**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, УПРАЖНЕНИЯ И ЭСТАФЕТЫ  
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ**

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

**Задачи:**

* укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сус­тава;
* выполнение упражнений с заданной амплитудой движе­ния, преимущественно в разгрузочных исходных положениях (сидя, на коленях, на четвереньках).

**«Барабан»**

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.

**«Кто быстрее спрячет простынку?»**

Оборудование: простынки длиной 50—60 см (по числу де­тей).

Содержание игры. Дети садятся на стулья (скамейку). По сигналу педагога дети начинают собирать простынку пальцами ног. Выигрывает тот, кто быстрее подберет ее под стопы.

**«Донеси платочек»**

Оборудование: платочки (по числу детей).

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»**

Оборудование: прозрачные газовые платочки (по числу участников).

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.

**«Медузы»**

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).

**«Ловкие ноги»**

**Оборудование:** мячи.

Содержание игры. Дети садятся на пол, опираясь сзади на руки, ноги вытянуты вперед, между стопами — мяч. Обхватив мяч стопами, перекладывать его в сторону, передавая следу­ющему игроку. Можно играть командами. Выигрывает та ко­манда, которая быстрее передаст мяч.

**«Передай ногами»**

***Оборудование:*** мяч.

Содержание игры. Сидя в кругу, под речитатив (считалка) дети передают мяч стопами. У кого остался мяч по окончании считалки, тот и водящий.

Вариант: передавать предметы ногой, стоя в кругу.

Методические указания. Следить за осанкой, сменой ног и направлением передачи атрибутов, правильным захватом предметов. Для обеспечения тренирующего эффекта важно ис­пользовать длинные считалки.

**«В путь!»**

(мини-эстафета)

Оборудование: мячи большого диаметра (6—7 шт.).

Содержание игры. Все участники выстраиваются в колон­ну в полуприседе правым боком к стартовой линии. Младшие дошкольники держатся за кисти, старшие дошкольники кладут руки на плечи друг другу. По сигналу педагога дети зигзагом (направление обозначено) начинают двигаться между «льдина­ми». По сигналу педагога «Отдых!» или «Привал!» дети прини­мают положение упор присев и медленно выпрямляют ноги. По сигналу «В путь!» дети продолжают движение.

Методические указания. Можно увеличивать или умень­шать количество привалов, а также скорость передвижения с использованием соответствующего музыкального сопровож­дения. Если кто-либо из детей теряет равновесие, все останав­ливаются и ждут его возвращения в колонну. Игра повторяется 2 раза (правым и левым боком).

**«Кто быстрее преплывет на льдине?»**

***Оборудование:*** обручи.

Содержание игры. Дети делятся на две команды. Первые игроки стоят в обручах. По сигналу они начинают перемещать­ся до стойки, передвигая обруч пальцами ног вперед. Заступать ногами за обруч нельзя. «Доплыв» до стойки, берут обруч в руки и бегом возвращаются назад. Кладут обруч на пол перед вторыми игроками и встают в конец команды.

**«Вода уходит!»**

***Оборудование:*** обручи.

Содержание игры. По залу разложены обручи. Участники игры по 4—6 человек стоят серединой стопы на обруче, спиной в центр. Под музыку дети приставными шагами идут по кругу, стараясь пальцами и пяткой не касаться пола. Руки и туловище выполняют плавные движения, напоминающие движение тра­вы под водой. По сигналу «Вода уходит!» дети поворачиваются лицом в центр обруча, берутся за руки, приседают, лбом касаясь коленей.

Игра повторяется 2 раза — спиной в центр и спиной наружу.

**«Перенеси палочку»**

(мини-эстафета)

Оборудование: деревянные карандаши.

Содержание игры. Все дети делятся на пары. Игроки каж­дой пары сидят напротив друг друга, между ними лоток, справа и слева от которого разложены по 6—8 палочек. По сигналу пе­дагога надо одновременно (двумя стопами каждого из игроков в паре) взять палочку слева или справа и перенести ее в лоток.

Методические указания. Если пара быстро справляется с заданием, она помогает соседям. Игра заканчивается, когда все палочки уложены в лотки. Фиксируется общее время всех участников.

**«Волшебные круги»**

***Оборудование***: шарфы.

Содержание игры. Участники делятся на две команды. Каждая команда образует круг из детей, сидящих руки в упоре сзади, ноги обращены в центр круга. Капитаны команд сидят, со­прикасаясь спинами, пальцы стоп каждого удерживают начало длинного легкого шарфа. По сигналу педагога игроки передают шарф друг другу, каждый предыдущий игрок продолжает его пе­редачу. Игрок, выронивший шарф, зарабатывает штрафное очко и ложится на пол, руки за голову. Капитан, команда которого пер­вой образовала «волшебный круг» из шарфа, поднимает руку.

Выигрывает команда, быстрее других закончившая продви­жение шарфа по кругу с наименьшим количеством штрафных очков.

Индивидуальный вариант игры. Перед каждым ребенком, сидящим на полу или стуле, лежит шарф одинаковой длины. Надо как можно быстрее собрать пальцами стоп шарф в сред­нем отделе стопы. Выигрывает участник, выполнивший зада­ние с наименьшим временем.

**«Надень варежки»**

Оборудование: вязаные варежки без резинки.

Содержание игры. Дети сидят по кругу, лицом к центру, руки в упоре сзади. Играют не более 6—8 участников. У двух детей варежка надета на стопу. По сигналу педагога ребенок снимает пальцами стопы варежку со своей ноги и пытается надеть на ближнюю стопу сидящего рядом игрока, который повторяет все действия предшествующего игрока и надевает варежку следующему игроку. Игроки передают варежку одно­временно вправо и влево.

После надевания варежки на стопу третьего-четвертого иг­роков меняется направление движения.

**«Неподвижная скакалка»**

**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.

**«Каракатица»**

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.

**«Ловкие ноги»**

Оборудование: гимнастические палки, платочки.

Содержание игры. Дети сидят на полу, руки в упоре сзади. Между широко расставленными ногами палка. Справа у палки носовой платок. Необходимо взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки и не уронив платка. Правая нога возвращается в и. п. Затем то же самое выполнить левой ногой. Повторить 2—4 раза, последние 2 раза переносить обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто не задел платком палки и не уронил платок. При выполнении упражне­ния ребенок приговаривает:

Я платок возьму ногой,

Поднесу его к другой,

И несу, несу, не сплю.

Палку я не зацеплю.

**«Веселая дорожка»**

Оборудование: резиновые массажные коврики 30x30 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»**

Оборудование: резиновые массажные коврики 30x30 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).

**«Велосипед»**

Оборудование: массажные цилиндры или массажные мячи.

Содержание игры. Дети сидят на стульях, руки на сиденье. В подсводном пространстве каждой стопы игрока — массаж­ный цилиндр или мячик. По сигналу педагога игроки выполняют встречное движение ногами вперед-назад или круговое движение по часовой стрелке или против нее, надавливая на цилиндр (мя­чик) и перекатывая его. По сигналу педагога «Гора!» ребенок пра­вой (левой) ногой медленно выполняет движение «велосипед».

Методические указания. Отмечаются дети, выполняющие упражнение с полной амплитудой. Игра повторяется 2 раза. Музыкальное сопровождение обязательно.

**«Допрыгни до полочки»**

Оборудование: разноцветные полоски, наклеенные на сте­ну на высоте от вытянутой руки самого низкого ребенка и до высоты прыжка самого рослого.

Содержание игры. Дети строятся в колонну по одному и по очереди подпрыгивают у стены, стараясь дотянуться как можно выше до разноцветных полосок.

**«Выше ноги от земли»**

Оборудование: ребристая доска, массажные коврики, на­бивные мячи, наклонные доски, кирпичики — все расположено по периметру зала.

Содержание игры. Дети убегают от водящего, который не может ловить того, чьи ноги выше земли, т. е. стоят на неров­ной, ребристой, ограниченной, наклонной поверхности, пред­ложенной для игры. Пойманный ребенок становится водящим.

Вариант*:* нельзя ловить того, кто принял исходное положе­ние — сед на полу, ноги вверх, упор руками сзади.

Методические указания. Следить за техникой безопасно­сти, осанкой детей.

**«Гонка мячей ногами»**

Оборудование: кубики, мячи, шарики, мелкие игрушки, платочки, шнуры.

Содержание игры. Дети сидят по кругу на полу, ногами в центр, с опорой рук сзади. У каждого игрока (или у каждого второго игрока) в ногах находится предмет. По сигналу дети на­чинают передавать ногами предметы по кругу. Ребенок, у кото­рого оказалось более двух предметов, выбывает из игры.

Следует отметить игроков, которые остались в игре после нескольких повторений. Если игроков много, целесообразно проводить игру в двух-трех кругах.

Вариант: располагаться в кругу стоя и передавать предмет (платочек, шнур) сначала одной ногой вправо, затем другой но­гой влево.

Методические указания. Следить за осанкой детей, сме­ной предметов, ног, направлением передачи предметов.

**«Переложи предмет»**

Оборудование: ленточки, платочки, шнуры, поролоновые мячики.

Содержание игры. На одной стороне зала на полу разложе­ны шнуры (платочки и т. д.) красного, синего и зеленого цветов, на другой стороне — обручи тех же цветов. По сигналу дети начинают переносить красные шнуры правой ногой в красный обруч, передвигаясь прыжками на левой ноге; левой ногой от­носят синие шнуры в синий обруч, передвигаясь прыжками на правой ноге; зеленые шнуры переносят в зеленый обруч двумя ногами, передвигаясь по полу сидя.

Вариант 1 (индивидуальная эстафета одномоментного участия детей). Каждый ребенок получает обруч. На противопо­ложном конце зала разложены атрибуты трех цветов. По сигналу взрослого детям нужно перенести предметы в свой обруч по од­ному при условии, что красные они несут пальцами правой ноги, передвигаясь прыжками на левой ноге; синие — левой ногой, пе­редвигаясь прыжками на правой ноге; зеленые — двумя ногами, передвигаясь сидя. По окончании эстафеты выбирают победите­ля — того, кто перенесет наибольшее количество атрибутов.

Вариант 2 (командная эстафета одномоментного учас­тия детей). Три команды строятся в шеренгу на старте, каж­дая имеет обруч определенного цвета. На противоположной стороне зала разложены предметы (массажные мячи, шнуры, платочки) трех цветов в одинаковом количестве. По сигналу все дети одновременно начинают выполнять задание: переносить предметы соответствующего цвета в свой обруч по одному при условии, что шнуры можно переносить только правой ногой, платочки — только левой, массажные мячики — двумя ногами. Эстафета заканчивается, когда перенесены все предметы одно­го цвета.

Методические указания. Располагать атрибуты на без­опасном расстоянии друг от друга; переносить по одному шну­ру; упражнение выполнять каждой ногой, без помощи рук.

**«Поменяй местами»**

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.

Методические указания. Количество каждого вида атрибу­тов соответствует числу детей. Следить за сменой ног, осанкой детей, правильным хватом предметов, мягким приземлением в прыжках.

**«Передай бревно»**

(игра-эстафета)

Оборудование: модульные поролоновые бревна.

Содержание игры. Участники двух разных команд прини­мают положение седа на ягодицах, ноги вперед, согнуты в ко­ленях. Пары выстраиваются друг напротив друга. По сигналу педагога пара перемещает стопами модульное бревно и переда­ет эстафету второй паре, которая продолжает движение в обрат­ном направлении. Затем бревно передается третьей паре, и так до тех пор, пока последняя пара не финиширует.

Методические указания. Фиксируется общее время всех игроков, затраченное на прохождение дистанции. С этим вре­менем сравнивается командный результат в последующих по­вторениях данной игры.