

# УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ



## СПЯЩИЙ КОТ

**Цель игры:** развитие навыков в ходьбе, ловкости, внимании.

**Необходимый материал:** стулья.

**Ход игры.** Один играющий ложится (садится) на скамью (стулья), стоящую в середине площадки (комнаты), изображая спящего кота. Остальные дети — мыши — тихо на носках обходят его со всех сторон. По сигналу ведущего кот «просыпается» и ловит разбегающихся мышей. Пойманный в свою очередь становится котом.

## ПАРАШЮТИСТЫ

**Цель игры:** развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление связочно-мышечного аппарата ног; улучшение рессорной функции стопы.

**Необходимый материал:** скамейка или стул, мел.

**Ход игры.** Около скамейки чертят три кружка: один совсем близко, другой подальше, третий еще дальше. Дети по очереди прыгают с пенька (скамейки) в кружок. Выигрывает тот, кто точнее приземлится в каждый из кружков и не упадет. Спрыгивать надо мягко, пружиня на носках.

## ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ

**Цель игры:** развитие ловкости, чувства координации движений; укрепление мышечно-связочного аппарата стоп.

**Необходимые материалы:** скакалка.

**Ход игры.** Игроки по очереди вращают скакалку вперед, прыгая с одной ноги на другую. Туловище держать прямо, носки оттянуть. Продолжительность скачков постепенно увеличивать.

Выигрывает тот, кто сделает больше скачков.

## ЛОВКИЕ НОГИ

**Цель игры:** развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

**Необходимый материал:** ковер, палки и платки по числу игроков.

**Ход игры.** 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 сплю  
Палку я не зацеплю.

## БЕГУЩАЯ СКАКАЛКА

**Цель игры:** развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

**Необходимый материал:** длинная скакалка или веревка

**Ход игры:** 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.

## МЯЧ БРОСАЙ, НЕ ТЕРЯЙ

**Цель игры:** умение координированно выполнять различные упражнения; формирование правильной осанки; укрепление мышц туловища и конечностей.

**Ход игры.** Детям раздают средние и маленькие мячи. Ведущий инструктор говорит: «Можете с мячом как хотите играть!» Дети разбегаются в разные стороны и свободно играют с мячами: катают, подбрасывают, ловят. На слова: «Мяч не теряй, вверх поднимай!» все останавливаются и показывают свои мячи. Игра повторяется 3—4 раза. После этого ведущий предлагает детям пройти с мячом в руках по кругу.

Расположив детей по кругу, ведущий предлагает им проделать несколько упражнений с мячами, например:

- 1) поднять мяч вверх, посмотреть на него и опустить;
- 2) развести руки в стороны, затем, соединив их перед собой, переложить мяч из одной руки в другую и опустить руки вниз;
- 3) наклониться, положить мяч на пол, выпрямиться без мяча, еще раз наклониться и поднять мяч;
- 4) присесть, покатать мяч по полу от правой руки к левой (и наоборот), затем встать, подняв мяч;
- 5) поднять мяч вверх и передать игроку, стоящему сзади. Во время выполнения упражнений контролируют спокойное размыкание губ.

## САМЫЙ СТОЙКИЙ

**Цель игры:** тренировка равновесия, координации движений; воспитание выносливости, решительности.

**Ход игры.** Двое игроков присаживаются на корточки. Прыгая на носках, стараются сбить противника плечом и заставить его потерять равновесие — сесть. Кто первый сядет, выбывает из игры, а в игру включается другой, и снова играют «на победителя».

## ЗАЯЦ, ЕЛОЧКИ И МОРОЗ

**Цель игры:** тренировка различных навыков передвижения; формирование правильной осанки; развитие внимания, быстроты реакции; координации движений; укрепление мышечного аппарата стоп и голеней.

**Ход игры.** Ведущий выбирает «елочек», «зайчика» и «мороза».

Ведущий чертит круги, в них расставляет «елочек».

По команде ведущего начинается игра. «Заяц» бежит к ближайшей «елочке» укрыться по ней от «мороза».

«Мороз» стремится «заморозить» — осалить — «зайчика». Но если «зайчик», убегая от «мороза», успевает прыгнуть в кружок, где стоит «елочка», он становится «елочкой», а «елочка» — «зайчиком» и бежит от «мороза», вытесняя затем из другого круга следующую «елочку».

Осаленный «зайчик» становится «морозом». Если «зайчика» при его перебежках от одной «елочки» к другой, а от последней «домой» «мороз» не сумеет осалить, то «мороз» продолжает водить. Если же «мороз» сумеет осалить «зайчика», последний становится «морозом».

«Мороз» может осалить «зайчика» в двух случаях:

1) когда тот перебегает к «елочке» или 2) если в кругу стоят двое. Например, когда «елочка» замешкалась в ту минуту, как к ней прыгнул «зайчик», и, став сама «зайчиком», не выбежала из круга.