

Картотека игр по профилактике плоскостопия

Подготовила: Тимошенко Л.В.

«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.

«Сидя по-турецки»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: гимнастическая лестница

Содержание игры. Дети сидят на ковре, ноги сложены по-турецки (крест-накрест), наружные края стоп одинаково ровно опираются о пол. Нужно встать, придерживаясь за какую –нибудь опору или с помощью педагога (другого ребенка — постарше). Ноги должны быть прямыми (скрестно), стоять надо на наружных краях стоп. Так же сесть; тяжесть туловища равномерно распределяется на обе ноги, на наружные края стоп.

«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.

«Платочки»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: платочки из газовой ткани (по числу детей).

Содержание игры. Все участники лежат на животе («каракатицы»), пальцами стоп удерживают разноцветные легкие платочки. Под звуки музыки «каракатицы плавают», не теряя платочков. По сигналу педагога «Опасность!» игроки переворачиваются на спину, принимая положение седа, и бегом ножками вперед «прячутся в ущелье». Игрок (игроки), потерявший платочек, поднимает его пальцами стоп, ложится на спину. В это время

игроки из «ущелья» замыкают его в круг ножками наружу. Все вместе машут платочками, отгоняя нападающего.

Игра повторяется несколько раз

«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.

«Танец медуз»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: прозрачные газоплаточки (по числу участников), стулья.

Содержание игры. Дети сидят полукругом на стульях, пальцами стоп удерживая платочек. Каждый игрок подбрасывает платок одной стопой, ловит другой (танец медуз). Выигрывает ребенок, наибольшее время удерживающий платок без падения. Победитель может определяться по наибольшему количеству раз подбрасываний и ловли платка.

«Перебрось платочек»

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

Оборудование: легкий платок.

Содержание игры. Игроки делятся на пары, садятся напротив друг друга, расстояние между стопами — 30—40 см., ноги согнуты, стопы на полу, руки в упоре сзади. У игроков, сидящих справа, в пальцах стоп платочек. По сигналу педагога игроки перебрасывают платок партнеру, сидящему на противоположной стороне.

Определяется пара-победитель, дольше всех удерживающая платок от падения. Фиксирует максимальное время удержания платка в воздухе всеми игроками. Игра повторяется 2 раза. Сравнивают полученные результаты.

«Медузы»

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

Оборудование: большой отрез легкой ткани.

Содержание игры. Дети располагаются по кругу, лежат с опорой на предплечья, ноги согнуты, стопы на полу, пальцы удерживают ткань. Через одного дети рассчитываются на ядовитых и неядовитых медуз. По сигналу педагога игроки одновременно поднимают тело медузы вверх и плавно опускают его вниз. Затем движения выполняют только неядовитые медузы. Их сменяют ядовитые. Выпустившие ткань игроки ложатся на спину, руки в стороны — вверх, ноги шире плеч, стопы на себя — скользящая медуза. Игра

повторяется 2—3 раза. Целесообразно использовать музыкальное сопровождение (морская тема).

«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.)

«Лошадь» — двигаться по кругу, подражая ходу лошади, высоко поднимая колени: шагом, рысью. Затем поднять язык вверх и 5 раз звонко щелкнуть им. Победителями являются те дети, которые, не сбиваясь, наиболее четко и красиво выполняют упражнения. Необходимо отметить детей, правильно выполнивших игровые упражнения.

«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.

«Эскадрон ребят прыгучих»

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

Оборудование: хоппы — мячи для прыжков с ручками.

Содержание игры. Участники делятся на две команды и выстраиваются в колонну перед линией старта. Первый участник сидит на хоппе. По сигналу педагога игрок начинает прыгать до отметки, огибает ее и возвращается обратно, передав хопп партнеру по команде. Выигрывает команда, участники которой первыми завершают дистанцию.

Для индивидуальных соревнований возможны следующие варианты.

Вариант 1. Все участники на хоппах выстраиваются в шеренгу на стартовой линии и по сигналу начинают прыжки. Выигрывает участник, первым пересекший финишную линию.

Вариант 2. Игроки делятся на три-четыре команды и выполняют прыжки на хоппах. Затем победители каждого этапа разыгрывают первое место.

«Веселые хлопоты»

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

Оборудование: хоппы — мячи для прыжков с ручками.

Содержание игры. Все дети, сидя на хоппах, выстраиваются в колонну перед стартовой линией. Первый ребенок, стоящий на стартовой линии, по сигналу педагога выполняет прыжки до отметки, огибает ее и возвращается обратно, передав эстафету следующему участнику касанием плеча. Фиксируется общее время прыжков всей команды. Игра повторяется 2—3 раза (можно менять последовательность игроков).

«Прыжки на хоппах»

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

Оборудование: хоппы — мячи для прыжков с ручками.

Содержание игры. Все дети, сидя на хоппах, выстраиваются в колонну или шеренгу в центре зала парами. Первые два участника, взявшись за руки, стоят на линии старта. По сигналу педагога они начинают прыгать по отмеченной линии (дуге). Приблизившись к колонне, они забирают следующую пару участников и продолжают прыгать, и так до тех пор, пока все участники не объединятся в общий большой прыгающий круг.

Если кто-то из участников не может продолжать прыжки, звучит сигнал, по которому дети прыгают на месте до тех пор, пока участнику, потерявшему равновесие, не окажут помощь.

«Футболисты»

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

Оборудование: мячи.

Содержание игры. Двое детей становятся друг против друга в 20 шагах. Позади каждого на расстоянии 1 м. устанавливаются ворота шириной 1,5 м. Одному из игроков нужно забросить мяч в ворота противника, ведя его то правой, то левой ногой. Если игроков много, можно разделить их на несколько команд.

«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, перекладывают его в сторону, передавая следующему игроку. Можно играть командами. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч.

«Передай ногами»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: мяч.

Содержание игры. Сидя в кругу, под речитатив (считалка) дети передают мяч стопами. У кого остался мяч по окончании считалки, тот и водящий.

Вариант: передавать предметы ногами, стоя в кругу.

Методические указания. Следить за осанкой, сменой ног и направлением передачи атрибутов, правильным захватом предметов. Для обеспечения тренирующего эффекта важно использовать длинные считалки.

«Эстафета с мячом»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: мячи большого диаметра, секундомер.

Содержание игры. Игроки делятся на две команды и садятся напротив друг друга на расстоянии 2 м, руки на поясе. По сигналу педагога «Марш!» первый игрок гусиным шагом начинает передвигать мяч к игроку, сидящему напротив (включается секундомер). Дойдя до него, передает мяч. Игрок, получивший мяч, передвигается к следующему игроку и т. д. Когда последний игрок пройдет свою дистанцию, секундомер выключается. Мяч все время соприкасается с пальцами игрока. Игра повторяется 2 раза.

Методические указания. Можно использовать массажные мячи большого или среднего диаметра. Учитывается время каждой попытки и сравниваются результаты всех участников.

«В путь!»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: мячи большого диаметра (6—7 шт.).

Содержание игры. Все участники выстраиваются в колонну в полуприседе правым боком к стартовой линии. Младшие дошкольники держатся за кисти, старшие дошкольники кладут руки на плечи друг другу. По сигналу педагога дети зигзагом (направление обозначено) начинают двигаться между «льдинами». По сигналу педагога «Отдых!» или «Привал!» дети принимают положение упор присев и медленно выпрямляют ноги. По сигналу «В путь!» дети продолжают движение.

Методические указания. Можно увеличивать или уменьшать количество привалов, а также скорость передвижения с использованием соответствующего музыкального сопровождения. Если кто-либо из детей теряет равновесие, все останавливаются и ждут его возвращения в колонну. Игра повторяется 2 раза (правым и левым боком).

«Прокати мяч в тоннеле»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: обручи, мячи диаметром 15—20 см.

Содержание игры. Несколько участников игры становятся в колонну на расстоянии 1 м друг от друга. В правой руке держат обруч, касаясь им пола. Остальные играющие берут мячи. Они по очереди наклоняются и толкают свой мяч двумя руками так, чтобы он прокатился через обруч. Затем пролезают за ним в обруч, толкая мяч в следующий обруч.

Методические указания. При повторении игры дети меняются ролями. Ребенок, у которого мяч выкатился из тоннеля, отходит в сторону.

«Кто быстрее переплывет на льдине?»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: обручи.

Содержание игры. Дети делятся на две команды. Первые игроки стоят в обручах. По сигналу они начинают перемещаться до стойки, передвигая обруч пальцами ног вперед. Заступать ногами за обруч нельзя. «Доплыв» до стойки, берут обруч в руки и бегом возвращаются назад. Кладут обруч на пол перед вторыми игроками и встают в конец команды.

«Вода уходит!»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: обручи.

Содержание игры. По залу разложены обручи. Участники игры по 4—6 человек стоят серединой стопы на обруче, спиной в центр. Под музыку дети приставными шагами идут по кругу, стараясь пальцами и пяткой не касаться пола. Руки и туловище выполняют плавные движения, напоминающие движение травы под водой. По сигналу «Вода уходит!» дети поворачиваются лицом в центр обруча, берутся за руки, приседают, лбом касаясь коленей. Игра повторяется 2 раза — спиной в центр и спиной наружу.

«Дружные пальчики»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: карандаши и обручи.

Содержание игры. Участники делятся на две команды. Для каждой команды разложены 2—3 обруча. Вокруг обруча располагаются четыре участника. Перед обручами на расстоянии 1—2 м. разложены четыре лоточка с десятью карандашами в каждом. По сигналу педагога игроки берут пальцами стоп каждой ноги по карандашу, быстро доходят до обруча, опускают в него карандаши и бегом возвращаются к оставшимся. Если игрок в движении теряет карандаш, он останавливается, подбирает его и продолжает движение. Заполнив обруч карандашами, дети поднимают руку. Выигрывает команда, игроки которой первыми завершают перенос карандашей.

Индивидуальный вариант игры. Все дети сидят на стульях, перед каждым лоточек, справа и слева от которого находится по 8—10 карандашей. По сигналу педагога надо быстро переложить карандаши каждой ногой в лоток. Учитывается как общее время, так и время выполнения работы каждой ногой. Побеждает ребенок, затративший на выполнение задания наименьшее количество времени.

«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.

«Канатный мостик»

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

Оборудование: шарфы.

Содержание игры. Участники парами, держась за руки, выстраиваются перед извилистой дорожкой, созданной из прямоугольных модулей. У детей, стоящих справа по направлению движения, в правой руке и пальцах стопы длинный шарф; то же у детей, стоящих слева. По сигналу педагога дети идут по «канатному мосту» над «пропастью», а для того чтобы не упасть, помогают и поддерживают друг друга. Идти надо медленно, не выпуская шарфа из пальцев стопы. Спустившись с «моста», дети скручивают его соответственно в правую и левую стороны.

Методические указания. Когда последний участник проходит над «пропастью», дети образуют два больших круга. Игра способствует развитию умения заботиться о другом человеке.

«Волшебные круги»

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

Оборудование: шарфы.

Содержание игры. Участники делятся на две команды. Каждая команда образует круг из детей, сидящих руки в упоре сзади, ноги обращены в центр круга. Капитаны команд сидят, соприкасаясь спинами, пальцы стоп каждого удерживают начало длинного легкого шарфа. По сигналу педагога игроки передают шарф друг другу, каждый предыдущий игрок продолжает его передачу. Игрок, выронивший шарф, зарабатывает штрафное очко и ложится на пол, руки за голову. Капитан, команда которого первой образовала «волшебный круг» из шарфа, поднимает руку. Выигрывает команда, быстрее других закончившая продвижение шарфа по кругу с наименьшим количеством штрафных очков.

Индивидуальный вариант игры. Перед каждым ребенком, сидящим на полу или стуле, лежит шарф одинаковой длины. Надо как можно быстрее собрать пальцами стоп шарф в среднем отделе стопы. Выигрывает участник, выполнивший задание с наименьшим временем.

«Не урони шарф»

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

Оборудование: шарфы.

Содержание игры. Все участники образуют большой круг. Исходное положение такое же, как в предыдущей игре. Шарф, сшитый по кругу, держат все игроки. У любого игрока (выбранного детьми и постоянно

меняющегося) в пальцах стопы начало длинного шарфа (другого цвета). По сигналу педагога дети начинают передавать его в заданном направлении, при этом сами все время удерживают шарф от падения. Игра завершается, когда начало шарфа оказывается в пальцах выбранного для этого этапа игры ребенка.

Методические указания. Учитывается общее время, затраченное на прохождение шарфа по кругу. Можно менять направление движения и сравнивать полученное время. Первоначально игра проводится из положения лежа на спине с опорой на предплечья.

«Пеппи — длинный носок»

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

Оборудование: длинные носки (лучше вязаные) или гетры (по числу участников).

Содержание игры. Дети сидят по кругу, руки в упоре сзади, лицом к центру, перед каждым игроком длинный носок. По сигналу педагога дети надевают длинный носок (или гетру, пока не покажутся пальцы) на левую ногу без помощи рук.

Методические указания. Выигрывает ребенок, первым закончивший надевать носок. Игра повторяется два раза, каждой ногой поочередно. Определяются победитель в каждой попытке и абсолютный победитель по двум попыткам. Может учитываться время каждой попытки и задания в целом. Для детей подготовительных групп возможно использование длинных носков с отдельно вывязанными пальцами. Необходимо, чтобы каждый палец носка был надет отдельно. В этой игре используются носки без резинки.

«Надень носки»

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

Оборудование: длинные носки (по числу участников).

Содержание игры. Участники игры делятся на две команды. Дети сидят с опорой на спину друг друга. Каждая пара состоит из игроков разных команд. По сигналу педагога игроки начинают быстро надевать носки с помощью пальцев ног. В каждой команде игрок, закончивший выполнять задание, начинает помогать игрокам своей команды справа или слева. Выигрывает команда, игроки которой первыми наденут носки. Игра повторяется дважды, каждой ногой поочередно. Возможно размещение всех игроков по кругу, при этом учитывается время надевания носков всеми участниками игры, отдельно каждой ногой, с последующим сопоставлением результатов с другими командами или с собственными результатами, полученными через определенный период времени.

«Надень варежки»

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

Оборудование: вязаные варежки без резинки.

Содержание игры. Дети сидят по кругу, лицом к центру, руки в упоре сзади. Играют не более 6—8 участников. У двух детей варежка надета на стопу. По сигналу педагога ребенок снимает пальцами стопы варежку со своей ноги и пытается надеть на ближнюю стопу сидящего рядом игрока, который повторяет все действия предшествующего игрока и надевает варежку следующему игроку. Игроки передают варежку одновременно вправо и влево. После надевания варежки на стопу третьего-четвертого игроков меняется направление движения.

«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.

«Неподвижная скакалка»

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

Оборудование: скакалка.

Содержание игры. Натянуть и укрепить скакалку на высоте 5 см от земли.

Вариант 1. Перешагивать через скакалку в одну и другую стороны.

Вариант 2. Перепрыгивать через скакалку обеими ногами.

Вариант 3. Перепрыгивать через скакалку с одной ноги на другую.

«Каракатица»

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

Оборудование: деревянные или пластмассовые гимнастические палки.

Содержание игры. Участники делятся на две команды, каждый участник принимает положение седа на ягодицах, ноги вперед, согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Игроки выстраиваются в колонну, которую завершает капитан. По сигналу педагога «Марш!» ребенок, опираясь на кисти и пятки, начинает движение до поворота, разворачивается и возвращается обратно, не прекращая стопами перекатывать гимнастическую палку. Передав эстафету партнеру по команде, ребенок встает за последним участником команды. Выигрывает команда, капитан которой первым заканчивает игру. Игра повторяется 2 раза с музыкальным сопровождением или без него.

«Кто первый?»

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

Оборудование: гимнастические палки для каждой команды (5—6 шт.).

Содержание игры. Участники делятся на две команды (не более 2—4 игроков в каждой) и выстраиваются на стартовой линии в шеренгу, руки в стороны, пальцы в «замок» с участниками своей команды. У крайних игроков свободная рука на поясе. По сигналу педагога дети быстрыми шагами преодолевают препятствие (гимнастические палки, разложенные на расстоянии 70—80 см), стараясь оказывать помощь партнерам по команде. При падении одного из игроков его партнеры помогают ему быстро встать в шеренгу, но при этом сами остаются в положении приседа.

Методические указания. Учитывается время каждой команды. Второй раз игра выполняется всеми участниками одновременно. Учитывается общее время, которое сравнивается с результатами первой игры.

«Ловкие ноги»

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

Оборудование: гимнастические палки, платочки.

Содержание игры. Дети сидят на полу, руки в упоре сзади. Между широко расставленными ногами палка. Справа у палки носовой платок. Необходимо взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки и не уронив платка. Правая нога возвращается в и. п. Затем то же самое выполнить левой ногой. Повторить 2—4 раза, последние 2 раза переносить обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто не задел платком палки и не уронил платок. При выполнении упражнения ребенок приговаривает:

Я платок возьму ногой,
Поднесу его к другой,
И несусь, несусь, не сплю.
Палку я не зацеплю.

«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).

«Веселая дорожка»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: резиновые массажные коврики 30х30 см.

Содержание игры. Массажные коврики располагаются на полу хаотично, на расстоянии небольшого прыжка. Выбирается водящий, который первым

прыгает с коврика на коврик, дети следуют за ним, стараясь не ошибиться и прыгать по тем же коврикам.

«Кто дальше пройдет по дорожке»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: резиновые массажные коврики 30х30 см.

Содержание игры. Дети делятся на две команды. Командам дается задание, например: «По дорожке ты шагай, четко фрукты (овоци, имена) называй». По сигналу дети начинают перешагивать с коврика на коврик и на каждый шаг называют один из фруктов. Выигрывает тот, чья дорожка окажется длиннее (кто дальше уйдет от линии старта).

«С кочки на кочку»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: резиновые массажные коврики 30х30 см.

Содержание игры. Дети стоят в одной стороне зала или спортивной площадки. Педагог раскладывает на полу массажные коврики на небольшом расстоянии (20 см) один от другого. По сигналу дети переходят на другую сторону зала, переступая с коврика на коврик.

«Старый велосипед»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: массажные цилиндры.

Содержание игры. Игроки делятся на две команды, выстраиваются в колонны на стартовой линии. Капитаны команд садятся на пол, стопы удерживают массажный цилиндр. По сигналу игроки шагают на ягодицах с одновременным перекатыванием цилиндра до отметки. Поворачивают и продолжают движение до следующего игрока. Игрок, потерявший цилиндр, получает штрафное очко. Выигрывает команда, последний игрок которой пересечет финишную линию первым, с наименьшим количеством штрафных очков. Потерянный цилиндр можно ввести в игру только ногами. Игра повторяется 2 раза.

«Велосипедисты»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: массажные цилиндры.

Содержание игры. Игроки делятся на пары, садятся на пол, стопы на полу, пальцы стоп двух игроков соприкасаются. По сигналу дети соединяют противоположные стопы. Педагог вкладывает в подводящее пространство массажный цилиндр. Со словами «Марш!» дети выполняют ногами движение «велосипед». Необходимо удерживать массажный цилиндр между стопами игроков.

Методические указания. Учитывается время работы всех игроков без падения цилиндра. Игра повторяется 2 раза. В каждой паре игрок выполняет в первом варианте движение вперед, во втором варианте — назад.

«Велосипед»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: массажные цилиндры или массажные мячи.

Содержание игры. Дети сидят на стульях, руки на сиденье. В подводящем пространстве каждой стопы игрока — массажный цилиндр или мячик. По сигналу педагога игроки выполняют встречное движение ногами вперед-назад или круговое движение по часовой стрелке или против нее, надавливая на цилиндр (мячик) и перекачивая его. По сигналу педагога «Гора!» ребенок правой (левой) ногой медленно выполняет движение «велосипед».

Методические указания. Отмечаются дети, выполняющие упражнение с полной амплитудой. Игра повторяется 2 раза. Музыкальное сопровождение обязательно.

«Трудолюбивая гусеница»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: платки, поролоновые зубчики (для каждой команды по одному модулю из четырех зубчиков), два мяча на резинке (по одному для каждой команды).

Содержание игры. Участники делятся на две команды и выстраиваются в колонну на стартовой линии. Капитаны пальцами стоп удерживают платки. По сигналу «Марш!» они начинают идти по зубчикам. Затем разворачиваются, оставляя платки на полу, надевают петлю от мяча на оба голеностопа и гусиным шагом (сгибая пальцы и поднимая пятки) возвращаются к игрокам своей команды. Следующий игрок надевает петлю от мяча на оба голеностопа и гусиным шагом двигается к платкам. Оставляет мяч, берет пальцами стоп платки и по зубчикам возвращается к следующему игроку своей команды и т. д. Потеря платка или переход на обычный шаг штрафуются одним очком за каждое нарушение. Выигрывает команда, первой закончившая прохождение дистанции с наименьшим количеством штрафных очков.

«Допрыгни до полочки»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: разноцветные полоски, наклеенные на стену на высоте от вытянутой руки самого низкого ребенка и до высоты прыжка самого рослого.

Содержание игры. Дети строятся в колонну по одному и по очереди подпрыгивают у стены, стараясь дотянуться как можно выше до разноцветных полосок.

«Скачки»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: без подготовки.

Содержание игры. Детям предлагается встать прямо, ноги поставить на ширине плеч. Затем наклониться вперед и опереться руками в пол. Руки и ноги при этом должны быть прямыми. Педагог объявляет начало скачек. Кто самый резвый скакун? Для разминки детям предлагают идти сначала шагом на месте в течение 15—20 секунд. Педагог благодарит детей и отмечает, что

ходьба шагом у лошадок получается хорошо. Затем объясняет детям, что скакать они будут тоже на месте. Он определяет задачу: бежать как можно более резво, подпрыгивать выше и ритмичнее. По сигналу гонга дети изображают скачки в течение 1 минуты. По окончании скачек ведущий и его ассистент отмечают быстрых скакунов, резвых скакунов, грациозных скакунов и т. д., для того чтобы каждый ребенок услышал положительную оценку взрослого, и благодарят детей за участие в игре.

«Парашютисты»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: без подготовки.

Содержание игры. Педагог объясняет детям, что сейчас они потренируются в прыжках с парашютом. Предлагает согнуть руки в локтях и держать их у пояса, сжимая воображаемые стропы парашюта. «Прыжок» заключается в том, чтобы, не переставая сжимать «стропы», подпрыгивать вверх как можно выше, а опускаться как можно мягче. При прыжке следует оттягивать носки ног вниз. При приземлении ноги должны работать как пружины. Приземление завершается мягким глубоким приседанием. Без остановки движения из положения сидя на корточках совершается следующий прыжок. Дети по сигналу гонга в течение 45 секунд выполняют прыжок. Ведущий отмечает каждого парашютиста, а затем предлагает отдохнуть и помассировать мышцы ног.

«Скоморохи»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: без подготовки.

Содержание игры. Детям предлагается поочередно каждой ногой шлепнуть себя по ягодицам. При этом следует ноги как можно сильнее отбрасывать назад, чтобы удар пяткой по ягодицам был ощутим и слышен. Ассистент прислушивается, чьи шлепки будут громче. Задание выполняется по сигналу гонга в течение 20—30 секунд.

«Выше ноги от земли»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: ребристая доска, массажные коврики, набивные мячи, наклонные доски, кирпичики — все расположено по периметру зала.

Содержание игры. Дети убегают от водящего, который не может ловить того, чьи ноги выше земли, т. е. стоят на неровной, ребристой, ограниченной, наклонной поверхности, предложенной для игры. Пойманный ребенок становится водящим.

Вариант: нельзя ловить того, кто принял исходное положение — сед на полу, ноги вверх, упор руками сзади.

Методические указания. Следить за техникой безопасности, осанкой детей.

«Гонка мячей ногами»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: кубики, мячи, шарики, мелкие игрушки, платочки, шнуры.

Содержание игры. Дети сидят по кругу на полу, ногами в центр, с опорой рук сзади. У каждого игрока (или у каждого второго игрока) в ногах находится предмет. По сигналу дети начинают передавать ногами предметы по кругу. Ребенок, у которого оказалось более двух предметов, выбывает из игры. Следует отметить игроков, которые остались в игре после нескольких повторений. Если игроков много, целесообразно проводить игру в двух-трех кругах.

Вариант: располагаться в кругу стоя и передавать предмет (платочек, шнур) сначала одной ногой вправо, затем другой ногой влево.

Методические указания. Следить за осанкой детей, сменой предметов, ног, направлением передачи предметов.

«Переложит предмет»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: ленточки, платочки, шнуры, поролоновые мячики.

Содержание игры. На одной стороне зала на полу разложены шнуры (платочки и т. д.) красного, синего и зеленого цветов, на другой стороне — обручи тех же цветов. По сигналу дети начинают переносить красные шнуры правой ногой в красный обруч, передвигаясь прыжками на левой ноге; левой ногой относят синие шнуры в синий обруч, передвигаясь прыжками на правой ноге; зеленые шнуры переносят в зеленый обруч двумя ногами, передвигаясь по полу сидя.

Вариант 1 (*индивидуальная эстафета одномоментного участия детей*). Каждый ребенок получает обруч. На противоположном конце зала разложены атрибуты трех цветов. По сигналу взрослому детям нужно перенести предметы в свой обруч по одному при условии, что красные они несут пальцами правой ноги, передвигаясь прыжками на левой ноге; синие — левой ногой, передвигаясь прыжками на правой ноге; зеленые — двумя ногами, передвигаясь сидя. По окончании эстафеты выбирают победителя — того, кто перенесет наибольшее количество атрибутов.

Вариант 2 (*командная эстафета одномоментного участия детей*). Три команды строятся в шеренгу на старте, каждая имеет обруч определенного цвета. На противоположной стороне зала разложены предметы (массажные мячи, шнуры, платочки) трех цветов в одинаковом количестве. По сигналу все дети одновременно начинают выполнять задание: переносить предметы соответствующего цвета в свой обруч по одному при условии, что шнуры можно переносить только правой ногой, платочки — только левой, массажные мячики — двумя ногами. Эстафета заканчивается, когда перенесены все предметы одного цвета.

Методические указания. Располагать атрибуты на безопасном расстоянии друг от друга; переносить по одному шнуру; упражнение выполнять каждой ногой, без помощи рук.

«Поменяй местами»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: кубики, шарики, мячи, платочки, шнуры, ленточки.

Содержание игры. Дети строятся в две колонны. По сигналу игроки, стоящие в колоннах первыми, добегают до первого обруча, берут из него правой ногой платочек и прыжками на левой добираются до следующего обруча. Во втором обруче они оставляют платочек и берут левой ногой шнурок, прыжками на правой добираются до следующего обруча. В третьем обруче оставляют шнурок, берут стопами мяч и, передвигаясь сидя по полу, переносят мяч в первый обруч. Выполнив задание, бегом возвращаются каждый к своей команде и передают эстафету следующему игроку.

Методические указания. Количество каждого вида атрибутов соответствует числу детей. Следить за сменой ног, осанкой детей, правильным хватом предметов, мягким приземлением в прыжках.

«Перекасти бревно»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: поролоновые бревна — 3 шт.

Содержание игры. Игроки (4—6 человек) в положении сидя, руки на поясе располагаются на стартовой линии. Перед стопами — поролоновое бревно. По сигналу педагога гусиным шагом дети перемещают бревно вперед на расстояние 2 м. После этого педагог добавляет второе бревно, которое дети перемещают на расстояние 1 м.

Методические указания. Если движение бревна продолжается, можно попробовать добавить еще одно бревно. В данной игре время может и не учитываться. Главное, чтобы дети все время сохраняли гусиный шаг. В последующих играх для увеличения нагрузки целесообразно удерживать в руках любой предмет: мяч среднего диаметра, утяжелители и т. п.

«Пингвинчики»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: прямоугольные поролоновые модули.

Содержание игры. Участники — «пингвинчики» — делятся на две команды и выстраиваются в колонны спиной друг к другу на расстоянии 3 м. Первый участник каждой команды по сигналу педагога принимает положение полуприседа с опорой только на передний свод стопы, руки на поясе, начинает двигаться приставными шагами, переступая через препятствия. Огибает разметку и возвращается приставными шагами к следующему игроку своей команды, передавая эстафету касанием плеча. По сигналу педагога «Гора!» ребенок правой (левой) ногой медленно выполняет движение «велосипед».

Методические указания. Если игрок команды выпрямляет ноги во время прохождения дистанции или сильно наклоняет туловище вперед, он получает штрафное очко. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету с наименьшим количеством штрафных очков.

«Передай бревно»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: модульные поролоновые бревна.

Содержание игры. Участники двух разных команд принимают положение седа на ягодицах, ноги вперед, согнуты в коленях. Пары выстраиваются друг напротив друга. По сигналу педагога пара перемещает стопами модульное бревно и передает эстафету второй паре, которая продолжает движение в обратном направлении. Затем бревно передается третьей паре, и так до тех пор, пока последняя пара не финиширует.

Методические указания. Фиксируется общее время всех игроков, затраченное на прохождение дистанции. С этим временем сравнивается командный результат в последующих повторениях данной игры.

«Ходьба змейкой»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: кегли, мячи набивные.

Содержание игры. Установить кегли (мячи, кубики и т. п.) в ряд на расстоянии 1 м друг от друга. Дети, держась за пояс впереди стоящего, обходят колонной кегли, стараясь их не задеть.

«Зайцы в огороде»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: шнур.

Содержание игры. Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Воспитатель назначает одного из играющих водящим, и тот встает внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бежит в кругу, стараясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. Тот из играющих, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим. Затем выбирается новый водящий из тех детей, до кого ни разу не смогли дотронуться.

«Быстро возьми»

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

Оборудование: кубики.

Содержание игры. Из кубиков образуется круг. Кубиков на два меньше количества играющих. Дети стоят по кругу. Педагог даёт задание: бег (прыжки галопом, поскоки, бег спиной вперёд, прыжки на одной ноге и т. д.). Педагог говорит: «Быстро возьми!». Каждый из играющих должен взять один кубик. Тот, кто остался без предмета, считается проигравшим.

«Запрещённое движение».

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

Оборудование: без подготовки.

Содержание игры. В этой игре следует быть очень внимательным: нужно выполнять все показанные воспитателем или ребёнком упражнения за исключением запрещённого.

«Полоса препятствий»

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

Оборудование: обруч, скамейка, кубики, канат, нашитые на плотную ткань изображения следов с пуговицами.

Содержание игры. Нашитые на плотную ткань изображения следов с пуговицами посередине. Оборудование расположено по кругу или рядами по залу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза поточным способом:

Ходьба по верёвке прямо.

Прыжки в длину с места.

Ходьба по скамейке через кубики (5-6 шт.).

Прыжки боком через канат, лежащий на полу.

Пролезание в обруч боком.

«Кто быстрее?»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: листы бумаги.

Содержание игры. Дети стоят в шеренге. По сигналу воспитателя стараются схватить пальцами ноги скомканную бумагу и допрыгать до намеченной линии.

«Тик-так».

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

Оборудование: без подготовки.

Содержание игры. Дети становятся в круг, они - «цифры». Выбирается водящий, он - «стрелка для часов», ему завязывают глаза, он находится в центре круга. Играющие хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом:

Тик-так, тик-так - *Ходьба на месте.*

Мы всегда шагаем так: *Шаг влево, шаг вправо, (2 раза).*

Тик-так! *Водящий вытягивает руку вперёд,*

Стрелка, стрелка, покружись - поворачивается вокруг себя,

Час который, покажи! после слова «покажи» - останавливается.

Тот ребёнок, на которого указывает рука водящего, произносит: «Тик-так».

Водящий должен угадать имя говорящего.

«Загрузи машину»

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. Укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Оборудование: палочки.

Содержание игры. Дети, стоя в шеренге по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног палочки от начала к концу и обратно (можно в 2 шеренгах).

«Увези машину»

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. Укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Оборудование: ниточка к которой привязана машинка с грузом.

Содержание игры. Дети, стоя в шеренге по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног ниточку, к которой привязана машинка с грузом (можно в 2 шеренгах).

«Нарисуй картину»

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. Укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Оборудование: фломастеры или карандаши, листы бумаги.

Содержание игры. Дети, стоя (сидя) должны нарисовать ногами любой рисунок.

«Поймай рыбку»

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. Укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Оборудование: таз с водой, камешки.

Содержание игры. В таз с водой опускаются камешки, детки пальцами ног ловят рыб.

«Найди клад»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: таз с водой, камешки, палочки и т.д.

Содержание игры. В таз с водой опускаются камешки, палочки (любые предметы), детки пальцами ног ловят тот предмет, который им называет педагог.

«Стирка»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: платочки, таз с водой.

Содержание игры. На полу платочки, пальцами ног дети собирают платочек в гармошку, (опускают и поднимают 2 раза) затем берут платочек за край и опускают его в воду (стирают – 2 раза) а потом собирают в гармошку и отжимают.

«Снежинки»

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

Оборудование: пушинки.

Содержание игры. Группу детей делят на «снежинки» и «ветры». Ведущий – «Мороз». «Ветры» сидят на стульях, «снежинки» разбегаются по залу. «Мороз» произносит «Дуют ветры». «Ветры» начинают дуть вместе с «Морозом» («ш – ш - ш»), «снежинки» встают на носки, руки подняты вверх, кисти расслаблены. Они начинают медленно говорить, обхватывая себя руками: «Мороз!». При этом «снежинки» приседают, обхватывая колени руками и опуская голову, приговаривают: «Ах-х». «Мороз» произносит: «Подули ветерки, они легко дуют». Дети, не напрягаясь, выдыхают со звуком: «Ф – ф - ф...уу». «Снежинки» плавно встают, поднимают руки вверх и на носках бегают по залу. «Ветры» берут со стола пушки и дуют на них, как будто это снежинки. Игра повторяется, дети меняются ролями.

«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».

«Зайцы и волк»

Цель: укрепление мышц туловища, рук, ног.

Оборудование: массажные коврики.

Содержание игры. По команде: «зайцы» - дети прыгают по залу. По команде: «волк» - «зайцы» бегут в домики на массажные коврики. «Волк» старается поймать «зайцев».

«Сидячий футбол»

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

Оборудование: мяч.

Содержание игры. Дети сидят по кругу, руки в упоре сзади, ноги согнуты. Отталкивают мяч от себя сидящему напротив.

Картотека

Игр по профилактике плоскостопия