

**ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ
ПЛОСКОСТОПИЯ
У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ

1. ВЫРАСТЕМ БОЛЬШЕ

Стопы параллельно на ширине ступни, руки на поясе.
Приподнимание на носки.

2. ОКОШКО

Приподнимание пальцев стоп с опорой на пятки.

3. КАЧАЛОЧКА

Перекаты стоп с пяток на носки и обратно.

4. СПРЯЧЕМСЯ

Полуприседания и приседание на носках.

5. ОТКРОЕМ ШЛЮЗ

Поочередное поднимание пяток, без отрыва носков от пола.

6. ВОЗДУШНЫЕ ГИМНАСТЫ

Приседание и полуприседания, стоя на гимнастической палке, стопы параллельно.

7. ВОЗДУШНЫЕ ГИМНАСТЫ

То же, но стоя на рейке шведской стенки с хватом рук на уровне груди.

8. СИЛЬНЫЕ

Стоя на рейке гимнастической стенки на носках - приподнимание на носках вверх и возврат в исходное положение.

9. НЕ УПАДЕМ

Стоя на набивном мяче - приседания и полуприседания.

10. БАЛЕТ

Приседать на носках, держась за опору и без неё с разными положениями рук и туловища, укреплять голеностоп, развивать чувство ритма, музыкальность.

11. АИСТ

Наступать на ступеньки лестницы, расположенной на полу, средним отделом стопы, укреплять мышцы стопы, учить придерживаться заданного ритма.

12. СТРАУСЫ

Ходить скрестным шагом через канат на полу, укреплять мышцы стопы, заданного ритма, следить за осанкой детей.

13. ЦАПЛИ

Ходить боком приставным шагом вправо (влево), наступая на канат средним отделом стопы, можно усложнять, убыстряя темп или делать шаги шире или уже.

14. БОЛЬШИЕ

Стоя, руки опущены. Поднимая руки и голову вверх подняться на носки, удерживаясь несколько секунд на них, вернуться в прежнее положение.

15. КРУЖАТСЯ СНЕЖИНКИ (ЛИСТОЧКИ И Т. Д.)

Стоя, руки на поясе, кружение на носках вправо и влево.

16. ЛИСИЧКИ

Ходить в колонне, кругу, врассыпную на носках, руки на поясе или согнуты в локтях у груди.

17. ЛИСИЧКИ

То же в беге.

18. ОВЕЧКИ (ЯГНЯТКИ), КОЗЛЯТКИ

Ходьба на пятках в колонне, кругу, врассыпную.

19. МЫШКИ - НОРУШКИ

Стоя сжимать и разжимать носками ног платочки (песок).

20. КАЧЕЛИ

Стоя, перекатывание с носков на пятки и наоборот.

21. ВОРОБУШКИ

Стоя, продвигаться по канату боком, наступая средней частью стопы, носками, пятками, чередовать.

22. ПОЕЗД

Ходьба по ребристой доске мелкими шагами, наступая на рейки всей ступней (то же по камешкам, шишкам).

23. ЛИСИЧКИ - СЕСТРИЧКИ

Бегают врассыпную мелкими шагами на носках, на звуковой сигнал садятся на пол и «чистят» лапки потирая стопу о стопу.

24. ХОРОВОД

Ходить друг за другом по канату, расположенному на полу по кругу, боком, наступая средней частью стопы и прямо, наступая на канат всей стопой.

25. ИГРА «УТЯТА»

Цель: закреплять умение бегать «семенящим» бегом с постановкой стопы на носок, укреплять мышцы стоп, воспитывать внимательность, образное восприятие.

Ход игры:

Один из детей «лиса», другой - «хозяйка» - кормит «утят» и выпускает их гулять. Дети бегают, врассыпную семенящим шагом, переваливаясь и звукоподражая утятам. На сигнал хозяйки: «Лиса!» - дети убегают в загон, а «лиса» ловит кого-либо из детей и «уводит к себе домой». Игра повторяется.

26. ЭСТАФЕТА «КЛОУНЫ»

Цель: развивать и укреплять мышцы стопы.

Ход игры:

Палка или бита на полу, наступая на неё ногами, поочередно передвигать стопами её вперед, можно в парах, командах по очереди, тогда обратно бег с палкой.

27. ИГРА « ПЕРЕДАЙ ДАЛЬШЕ»

Цель: закреплять умение захватывать пальцами стопы мелкие предметы и передавать их друг другу, укреплять мышцы стопы, развивать внимательность.

Ход игры:

Дети делятся на 2 и больше команд и с положением стоя передают платочки, ленточки и другие мелкие предметы правой (левой) стопой друг другу. Побеждает та команда, которая не уронила предмет, а позже передавать предметы на скорость.

ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ

1. ПЕРЕДАЙ ПРЕДМЕТ

Передавать мелкие предметы, сидя в кругу или в ряд, сначала не уронить его, потом на скорость. Соревнуясь в 2-х - 3-х кругах, 2 или 3 ряда.

Аналогично передача более крупных предметов набивных мячей, кубов, мягких игрушек и т.д., зажатых между стопами друг другу в паре, кругах, командах на качество и скорость.

2. ПЯТОЧКИ ТАНЦУЮТ

Сидя, ноги согнуты в коленях, стопы параллельно. Приподнимать пятки по очереди и одновременно.

3. НАСОС

Тыльное сгибание стоп поочередно и вместе.

4. УЛИТКА

Сидя, ноги выпрямлены - сгибание и разгибание стоп поочередно и вместе.

5. СОСЧИТАЕМ

Захват пальцами стоп мелких предметов и перекладывание их в сторону другой стопы.

6. ЦЫПЛЯТА

Сидя, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, опереться на руки сзади. Выполнять гребковые движения носками одной или обеих ног по ковру (песке, траве).

7. ЗАЙКИ ЧИСТЯТ ЛАПКИ

Сидя, опереться на руки сзади, приподнять обе ноги над полом и «потереть» стопу о стопу.

8. БЕЛОЧКИ С УТЮЖКОМ

Сидя, опереться на руки сзади водить носком одной или обеих ног по ковру к себе, вправо (влево) и т.д., время от времени ставить стопы (стопу) на пятку, - «утюжок остывает».

9. ЖУЧОК С ПАЛОЧКОЙ

Сидя, зажать палку между внутренней стороной ступней и придерживая верхний конец ее руками с произнесением звуков «Ж-Ж-Ж» выполнять движения стопами, вращая палку.

10. ЧЕРВЯЧОК

Сидя, палка вертикально, придерживать верхний конец руками. Переступать стопами по палке вверх:

- а. Ставя стопы носками вверх;
- б. Носками в стороны от себя;
- с. Не отрывая стопы от палки, сжимая и разжимая носки и подтягивая стопу.

11. КАЧЕЛИ ДЛЯ МЯЧА

Сидя, опереться на руки сзади, удерживать мяч между стопами и приподнимать его вверх и вниз.

ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

1. ПОСЧИТАЕМ ПАЛЬЦЫ

Оттягивание пальцев стопы с одновременным приподниманием и опусканием их наружного края.

2. ОТКРЫВАЕМ ВОРОТА

Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, развести пятки в стороны и свести в исходное положение.

3. ШЛАГБАУМ

Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, приподнять пятки от пола и вернуть их в исходное положение.

4. ТРЕЩОТКИ

Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, бедра развести, стопы касаются друг друга подошвенной поверхностью. Отведение и приведение стоп в области пяток с упором в передней части стопы.

5. НОЛИКИ (СОЛНЫШКО)

Лежа на спине, круговые движения носком стопы, обеих стоп в одну и другую стороны.

6. УЧИМСЯ ПИСАТЬ

Рисовать в воздухе стопой цифры и буквы вытянутой вперед правой и левой ноги поочередно или обеими стопами одновременно.