

**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, похлопать стопами):

Раз, два, три, четыре, пять!





### «Переложит платок!»

И.п. — сед, 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. — сед, 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.





### «Упрямы»

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.

Захватчу предмет стопой  
И возьму его с собой:  
Я несусь, 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:

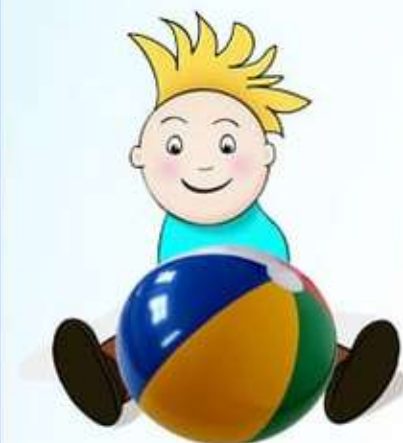
Жарким днем лесной тропой (обычная ходьба)  
Звери шли на водопой.  
За мамой-слонихой  
Топал слоненок. (Ходьба широким шагом.)  
За мамой-лисицей  
Крался лисенок. (Ходьба на носках.)  
За мамой ежихой  
Катился ежонок. (Ходьба на пятках.)  
За мамой-медведицей  
Шел медвежонок. (Ходьба на внешних 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 другу 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).



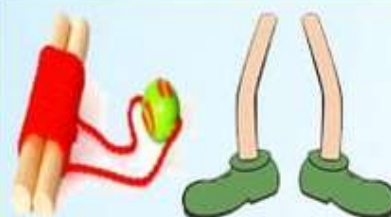
### «Горячий мяч»

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.

