

Игры и упражнения для профилактики плоскостопия



Игры и упражнения для профилактики плоскостопия

«Корова»

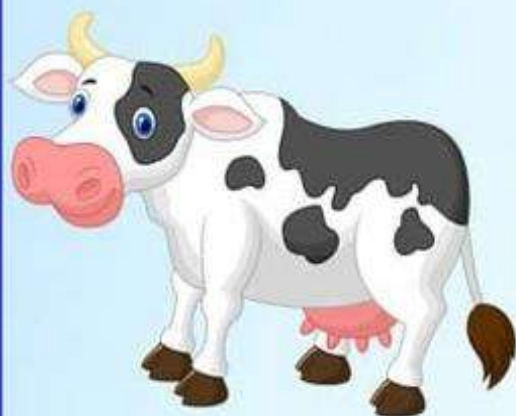
И.п. — сидя на стуле, хват руками за край, спина прямая.

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, хлопнуть стопами):

Раз, два, три, четыре, пять!



«Переложит платок!»

И.п. — сид, 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 несущ платок, не сплю.
Коврик я не зацеплю.
Выполнить то же другой ногой.



«Йог»

И.п. — сид, 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.



«Упрямцы»

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.



«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.



«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 друга двумя ногами или одной (то правой, то левой).



«Загрузи машину»

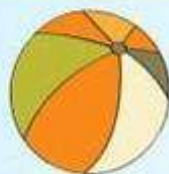
Эстафета

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).



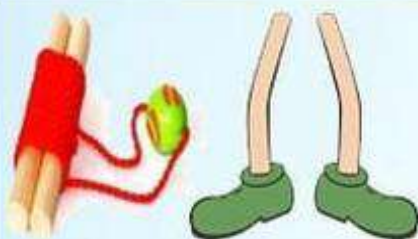
«Горячий мяч»

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.