем на пол, отдыхаем,

Смотрим: что там под шкафами?

Дети лежат на спине, руки под головой. Несколько раз приподнимают голову, помогая руками.

Отдохнём и поболтаем

В воздухе ногами.

Лёжа на спине, дети поднимают ноги вверх и выполняют движение «ножницы».

Вот под тумбочкой- игрушка.

Надо нам ее поднять.

Дети лежат на животе, руки вытянуты вперёд. Приподнимают голову, руки и ноги, пытаясь удержаться в таком положении несколько секунд.

Поползем мы по пластунски,

Никому нас не догнать.

Дети ползут по-пластунски в указанном направлении.

А обратно за котом

Покатились «колобком».

  Дети лежат на спине, начинают переворачиваться с боку на бок- катятся «колобком».

  Сидят игрушки и грустят,                                                                                                               Скучают и вздыхают:
  «Сегодня рядом нет ребят,
   И с нами не играют!»

Дети сидят на полу по-турецки, руки на поясе, удивлённо пожимают плечам, поворачивая корпус вправо-влево.

Мы ребята не простые

Мы игрушки заводные.

Куколки тряпичные,

Роботы отличные.

**«Палочка-выручалочка».**

(Упражнения с гимнастической палкой)

Путешествовать пойдём,

Палочку с собой возьмём.

Будем с палочкой играть

Нашу спинку укреплять.

Для начала у стены

Мы немножко постоим.

Держим палочку в руках

Локотки к стене прижав.

Дети стоят спиной к стене, стараясь плотно прижаться к ней всем телом.

По дорожке мы шагаем,

Палочку мы поднимаем.

Стало легче, чтоб шагать,

Будем правильно дышать.

Дети делают шаг вперёд с одновременным поднятием палки вверх, вдох. Приставляют ногу, опуская палку, выдох. Повторить 3-4 раза.

На пути овраг глубок,

Высоко над ним — мосток.

Нужно палочку нам взять —

Равновесие держать.

Дети держат палку за спиной, идут друг за другом по ленте на полу.

В лес дремучий мы идём,

Палочку свою несём.

Чтоб на ветки не наткнуться,

Нужно ниже нам нагнуться.

Дети выполняют наклоны вперёд с палкой за спиной, прогибаясь.

На лесной опушке

Выросли волнушки.

Мы грибочки собираем,

На носочках приседаем.

Дети встают на носочки и, опираясь на палку, приседают, держа спину прямо.

Мы на травке полежим

 И на небо поглядим.

Облака плывут над нами.

Тянемся мы к ним... ногами.

Дети лежат на спине, поднимают двумя руками палку и одновременно тянут к ней сначала правую, затем левую ногу.

Повернись на правый бок

Красный там растёт цветок.

А на левый повернёмся

Колокольчика коснёмся.

Дети поворачиваются поочерёдно, то на правый, то на левый бок, перекладывая палку.

Ножками шагать устали,

А лошадке поскакали.

Возвращаемся назад

В наш любимый детский сад.

Дети скачут на палке, как на игрушечной лошадке.

**«Полезный танец»**

Начинаем танцевать,

Вас прошу не отставать.

Повторяем всё за мной

И качаем головой.

Припев:

Раз, два, три, четыре.

Раз, два, три, четыре.

Раз, два, три, четыре, пять!

Во время припева дети выполняют наклоны головой.

Будем головой вращать,

Не забудем мы считать.
Счёт от одного вперёд,
А потом наоборот.
Припев:

Повороты головы поочерёдно вправо-влево.

Любопытней кто на свете?
Мамы, папы или дети?
Справа что-то, слева кто-то.
Выполняем повороты!
Припев

Повороты головы вправо-влево, корпус прямо.

 Каравай мы испекли,
Детям в садик принесли.
 Вот такой он ширины!
 Шире Солнца и Луны!

 Припев:

Дети разводят руки в стороны.

 Прилетела мошек стая,
 Что же делать? Я не знаю!
  Будем ручками махать,
  Мошек мелких отгонять!

Припев:

Взмахи руками вверх-вниз.

А теперь мы неваляшки,
Подпоясали рубашки,

Руки в боки, день-деньской
Мы качаемся с тобой!

Припев:

Наклоны туловища вправо-влево, вперёд-назад.

Наклоняться мы устали.
Лучше б просто поплясали!
Дискотека! Веселимся!
Вместе прыгаем, резвимся!

Припев:

Дети энергично вращают руками, согнутыми в локтях.

А теперь подтянем спинки,
Словно все мы — балеринки,
На носочки наступаем,

В группу весело шагаем!

Дети восстанавливают правильную осанку, красиво идут друг за другом.