

## **Картотека игр по профилактике плоскостопия**

### **«Барабан»**

*Цель:* закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

*Оборудование:* стульчики или скамейки.

*Содержание игры.* Дети сидят на стульях (скамейке), стопы параллельны, пятки прижаты к полу. Педагог сидит напротив и в определенном ритме отбивает такт поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Дети повторяют упражнение. Пятки остаются плотно прижатыми к полу. Игра повторяется, но такт отбивается пятками, а носки в это время плотно прижаты к полу. Одновременно нужно контролировать правильность осанки.

### **«Кто быстрее спрячет простынку?»**

*Цель:* закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

*Оборудование:* простынки длиной 50—60 см (по числу детей), стулья (скамейка).

*Содержание игры.* Дети садятся на стулья (скамейку). По сигналу педагога дети начинают собирать простынку пальцами ног. Выигрывает тот, кто быстрее подберет ее под стопы.

### **«Донеси платочек»**

*Цель:* укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

*Оборудование:* платочки (по числу детей), стулья (скамейка).

*Содержание игры.* Дети садятся на стулья (скамейку) в одном из концов зала. У каждого ребенка под ногами платочек. Нужно захватить платочек пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым способом (прыгая на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. То же самое повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто быстрее донесет платок, ни разу не уронив его.

### **«Великан и другие»**

*Цель:* закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

*Оборудование:* без подготовки.

*Содержание игры.* Дети выполняют игровые упражнения по сигналу педагога.

«Великан» — ходьба на носках, поднимаясь как можно выше (5—7 минут).

«Гномы» — ходьба на согнутых ногах (4—5 минут). «Маленький — большой» — по команде как можно ниже присесть, а затем быстро выпрямиться. (Повторить 10—12 раз.)

### **«Пройди, не ошибись»**

*Цель:* закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

*Оборудование:* шнур (лента, черта).

*Содержание игры.* Дети проходят по линии, начерченной мелом на полу, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке.

### **«Ловкие ноги»**

*Цель:* укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

*Оборудование:* мячи.

*Содержание игры.* Дети садятся на пол, опираясь сзади на руки, ноги вытянуты вперед, между стопами — мяч. Обхватив мяч стопами, перекладывать его в сторону, передавая следующему игроку. Можно играть командами. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч.

### **«Перенеси палочку»**

*Цель:* укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

*Оборудование:* деревянные карандаши.

*Содержание игры.* Все дети делятся на пары. Игроки каждой пары сидят напротив друг друга, между ними лоток, справа и слева от которого разложены по 6—8 палочек. По

сигналу педагога надо одновременно (двумя стопами каждого из игроков в паре) взять палочку слева или справа и перенести ее в лоток.

*Методические указания.* Если пара быстро справляется с заданием, она помогает соседям. Игра заканчивается, когда все палочки уложены в лотки. Фиксируется общее время всех участников.

#### **«Резвый мешочек»**

*Цель:* закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

*Оборудование:* веревка с небольшим грузом (мешочком, наполненным песком) на конце.

*Содержание игры.* Играющие становятся в круг. Водящий стоит посередине. Он вращает веревку с грузом на конце. Дети следят за веревкой и при ее приближении стараются перепрыгнуть через нее.

#### **«Гигантские шаги»**

*Цель:* закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

*Оборудование:* резиновые массажные коврики 30х30 см.

*Содержание игры.* Коврики раскладываются по кругу на расстоянии большого шага ребенка. Дети по очереди различными способами перешагивают с коврика на коврик (прямые, боковые шаги, на пальцах, на пятках, спиной вперед).

#### **«Гуси»**

*Цель:* формирование правильной осанки, укрепление мышц свода стопы, связочно-мышечного аппарата ног, обучение пластики движений, умение расслаблять мышцы.

*Оборудование:* без подготовки.

*Содержание игры.* Дети – «гуси» ходят на корточках «гусиным шагом». По команде: «коршун» - встают, машут руками – «крыльями», убегают. «Коршун» ловит «гусей».