

ВМЕСТЕ С МАМОЙ, ВМЕСТЕ С ПАПОЙ!

Игровые упражнения для профилактики плоскостопия

Предлагаемые игровые упражнения для профилактики плоскостопия у дошкольников могут быть использованы родителями в домашних условиях. Разучите их вместе с детьми, поиграйте в «Лягушат» или «Йогов», и полезные упражнения превратятся в приятную игру. А позже дети уже смогут выполнять их самостоятельно.

- **«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!

- **«Корова»**

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!»**

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 несусь 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.

- **«Мои ножки»**

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»**

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!»**

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»**

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.)

- **«Подъемный кран»**

Сесть на ковер, опереться руками сзади в пол, переносить набивной мяч весом 500 г. или крупную мягкую игрушку, захватив его ногами, то вправо, то влево. *Я сейчас подъемный кран.*

Он на стройке великан.

Груз тяжелый поднимает.

Как построить домик — знает.

- **«На водопой»**

Ребенок ходит по комнате, меняя виды ходьбы по тексту, и произносит:

Жарким днем лесной тропой (обычная ходьба)

Звери шли на водопой. За мамой-слоной

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.)

- **Игра «Цапля».**

Разложить по комнате (квартире) сегменты массажной дорожки (можно заменить самодельными массажными ковриками). Ребенок ходит между

ними. По сигналу «Цапля!» встает на любой сегмент на одну ногу (правую, при повторении — на левую), удерживая равновесие.

Цапля на одной ноге может час стоять в реке.

- **«Мы ходим»**

Мы ходим на носках,

А потом на пятках,

Мы идем, как ребяташки

И как косолапый мишка.

Выполнить движения в соответствии с текстом. Для игры можно использовать дорожки.

- **«Топталки»**

Сегменты массажной дорожки или самодельные массажные коврики разложить на некотором расстоянии друг от друга. Ребенок двигается по комнате заданным способом (прыгает галопом или с ноги на ногу, на носках, на пятках). На сигнал «Стоп!» быстро встает на ближайший сегмент, топчется на месте.

Я бегу, бегу, бегу,

Не споткнусь, не упаду!

А услышу «Стоп!» — Сделаю топ-топ!

- **«Кузнечик»**

Ребенок прыгает 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.

- **«Трясина»**

Ребенок идет по дорожке, не разводя носков (можно выложенной шнурами, по следам).

Здесь глубокая трясина,

Вся вода покрыта тиной.

Есть лишь узкая дорожка.

Я шагаю понемножку.

Осторожненько пойду

И трясины перейду.

- **«Зоопарк»**

Предложите ребенку отправиться в воображаемый 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»**

Сядьте в паре друг напротив друга, ноги сомкнуты в коленях и прижаты к животу, упор руками сзади в пол. Каждой паре дают мяч диаметром 20 см. Необходимо ловить мяч руками, а толкать друг другу двумя ногами или одной (то правой, то левой).