



**Картотека игр по
профилактике плоскостопия
у детей старшего
дошкольного возраста**

Для детей старшей и подготовительной группы

«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).

Для среднего и младшего возраста

«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

«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 10 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.

«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 0,5 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.

«Дружные пальчики»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: карандаши и обручи.

Содержание игры. Для участников игры разложены 2 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.

«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.

«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.

«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.