

Профилактике плоскостопия у детей следует уделять большое внимание ввиду распространения заболевания среди малышей. Детский возраст более податлив к коррективке стоп, патологию проще предупредить, чем лечить во взрослом возрасте.

### **«Карусель»**

На одной стороне зала два обруча, на противоположной стороне также два обруча. Дети делятся на две подгруппы, каждая встает на один из обручей (средней частью стопы) по кругу, все берутся за руки. По сигналу дети начинают двигаться по обручам приставными шагами - «карусели вращаются». По свистку все игроки перебегают на противоположную сторону, занимая другую «карусель». Выигрывает команда, первая взявшаяся за руки и вставшая на обруч.

### **«Птички на ветках»**

Дети - «птички» стоят на палочке - «веточке». По сигналу: «День наступает, птички летают!» - дети бегают по площадке в разных направлениях, взмахами рук имитируя движения крыльев птиц. По сигналу: «Ночь наступает, птички засыпают!» - дети встают на палочку так, чтобы она оказалась посередине стопы.

### **«Нарисуем фигуру»**

И.П. стоя, руки на поясе, фломастер зажат пальцами одной ноги. Под музыку дети рисуют фломастером на бумаге изображение какой-либо геометрической фигуры. То же другой ногой.

### **«Силачи»**

И.П. стоя, руки на поясе, разложенный платочек на полу перед ногой. Под музыку захватить

платочек одной ногой, помахать им, положить. То же другой ногой. Выигрывает тот, кто не уронит платочек ни разу.

### **«Захвати мяч»**

Проводиться в положении сидя, на стуле. На пол ставится мяч небольшого диаметра, который можно захватить ногами. При помощи ступни ребенок должен, не вставая со стула, обхватить мяч, приподнять ноги до уровня колен, пронести с помощью ног мяч влево, потом вправо, положить на место. Выполнять 3- 5 раз.

### **«Составь фигуру»**

Можно использовать яйца из киндеров-сюрпризов, карандаши, либо другие предметы, которые можно ухватить пальцами ног. Исходное положение сидя. Ребенок старается с помощью представленных ему предметов сложить

определенную фигуру, перетаскивая цами, нарисовать на листе их только пальцами ног.

### **«Построй башню»**

В положении сидя с помощью стоп поставить кубики друг на друга для получения большой башни. Чем выше будет башня, тем лучше.

### **Эстафета «Загрузи машину»**

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.

### **Упражнение обезьянки**

**«Обезьянки читают газету»** - сидя на полу или стульчике, пальчиками ног рвать газету на части;

**«Обезьянки-художницы»** - толстым фломастером, зажатым между стопами и паль-

бумаге, лежащем на полу, желаемый рисунок (солнце, цветок, тучку и т.д.);

**«Обезьянки-музыканты»** - поднять пальцами ног погремушку и погремать. Зажать пальцами ног веревочку, на которой висит колокольчик, и позвенеть.

### **Ловкие ножки**

Дети, сидя на полу, упор руками сзади. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа платок. Нужно его взять 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. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.

## **"ИГРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ"**

