

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ



Игры и упражнения для профилактики плоскостопия

«Корова»

И.п. — сидя на стуле, хват руками за край, спина прямая.

У нашей коровы ножки открыты.

Вместо сапог у коровы копыта. (По очереди ставить ноги вперед на пятки.)

По лужам шагает смело всегда,

Ей не страшна дождевая вода. (Шагать носочками вперед-назад.)



«Ежик»

И.п. — сед на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.

Этот мячик так хорош! (Катать стопой мяч вперед-назад.)

Он на ежика похож.

Буду ножки укреплять (катать мяч стопой по кругу) —

Мячик ножками катать. Выполнить то же другой ногой.



«Лягушата»

И.п. — сед на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая.

Жили-были лягушата (руками надавливать на колени и соединять колени вместе).

Озорные, как ребята.

Они лапки разминали (упор руками сзади в пол; скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги).

Силу лапок показали.

Могли комариков поймать (приподнять ноги, похлопать стопами):

Раз, два, три, четыре, пять!



«Собери ногами!»

По группе раскладывают мелкие предметы (части конструктора, пробки, желуди). Детям дают коробки. Они ходят по группе, захватывают стопами предметы и собирают их в коробки.

Захвачу предмет стопой
И возьму его с собой:
Я несу, за ним слежу,
И в коробку положу.



«На водопой»

Дети ходят по ребристым дорожкам или между двумя шнурами, меняя виды ходьбы по тексту, и произносят:

Жарким днем лесной тропой (обычная ходьба)
Звери шли на водопой.
За мамой-слонихой
Топал слоненок. (Ходьба широким шагом.)
За мамой-лисицей
Крался лисенок. (Ходьба на носках.)
За мамой ежихой
Катился ежонок. (Ходьба на пятках.)
За мамой-медведицей
Шел медвежонок. (Ходьба на внешних сторонах стоп.)
(А. Екимцев)



«Подъемный кран»

Дети садятся на ковер, упираются руками сзади в пол, переносят набивной мяч весом 500 г, захватив его ногами, то вправо, то влево и произносят:

Я сейчас подъемный кран.
Он на стройке великан.
Груз тяжелый поднимает.
Как построить домик — знает.



«Упрямы»

И.п. — сед на ковре, упор сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая.

Повстречались два козленка,
Два упрямых ребетенка. (Приподнять ноги,
давить стопами друг в друга.)

Бодались, бодались,
Сражались, сражались...

Потом они устали.

Играть вместе стали. (Опустить ноги,
выпрямить, отдохнуть.)



«Художники»

И.п. — сед на стуле или кровати, упор руками о сиденье, спина прямая.

Будем рисовать ногами,
Как художники, руками. (Рисовать то правым,
то левым носочком небольшие картинки в
воздухе.)

Получается у нас?

Это просто высший класс!



«Козлята»

Посередине группы двумя шнурами
обозначают ров. Ширина его колеблется от
10 до 50 см. На одной стороне рва — дом
козлят, на другой — полянка. Козлята идут на
полянку, подходят ко рву.

Если хочешь быть здоров,
Прыгай с нами через ров!

Козлята перепрыгивают ров мягко на носках
в том месте, где могут и идут на полянку.
Бегают, прыгают, щиплют травку. На сигнал
«Домой!» они возвращаются, снова
перепрыгивая ров.



«Переложи платок!»

И.п. — сед, ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая.
Я платок возьму ногой (захватить платок правой стопой)
Поднесу его к другой. (Медленно перенести его к левой ноге.)
Я несу платок, не сплю.
Коврик я не зацеплю.
Выполнить то же другой ногой.



«Йог»

И.п. — сед, ноги скрестно, правая нога сверху, руки на коленях, спина прямая, глаза закрыты.
Ноги скрестно мы сидели (надавливать на колени)
Но не пили и не ели.
Спинки ровно мы держали (плечи назад, вытянуться вверх).
И о чем-то все мечтали.
Повторить упражнение, сменив ноги.



«Дождь»

Вдоль стен зала (группы) на полу разложены обручи диаметром 50 см. Дети строятся в круг, размыкаются на вытянутые в стороны руки. Идут вправо, меняя виды ходьбы по указанию взрослого: на носках, пятках, внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, скрестно, перекатом с пятки на носок и т.д. По сигналу «Дождь!» все останавливаются и дружно произносят:

Дождь пошел, и надо нам
Разбегаться по домам!

Каждый игрок бежит к обручу и встает на его обод, передвигается по нему боком (правым и левым) приставными шагами.



«Гармошка»

И.п. — сед на стуле или кровати, на полу перед ногами расстелена простынка.

Соберу простынку ножкой.

Словно ребрышки гармошки. (Собрать правой стопой простынку.)

Разглажу быстро стопой.

И соберу другой ногой. (Разгладить простынку, удерживая край.)



«Переправа»

На полу зала, группы в линию на расстоянии 30-50 см. раскладывают массажные коврики, полусферы, мягкие модули Дети по очереди, шагая по оборудованию, переходят на другую сторону группы.



«Зоопарк»

Детям предлагают отправиться в зоопарк и изобразить, как ходят различные животные. Например: утки — ходьба на пятках, жираф — поднять руки вверх (шея жирафа) и идти, вытягиваясь вверх и т.д. Для игры можно использовать дорожки.



«Сидячий футбол»

Дети парами садятся друг напротив друга, ноги сомкнуты в коленях и прижаты к животу, упор руками сзади в пол. Каждой паре дают мяч диаметром 20 см. Они ловят мяч руками, а толкают друг другу двумя ногами или одной (то правой, то левой).



«Загрузи машину»

Эстафета

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину. (усложненный вариант – соревнуются две команды).



«Горячий мяч»

Дети сидят в кругу и ногами передают мяч друг другу.



«Моталочка»

Взрослый держит в руках один край веревки, перед ребенком лежит другой ее конец. Пальцами ноги поднять веревку и наматывать ее на передний отдел стопы.



«Сложи узор»

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу из палочек (фломастеры, карандаши разной длины и цвета).



«Барабан»

Дети садятся на стулья (или скамейку). Взрослый сидит напротив и в определенном ритме отбивает такт поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Дети повторяют движения за ним, пятки остаются плотно прижатыми к полу. Игра повторяется, только такт отбивается пятками, а носки плотно прижаты к полу.

Сверху кожа, снизу тоже,
В середине пусто.
Бьет его, а он гремит,
В ногу всем шагать велит.

