

2023 год

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 41 «Рябинушка»

[ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ]

КАРТотеКА

[ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ С 2 ДО 7 ЛЕТ]

Составитель:

Яковлева Сабина Юрьевна,
учитель (физическая культура)
первой квалификационной категории

г. Сургут

ВВЕДЕНИЕ

Одним из распространенных заболеваний нашего времени является плоскостопие.

Плоскостопие— это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений.

Стопа является опорой и фундаментом тела. Нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и что особенно важно изменяет положение таза, позвоночника — это отрицательно влияет на осанку и общее состояние ребенка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп не благоприятно сказывается на развитии многих движений, у детей приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием в занятиях многими видами спорта. Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата и в частности, стопы имеет большое значение.

Для профилактики детского плоскостопия в водной части занятия используется корректирующая ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, ходьба по массажным дорожкам. В основной части физкультурного занятия для повышения эффективности профилактики плоскостопия в комплексы общеразвивающих упражнений включаются специальные упражнения, сопровождающиеся небольшими стишками.

Игровые упражнения для профилактики плоскостопия у дошкольников

«Качели»

Оборудование: гимнастическая скамейка

На качелях, на качелях

Прямо в небо полетели

Вверх-вниз, вверх-вниз

Ты покрепче держись!

И.п. – сидя на краю скамейки, прямые ноги вытянуты вперед, пятки стоят на полу. 1 – потянуть носки на себя («вверх»); 2 – потянуть носки к полу («вниз»).

«Хлопки»

Оборудование: гимнастическая скамейка

(включается в комплекс общеразвивающих упражнений на скамейке)

Раньше хлопали ладошки,

А теперь хлопают ножки

И.п. – сидя на краю скамейки, прямые ноги вытянуты вперед, пятки стоят на полу. стопы держим вместе. 1- носки развести в стороны, пятки вместе; 2 – носки вместе, соединить вместе суставы больших пальцев («похлопали»).

«Балет»

Оборудование: гимнастическая скамейка

Пляшут ножки как в балете

Это могут наши дети

Ножки выставят

На пальчиках стоять

И.п. – сидя на скамейке спина прямая упор руками на скамейку с боков, прямые ноги вытянуты вперед. 1-2 – подтянуть к себе ноги, удерживать стопы в вертикальном положении опираясь на пальцы ног. 3-4 – вернуться в исходное положение, носки потянуть на себя.

«Паучок»

Оборудование: обруч, гимнастическая палка, или шест.

Ползет паучок по дорожке,

Быстро переставляет ножки

Переступать по обручу (гимнастической палке, канату) приставным шагом правым и левым боком, пятка ставится на пол, пальцы стоп обхватывают обруч (гимнастическую палку, шест).

«Веселый ёжик»

Оборудование: малый мяч, шарик.

Ёжик бегал по дорожке

Мы массируем ножки

И.п. стоя, руки на поясе, прокатывать мяч стопой от носка к пятке сначала правой ногой, затем левой.

«Художник»

Оборудование: не требуется

Мы сегодня рисовать

Будем только ножками

Ножки станут выполнять

Замысел художника

И.п. стоя, руки на поясе, дети пальцами одной ноги «рисуют» на полу фигуры: кружок, квадрат, змейку и т.п., то же другой ногой.

«Улитка»

Оборудование: не требуется

Как шла улитка по дорожке

Нам показать помогут ножки

И.п. – стоя, руки на поясе, вся ступня стоит на полу. Поднять пальцы ног над полом, затем подогнуть пальцы ног, упираясь ими в пол, и таким образом подтянуть ступню вперед. Продолжать движение вперед одновременно двумя ступнями.

«Раки»

Оборудование: не требуется

Как раки пятятся назад

Нам не трудно показать

И.п. – стоя, руки на поясе, вся ступня стоит на полу. Поднять пальцы ног над полом, затем подогнуть пальцы ног, упираясь ими в пол, отталкиваться подогнутыми пальцами ног и двигаться назад.

«Палочки»

Оборудование: деревянные палочки (1 на двоих)

Мы стоим, не унываем

Друг-другу палочки катаем

И.п. – стоя, руки на поясе. Прокатывание палочки друг другу правой ногой.

То же левой ногой.

«Каток»

Оборудование: гимнастическая палка

Вот какой у нас каток

Для строительства дорог

Чтоб разглаживать морщины

Лучше не найти машины

И.п. стоя, руки на поясе, одна нога стоит на гимнастической палке, палка посередине стопы: прокатывать палку вперед-назад, то же другой ногой.

«Пяточки»

Оборудование: не требуется

Мы не нежмся в кровати

Вместе разминаем пятки

И.п. стоя, руки на поясе, или держась за руки лицом друг к другу, встать на пятки, носки направить к себе, опуститься на всю стопу.

«Гусеница»

Оборудование: не требуется

Гусеница, гусеница

В шубке золотистой,

Отправляйся, гусеница,

Под листок тенистый.

И.п. – стоя, руки на поясе, вся ступня стоит на полу. Поднять пальцы ног над полом, затем подогнуть пальцы ног, упиравшись ими в пол, и таким образом подтянуть ступню вперед. Продолжать движение вперед одновременно двумя ступнями.

«Барабанщик»

Оборудование: гимнастическая скамейка

У меня есть барабан,

Он гремит как ураган!

Но когда его дарили,

Бить потише попросили.

А зачем его иметь,

Если просят не шуметь?!

И.п. сидя на гимнастической скамейке, ноги на полу, параллельно друг другу, пальцы поджаты, отбивать пальцами ног предложенный ритм одновременно двумя ногами или поочередно.

«Окно»

Оборудование: гимнастическая скамейка

Я в открытое окно

Посмотрю на улицу

Но закрою я окно

Если небо хмурится

И.п. сидя на гимнастической скамейке, ноги стоят вместе в упоре на носки, 1-2 — удерживая ноги вместе развести икры «окно раскрыто», вернуться в и.п. «окно закрыто».

«Мельница»

Мелют зёрна жернова

Утром спозаранку

Будет пышный каравай,

Вкусные баранки.

Оборудование: не требуется

И.п. сидя, ноги вытянуты вперед, упор на пятки: 1-2 положить ступни на пол влево, 3- 4 вернуться в и.п., положить ступни на пол вправо (можно выполнять в разные стороны).

«Маляр»

Красить комнату пора,

Пригласили маляра.

Но не с кистью и ведром

Наш маляр приходит в дом

Оборудование: не требуется

И.п. лежа на спине, проводить одной стопой по другой.

«Кораблик»

Я кораблик смастерил,

По воде его пустил.

Ты плыви, кораблик мой,

А потом вернись домой!

Оборудование: гимнастическая скамейка

И.п. сидя на гимнастической скамейке, соединить ступни, упор на носки.

Эстафета «Загрузи машину»

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

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.

Эстафета с палочкой

Оборудование: палочки длиной 20 см.

Дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол. Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Эстафета «Построим лесенку»

Оборудование: то же.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка лежит 12-18 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстраивает лесенку.

Эстафета с машиной

Оборудование: машина с веревочкой.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка стоит машина с веревочкой. Он пальцами ноги берет веревочку и подтягивает машину до второго ребенка, передает ее следующему, не опуская на пол. Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Игра-имитация «Перейди вброд»

Оборудование: ящик, наполненный камешками (галька, косточки).

Содержание игры. Дети имитируют движение мышат. Приставным шагом идут по камешкам друг за другом.

«Нарисуй картину»

Оборудование: палочки (фломастеры, карандаши различной длины и цвета).

Содержание игры. Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

«Сложи узор»

Оборудование: то же и образец — схема-рисунок.

Содержание игры. Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме.

«Рисуем кистью»

Оборудование: бумага, гуашь, кисти.

Содержание игры. Дети берут пальцами ноги кисть, набирают гуашь и рисуют солнышко (ягодку, дерево, заборчик, дом, машину и т.п.).

«Поймай рыбку»

Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки), камешки.

Содержание игры. В таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног «ловят рыб» (пробки).

«Найди клад»

Оборудование: таз с водой, мелкие камешки и любой предмет, отличающийся от камней формой и величиной.

Содержание игры. Ребенок становится в таз с водой и, перебирая камушки, ищет спрятанный предмет.

«Стирка»

Оборудование: платочки (салфетки).

Содержание игры. На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и вешают платочек сушиться.

«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), стулья (скамейка).
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), стулья (скамейка).

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 23 четвереньках) до противоположного конца зала. То же самое повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто быстрее донесет платок, ни разу не уронив его.

«Великан и другие»

Оборудование: без подготовки.

Содержание игры. 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.)

«Пройди, не ошибись»

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»

Оборудование: мячи.

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

«Перенеси палочку»

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.

«Резвый мешочек»

Оборудование: веревка с небольшим грузом (мешочком, наполненным песком) на конце.

Содержание игры. Играющие становятся в круг. Водящий стоит посередине. Он вращает веревку с грузом на конце. Дети следят за веревкой и при ее приближении стараются перепрыгнуть через нее.

«Гигантские шаги»

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).

«Гуси»

Оборудование: без подготовки.

Содержание игры. Дети – «гуси» ходят на корточках «гусиным шагом». По команде: «коршун» - встают, машут руками – «крыльями», убегают. «Коршун» ловит «гусей»

«Ежик»

Оборудование: массажный мяч любого диаметра.

Содержание игры. 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»

Оборудование: без подготовки.

Содержание игры. 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!

«Корова»

Оборудование: без подготовки.

Содержание игры. И. п. — сидя на стуле или кровати, 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.)*

«Переложит платок!»

Оборудование: платки.

Содержание игры. 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 несу платок, не сплю.

Коврик я не зацеплю.

Выполнить то же другой ногой.

«Йог»

Оборудование: без подготовки.

Содержание игры. 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.

«Мои ножки»

Оборудование: стулья.

Содержание игры. И. п. — сед на стуле или кровати, руки на поясе, спина прямая.

Эта ножка танцует. *(Носочком правой ноги начертить кружок.)*

Эта ножка рисует. *(То же левой ногой.)*

Раз, два, три, четыре, пять! *(Повторить правой и левой ногой.)*

Нарисуй кружок опять.

«Упрямы»

Оборудование: коврики.

Содержание игры. И. п. — сед на ковре, упор сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая. Встретились два козленка,

Два упрямых ребенка. *(Приподнять ноги, давить стопами друг в друга.)*

Бодались, бодались,

Сражались, сражались...

Потом они устали.

Играть вместе стали. *(Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть.)*

«Нарисуй ногами!»

Оборудование: стулья.

Содержание игры. И. п. — сед на стуле или кровати, упор руками о сиденье, спина прямая.

Нарисуем мы ногами, как художники, руками. *(Рисовать то правым, то левым носочком небольшие картинки в воздухе.)*

Это высший класс!

Получается у нас.

«Гармошка»

Оборудование: простынки по количеству детей.

Содержание игры. И. п. — то же, 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.)*

Игры для профилактики плоскостопия

«Дождь»

Оборудование: обручи диаметром 50 см.

Содержание игры. 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 разбежаться по домам! Каждый игрок бежит к обручу и встает на его обод, передвигается по нему боком (правым и левым) приставными шагами.

«Подъемный кран»

Оборудование: набивной мяч весом 500 г.

Содержание игры. 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.

«Переправа»

Оборудование: сегменты дорожки.

Содержание игры. Сегменты дорожки раскладывают на полу в линию на расстоянии 30-50 см. Дети по очереди, шагая с сегмента на сегмент, переходят на другую сторону зала (группы).

«На водопой»

Оборудование: ребристые дорожки или два шнура.

Содержание игры. 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.*)

«Подъемный кран»

Оборудование: набивной мяч весом 500 г.

Содержание игры. Дети садятся на ковер, упираются руками сзади в пол, переносят набивной мяч весом 500 г, захватив его ногами, то вправо, то влево.

«Цапли»

Оборудование: сегменты дорожки.

Содержание игры. Сегменты дорожки раскладывают по всей площади зала (группы). Дети под бубен ходят между ними. По сигналу «Цапли!» все встают на сегменты на одну ногу (правую, при повторении — на левую), удерживая равновесие.

«По кочкам»

Оборудование: полусферы.

Содержание игры. Полусферы раскладывают по всей площади зала (группы) на расстоянии 30-40 см одна от другой. Дети мягко шагают с кочки на кочку на носках в одном направлении друг за другом. На две последние строчки речитатива стоят на кочке на двух ногах. После небольшого отдыха передвигаются на другую сторону зала (группы).

«Мы походим»

Оборудование: сегменты дорожек

Содержание игры.

Мы походим на носках,

А потом на пятках,

Мы идем, как ребятишки

И как косолапый мишка.

Для игры можно использовать дорожки.

«Топталки»

Оборудование: сегменты дорожки, бубен.

Содержание игры. Сегменты дорожки раскладывают по кругу на расстоянии 50-70 см. Дети в носках под бубен бегут (прыгают галопом или с ноги на ногу, идут заданным способом) по кругу вправо или влево. На сигнал «Стоп!» они быстро встают на ближайший сегмент, топчутся на месте.

Я бегу, бегу, бегу,

Не споткнусь, не упаду!

А услышу «Стоп!»

— Сделаю топ-топ!

«Юла»

Оборудование: сегменты дорожки.

Содержание игры. Дети кружатся на носочках, стоя на сегменте дорожки (вправо, влево) и стараясь удержаться на нем.

Вот как кружится юла:

Раз, два, три — и все дела.

«Ча-ча-ча»

Оборудование: без подготовки или дорожки.

Содержание игры. Дети идут в колонне по одному, чередуя обычную ходьбу и ходьбу на носках.

Ча-ча-ча! *(Обычная ходьба.)*

Печка очень горяча! *(Ходьба на носках.)*

Чи-чи-чи! *(И т.д.)*

Печет печка калачи!

Чу-чу-чу! Будет всем по калачу!

Чо-чо-чо! Осторожно, горячо!

Для игры можно использовать дорожки.

«По кочкам»

Оборудование: полусферы.

Содержание игры. Полусферы раскладывают по всей площади зала (группы) на расстоянии 30-40 см одна от другой. Дети мягко шагают с кочки на кочку на носках в одном направлении друг за другом. На две последние строчки речитатива стоят на кочке на двух ногах. После небольшого отдыха передвигаются на другую сторону зала (группы).

Раз — шажок, два — шажок.

Раз — кружок, два — кружок.

Шагают носочки.

С кочки на кочку.

Раз, два, три, четыре, пять

— Будут ножки отдыхать.

«Кузнечик»

Оборудование: без подготовки.

Содержание игры. Дети прыгают на носке одной ноги, на каждую строчку меняя ноги.

Кузнечик прыг да скок

С травинки на цветок.

С цветка на землю вмиг.

И снова скок да прыг.

«Канатоходцы»

Оборудование: канат.

Содержание игры. Посередине группы кладут канат. Детям предлагают представить себя канатоходцами в цирке. Они идут по канату, стараясь шагать точно по нему. По канату я иду. Ни за что не упаду!

«Трясина»

Оборудование: дорожки.

Содержание игры. Дети идут по дорожке, не разводя носков (можно выложенной шнурами, по следам).

Здесь глубокая трясина,

Вся вода покрыта тиной.

Есть лишь узкая дорожка.

Я шагаю понемножку.

Остороженько пойду

И трясину перейду.

«Собери ногами!»

Оборудование: мелкие предметы (части конструктора, пробки, желуди).

Содержание игры. По залу (группе) раскладывают мелкие предметы (части

конструктора, пробки, желуди). Детям дают коробки. Они ходят по залу (группе), захватывают стопами предметы и собирают их в коробки.

Захвачу предмет стопой

И возьму его с собой:

Я несу, за ним слежу,

И в коробку положу.

«Зоопарк»

Оборудование: можно использовать дорожки.

Содержание игры. 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»

Оборудование: мяч диаметром 20 см.

Содержание игры. 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).

Подвижные игры

«Космическая карусель»

Оборудование: четыре обруча диаметром 70-100 см.

Подготовка: по углам группы (зала) кладут четыре обруча диаметром 70-100 см на расстоянии не менее 2 м от стены.

Содержание игры: Дети делятся на четыре подгруппы. Каждая встает на один из обручей (средней частью стопы), строясь, таким образом в круг. Все берутся за руки. По сигналу дети начинают двигаться по обручам в правую сторону приставными шагами — карусели вращаются. На свисток все перебегают на противоположную сторону, занимая другие карусели. Команда, первая, взявшаяся за руки и вставшая на

обруч, получает очко. Выигрывает команда, получившая больше очков.

«Цапли»

Оборудование: сегменты дорожки, бубен.

Подготовка: сегменты дорожки раскладывают по всей площади зала (группы).

Содержание игры: дети под бубен ходят между ними. По сигналу «Цапли!» все встают на сегменты на одну ногу (правую, при повторении на левую), удерживая равновесие. Цапля на одной ноге, может час стоять в реке.

«Гибкий носок»

Оборудование: 3 гимнастические скамейки и стулья для воспитателя.

Подготовка: вдоль стен зала расположить 3 гимнастические скамейки. У свободной стены поставить стул для воспитателя, центр зала оставить свободным.

Содержание игры: Сидя лицом к воспитателю, дети руками захватывают край стула (скамьи, спиной касаясь стены, выпрямляют ноги. На счет воспитателя дети притягивают носки к себе и ставят их на пол (сначала в медленном темпе, потом в быстром). Вместе с воспитателем дети делают ногами различные движения вверх-вниз, повороты налево-направо, круговые движения, опираясь на пальцы. По команде «Встать!» дети строятся за скамейкой, левую ногу ставят на скамейку, опираясь на правую. Отталкиваясь правой ногой, поднимаются на носок левой и спускаются. После 6-8 движений по указанию воспитателя дети меняют исходное положение ног и делают то же самое упражнение другой ногой. После чего дается команда «Разойдись!». Ребята, высоко поднимая колени, бегут на носках (45-50с, а затем по команде «По местам» занимают свои места на скамейке у стены. Во второй половине игры дети одновременно и последовательно делают пружинящие движения носками, ходят с глубоким перекатом с пятки на носок и наоборот. Повторяют каждое упражнение 4-5 раз, после чего опять дается команда «Разойдись!», дети бегут в рассыпную по всей площадке.

Методические указания: в конце игры целесообразно дать упражнения расслабляющего характера с исходным положением лежа на спине и животе.

«Страус»

Оборудование: две гимнастические скамейки или доски длиной 3, 5-4 м, шириной 20-25 см, маленькие деревянные палочки длиной 8-10 см, диаметром 1-1,5 см, камушки и мешочки с песком по количеству детей.

Подготовка: по ширине зала на 1-1,5 м от стены разложить веревку, обозначая волчье логово. На другом конце площадке на гимнастической стене поставить наклонно ребристые доски.

Содержание игры:

I часть. Страус (воспитатель) предлагает своим птенцам (детям) погулять бесшумно в лесу. Участники игры ходят на носках, пятках с глубоким перекатом стопы, поочередно полуприседая и выпрямляясь. Медленно они должны дойти до волчьего логова. По сигналу страуса «Волк!» птенцы бегом возвращаются домой (место для сбора, а волк старается их поймать. Пойманного птенца волк уносит с собой в логово. (Повтор 4 раза)

II часть. Страус рассыпает по всей площадке мелкие предметы, которые предлагает собрать своим птенцам, захватывая пальцами ног. Дети собирают, потом поднимаются и спускаются по наклонной доске, после чего идут враспынную с глубоким перекатом стопы до волчьего логова. По команде «Волк!» бегут домой. Методические указания: следить за осанкой, захватывание предметов производится равное число правой и левой ногой.

«По следам»

Оборудование: две дорожки (длина 8-10 м, ширина 60-70 см, на одной из которых отпечатаны следы шага 75-80 см, угол разворота носков 150. При веревке по 4 м. Две дорожки (длина 8-10 м, ширина 60-70 см) с отпечатанными следами стоп, где длина шага 40 см (3-я дорожка) и 50 см (4-я дорожка, угол разворота носков 15°). **Подготовка:** по длине зала на расстоянии 3-4 м друг от друга параллельно расстелить по полу дорожки с отпечатками следов стоп. По длине дорожки на расстоянии 60-70 см от нее разложить веревку. Сидя на скамейке, дети показывают, где у них правая нога, где левая.

Содержание игры:

I часть. Воспитатель объясняет, что по первой дорожке дети должны пройти, ставя стопы на следы только левой ногой, по другой дорожке – правой ногой, а по

веревкам, расположенным на полу, нужно пройти то правой, то левой ногой. После команды «Разойдись!» дети начинают ббегать по комнате и через 35- 40 секунд непрерывного бега вновь собираются у дорожки. (повторить 4 раза)

II часть. На втором этапе игры воспитатель объясняет детям, что они должны под музыку пройти по отпечатанным следам вначале третью, потом четвертую дорожку. (повторить 4-5 раз).

Методические указания: игру можно усложнить за счет изменения элементов шага: длины, ширины, угла разворота носков, за счет увеличения скорости, темпа, амплитуды, движения рук и ног и т. д. Следить, чтобы дети ставили стопы точно след в след, голову вперед при этом не наклоняли. Следить за осанкой.

«Козлята» (молдавская народная игра)

Оборудование: два шнура.

Подготовка: посередине группы двумя шнурами обозначают ров. Ширина его колеблется от 10 до 50 см. На одной стороне рва — дом козлят, на другой — полянка.

Содержание игры:

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.

«Веселый зоосад»

1. «Танцующий верблюд»

Оборудование: без подготовки.

Содержание игры.

И. п. - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пяток (носки от пол не отрывать).

2. «Забавный медвежонок»

Оборудование: без подготовки.

Содержание игры.

И. п. - стоя, на внешней стороне стопы, руки на пояс. Ходьба на месте на внешней стороне стопы. То же с продвижением вперед – назад, вправо – влево. То же, крутятся на месте вправо и влево.

3. «Смеющийся сурок»

Оборудование: без подготовки.

Содержание игры.

И. п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти пальцами вниз. 1-2 полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 и. п.

4. «Обезьянки - непоседы»

Оборудование: без подготовки.

Содержание игры.

И. п. - сидя по-турецки, руки произвольно. 1-2 - встать; 3-4 - стойка: ноги скрещены, опираются на внешнюю сторону стопы; 5-6 - сесть; 7-8 - и. п.

5. «Резвые зайчата»

Оборудование: без подготовки.

Содержание игры.

И. п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-16 - подскоки на носках.

Для каждого занятия выбирают три - пять упражнений для выработки правильной осанки, столько же - на расслабление, растягивание и укрепление определенных мышц и т. п. - В зависимости от индивидуальных особенностей ребенка.

Упражнения на укрепление мышц стопы и голени и формирование свода стопы. Они могут применяться на занятиях по физической культуре, а также на утренней зарядке, гимнастике после дневного сна, в качестве домашних заданий и т. п. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от четырех-пяти раз на этапе разучивания комплекса. Для создания положительного эмоционального фона упражнения следует выполнять под музыку. Кроме того, необходимо применять наглядные пособия (картинки, рисунки, а также загадки, песни, стихи, соответствующие сюжету комплекса. Это способствует повышению интереса и активности детей, следовательно, более качественному выполнению упражнениям.