



# **ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ИСПРАВЛЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ**

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы влияет не только на ее функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребенка. Поэтому игры и задания в этой главе подобраны таким образом, чтобы упражнения укрепляли связочно-мышечный аппарат голени и стопы, способствовали общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы (не разводя носков). Кроме нижеприведенных игр, вы можете придумать сами игры с ходьбой на наружных краях стоп, на носках, со сгибанием пальцев ног, захватыванием пальцами ног различных предметов, приседаниями в положении носки внутрь (пятки разведены). Кроме игр, описанных в этой главе, вы можете также использовать игры, описанные в других главах, но также полезные для профилактики и лечения плоскостопия. Это такие игры как: «Едем в зоопарк», «Найди клад», «Петушок». Обратите внимание, что при выраженном плоскостопии следует исключить игры, связанные с прыжками и спрыгиваниями с высоты.



# Спящий кот

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

**Необходимый материал:** стулья.

**Описание.** 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.

**Описание.** 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.

# Ловкие ноги

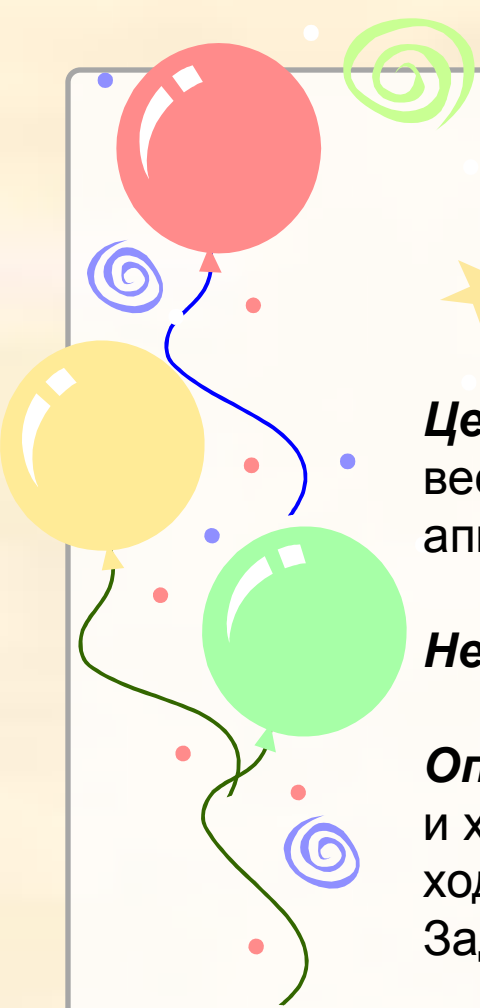
**Цель игры:** развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

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

**Описание.** 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.

A decorative graphic on the left side of the page features three balloons: a red one at the top, a yellow one in the middle, and a green one at the bottom. Each balloon has a string with a small arrowhead pointing upwards. There are also several blue and green swirls and small red and blue dots scattered around the balloons.

# ★ **Бегающая скакалка**

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

**Необходимый материал:** длинная скакалка или веревка.

**Описание:** 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.

A decorative graphic on the left side of the page features three balloons: a red one at the top, a yellow one in the middle, and a green one at the bottom. Each balloon is connected to a string that forms a swirl. There are also small colored dots (red, blue, green) scattered around the balloons. The background of the page is a light yellow gradient.

# Мяч бросай, не теряй

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

**Описание.** 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, за<sup>1</sup> тем, 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.

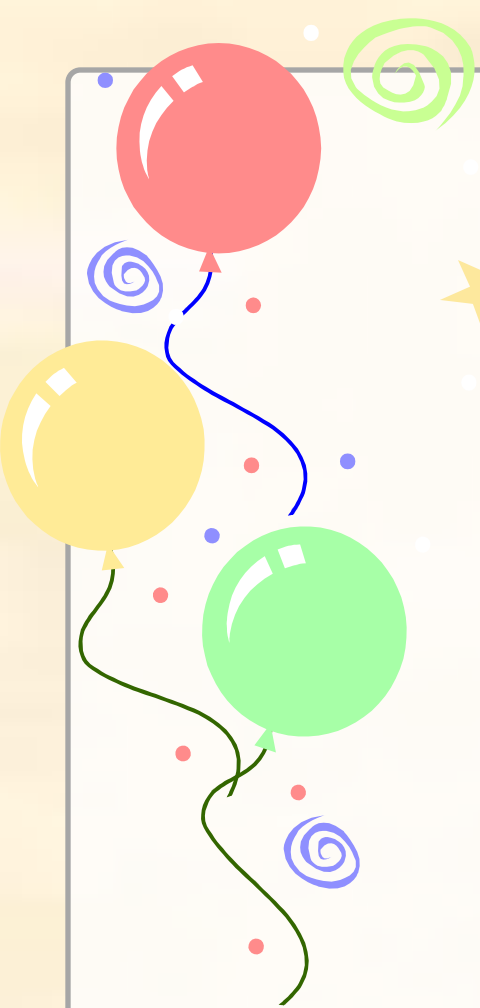
# Заяц, елочки и мороз

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

**Описание.** 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.

A decorative graphic on the left side of the page features three balloons: a red one at the top, a yellow one in the middle, and a green one at the bottom. Each balloon is attached to a string with a small arrowhead pointing upwards. The strings are blue, yellow, and green respectively. There are also several small swirls in blue and green, and a yellow starburst, scattered around the balloons.

# ***Донеси, не урони***

***Цель игры:*** укрепление мышечно-связочного аппарата стоп; развитие ловкости.

***Необходимые материалы:*** стулья, простынки.

***Описание.*** 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.



# Гуси - лебеди

**Цель игры:** тренировка навыков правильного дыхания; укрепление мышц туловища и конечностей, формирование осанки, сводов стоп, развитие координации движения.

**Описание.** На одной стороне площадки (зала) чертится круг — «дом», в котором живут «гуси». На противоположной стороне стоит «пастух». Сбоку от дома — логово, в котором находится «волк». Остальное место «луг». Ведущий назначает детей на роль «волка» и «пастуха». Остальные изображают «гусей»: ходят с гордой осанкой, тянут вверх шею, поднимают голову, летают: взмахивают руками через стороны вверх и, опуская, шипят — выдыхают «шшш». «Пастух» громко говорит: «Гуси, гуси». Гуси останавливаются и хором отвечают: «Га — га — га». Пастух: «Есть ли хотите?» Гуси: «Да, да, да». Пастух: «Так летите». Гуси: «Нам нельзя. Серый волк под город, не пускает нас домой». Пастух: «Так летите, как хотите, только крылья берегите». Гуси, расправив крылья (вытянув в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). После нескольких пробежек подсчитывают пойманных волком гусей. Вновь назначаются «пастух» и «волк». Игра продолжается.



# Самый стойкий

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

**Описание.** 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».



# Поймай комара

**Цель игры:** развитие быстроты реакции, внимания; формирование правильной осанки; укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стоп.

**Необходимые материалы:** прут с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани.

**Описание.** Игроки становятся в круг лицом к центру на расстоянии вытянутой руки. Ведущий находится в середине круга. В руках у него прут (длина 1— 1,5 м) с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани. Ведущий кружит шнур с «комаром» немного выше голов играющих. Когда «комар» пролетает над головой, игроки подпрыгивают, стараются поймать его обеими руками.

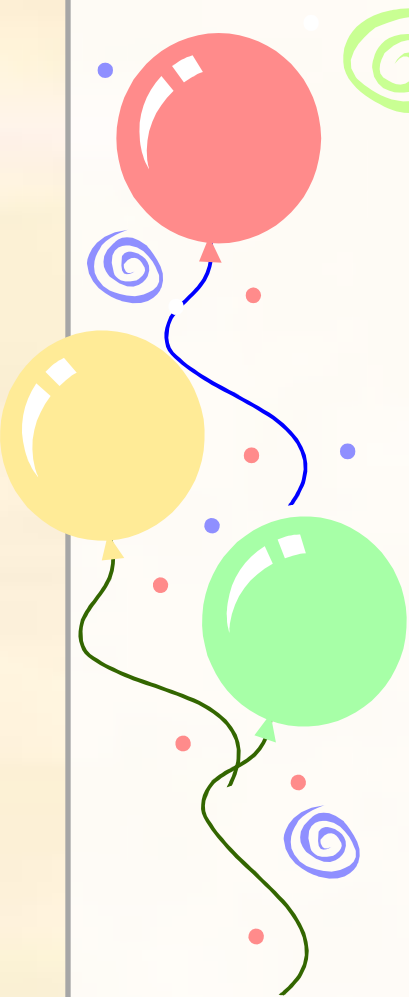
A decorative graphic on the left side of the page features three balloons: a red one at the top, a yellow one in the middle, and a green one at the bottom. Each balloon is attached to a string with a small arrowhead pointing upwards. The strings are blue for the red balloon, yellow for the yellow balloon, and green for the green balloon. There are also several small, colorful swirls (blue, green, and red) scattered around the balloons. The entire graphic is set against a light yellow background.

# **Прыжки со скакалкой**

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

**Необходимые материалы:** скакалка.

**Описание.** 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.



# **Кто первым соберет простынку**

**Цель игры:** укрепление связочно-мышечного аппарата стоп.

**Необходимые материалы:** простынки (50—80 см) одинаковой длины, стулья.

**Описание.** Игроки сидят на стульчиках (стульях), под правой ступней — простынка. По сигналу ведущего игроки начинают пальцами правой ноги подбирать простынку. То же сделать левой ногой. Игроки, наиболее успешно выполнившие эту задачу, соревнуются между собой.