

Игры по профилактике плоскостопия

1. 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.

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).

2. 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.

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

3. Ловкие ноги

Цель: развитие координаций движений, чувства равновесия, укрепление мышц туловища, связочное-мышечного аппарата стоп. Необходимые материалы: ковёр, палки и платки по числу участников.

Ход игры: ребёнок сидит на ковре, И.п. сед ноги врозь с опорой на руки сзади, между широко расставленными ногами гимнастическая палка. С право от палки лежит носовой платок. Нужно взять платок пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Тоже самое выполнить с левой ноги. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палку. Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,
поднесу его к другой,
И несусь, несусь, не сплусь,
Палку я не зацеплю.

4. «Дружные ножки»

Задачи: укреплять мышцы, суставы и связки нижних конечностей; формировать своды стопы; развивать ловкость; воспитывать целеустремлённость, настойчивость.

Оборудование: обручи малого диаметра.

Примечание: дети играют парами, действуют по сигналу взрослого.

Ход игры: Дети сидят на против друг друга, обруч между ними.

И.п. сидя, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на обруче, пальцы ног обхватывают обруч.

На слова:

Дружно обруч поднимаем,

Мышцы стоп мы упражняем!

После этих слов дети в парах поднимают обруч и удерживают его как можно дольше.

5. Игра «Ну-ка донеси»

В зале дети сидят на стульях, у каждого ребенка под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (скача на одной ноге или на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой.

6. «Мой весёлый звонкий мяч»

Цель: закреплять умение прыгать на носках легко и бесшумно; укреплять мышцы, суставы и связки нижних конечностей; формировать своды стопы; совершенствовать функциональные возможности организма.

Оборудование: Массажные мячи.

Примечание: в ходе игры дети действуют по сигналу взрослого, прыгают на носках легко, бесшумно, ритмично; бегают в пределах комнаты, не наталкиваясь друг на друга.

Ход игры: Дети стоят в круге и ритмично прыгают на месте.

Ведущий читает стихотворение С. Маршака:

Мой весёлый звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Жёлтый, красный, голубой,

Не угнаться за тобой.

(темп речи взрослого должен быть быстрый)

Во время выполнения прыжков дети могут выполнять движения руками над головой. После окончания слов дети разбегаются, а ведущий догоняет их. Также можно после окончания слов подбросить коробку с мячами, дети догоняют мячи и начинают выполнять упражнение для укрепления мышц стоп. Поочерёдное катание стопой массажного мяча.