



# Картотека профилактики ПЛОСКОСТОПИЯ

«Игры по профилактике плоскостопия»

Воспитатель: Настенко Г.Я.

Квитко Т.М.

Игры по профилактике плоскостопия

«Сидя по –турецки»

Цель:

Укрепление мышц туловища, рук, ног.

Дети сидят по-турецки рядом с гимнастической стенкой.

Встают, придерживаясь за опору, ноги с крестно. Нужно постоять на наружных краях стопы. Сесть. При повторении упражнения –вреди другая нога.

«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).

«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.

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)

Игры по профилактике плоскостопия

«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.

«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.

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

«Стирка»

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему, укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке. 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-2р) а потом собирают в гармошку и отжимают.

Игры по профилактике плоскостопия

«Зайцы и волк»

Цель:

Укрепление мышц туловища, рук, ног.

По команде: «Зайцы»

-дети прыгают по залу.

По команде: «Волк»

-«Зайцы» бегут в домики на массажные коврики. «Волк» старается поймать «зайцев».

«Сидячий футбол»

Цель:

Укрепление мышц туловища, рук, ног.

Дети сидят по кругу, руки в упоре сзади, ноги согнуты.

Отталкивают мяч от себя сидящему напротив.

### «Ловкие ноги»

#### Цель:

развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп. Необходимый материал: ковер, палки и платки по числу игроков.

Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами - палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки.

Правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2-4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки. Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,

Поднесу его к другой,

И несусь, несусь, не сплусь,

Палку я не зацеплю.

Игры по профилактике плоскостопия

### «Бегущая скакалка»

#### Цель:

развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп. Необходимый материал: длинная скакалка или веревка.

Двое берут длинную скакалку (веревку) за концы и ходят с ней вдоль площадки, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы. Остальные дети перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку сменяет держащего ее.

### «Донеси, не урони»

#### Цель:

укрепление мышечно-связочного аппарата стоп; развитие ловкости. Необходимые материалы: стулья, простынки.

В зале игроки сидят на стульях. У каждого игрока под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (например, скача на одной ноге или на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

## Игры 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.

### «Великан и другие»

#### Цель

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

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.

## Игры по профилактике плоскостопия

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

### «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.

Игры по профилактике плоскостопия

### «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 на и меньшее количество времени.

Игры по профилактике плоскостопия

«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.

«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).

Игры по профилактике плоскостопия

«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 (овощи, 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.

Игры по профилактике плоскостопия

«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.

«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