

Оздоровительные игры при плоскостопии

Цель игр — закрепить навыки правильной установки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Задачи, решаемые при использовании оздоровительных игр при плоскостопии у детей дошкольного возраста:

- ✓ Укрепить мышцы пальцев стопы и голеностопного сустава;
- ✓ Выполнение упражнений с заданной амплитудой движения, преимущественно в разгрузочных исходных положениях (сидя, на коленях, на четвереньках).



Каракашица

Кооперативная игра

Цель. Передать эстафету за наиболее короткое время.

Инвентарь. Модульные поролоновые бревна.

Содержание игры. Участники двух разных команд образуют смешанные пары. Первая пара перед линией старта принимает положение седа на ягодицах, ноги вперед согнуты в коленях. Пары выстраиваются друг напротив друга. По сигналу воспитателя 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.

Правила.

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



Эскадрон

Соревновательная игра

Цель. Быстро проскакать на хоппе.

Инвентарь. Мячи для прыжков с ручками.

Содержание игры. Участники делятся на две команды и выстраиваются в колонну перед линией старта. Первый участник сидит на хоппе. По сигналу воспитателя игрок начинает прыгать до отметки, огибает ее и возвращается обратно, передав хопп другу по команде.

Правила.

- Выигрывает команда, участники которой первыми завершают дистанцию.

Для индивидуальных соревнований возможны варианты:

- 1) все участники на хоппах выстраиваются в шеренгу на стартовой линии и по сигналу начинают прыжки; выигрывает участник, первым пересекший финишную линию;
- 2) игроки делятся на три-четыре команды и выполняют прыжки на хоппах; затем победители каждого этапа разыгрывают первое место.



Кенгуру

Не соревновательная игра

Цель. Подпрыгивать одновременно всем игрокам.

Инвентарь. Мячи для прыжков с ручками — хоппы.

Содержание игры. *Все дети выстраиваются в колонну или шеренгу в центре зала парами. Первые два участника, взявшись за руки, стоят на линии старта. По сигналу воспитателя они начинают прыгать по отмеченной линии (дуге). Приблизившись к колонне, они забирают следующую пару участников и продолжают прыгать, и так до тех пор, пока все участники не объединятся в общий большой прыгающий круг.*

Правила.

- Если кто-то из участников не может продолжать прыжки, звучит сигнал, по которому дети прыгают на месте, до тех пор пока участнику, потерявшему равновесие, не окажут помощь.



Дружные пальчики

Кооперативная игра

Цель. Быстро переложить карандаши совместно.

Инвентарь. 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 шесть-восемь палочек. По сигналу воспитателя надо одновременно (двумя стопами каждого из игроков в паре) взять палочку слева или справа и перенести ее в лоток.*

Правила.

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



Канатный мост

Не соревновательная игра

Цель. Удерживать и не потерять шарф.

Инвентарь. Шарф.

Содержание игры. Участники парами, держась за руки, выстраиваются перед извилистой дорожкой, созданной из прямоугольных модулей. У детей, стоящих справа по направлению движения, в правой руке и пальцах стопы длинный шарф; то же у детей, стоящих слева. По сигналу воспитателя дети идут по канатному мосту над пропастью, а для того чтобы не упасть, помогают и поддерживают друг друга. Идти надо медленно, не выпуская шарф из пальцев стопы. Спустившись с моста, дети скручивают его соответственно в правую и левую стороны.

Правила.

- В результате, когда последний участник проходит над пропастью, дети образуют два больших круга.
- Игра способствует развитию заботы о другом человеке.



Волшебные круги

Кооперативная игра

Цель. Удерживание шарфа, передавача его по кругу.

Инвентарь. Шарф.

Содержание игры. *Все участники образуют большой круг. Каждая команда образует круг из детей, сидящих руки в упоре сзади, ноги в центр круга. Шарф, сшитый по кругу, держат все игроки. У любого игрока (выбранного детьми и постоянно меняющегося) в пальцах стопы начало длинного шарфа (другого цвета). По сигналу воспитателя дети начинают передавать его в заданном направлении, при этом сами все время удерживают шарф от падения. Игра завершается, когда начало шарфа оказывается в пальцах выбранного для этого этапа игры ребенка.*

Правила.

- Учитывается общее время, затраченное на прохождение шарфа по кругу.
- Первоначально игра проводится из положения лежа на спине с опорой на предплечья.



Круги на воде

Не соревновательная игра

Цель. Двигаться по обручу, касаясь только серединой стопы.

Инвентарь. Обручи.

Содержание игры. По залу разложены обручи.

Участники игры по четыре-шесть 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.

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.



Длинный носок

Кооперативная игра

Цель. Быстро надеть длинный носок на стопу и голень, помогая участникам своей команды.

Инвентарь. Длинные носки.

Содержание игры. Участники игры делятся на две команды. Дети сидят с опорой на спину друг друга. Каждая пара состоит из игроков разных команд. По сигналу воспитателя игроки начинают быстро надевать носки с помощью пальцев ног.

Правила.

- В каждой команде игрок, закончивший выполнять задание, начинает помогать игрокам своей команды справа или слева.
- Выигрывает команда, игроки которой первыми наденут носки.
- Игра повторяется дважды, каждой ногой поочередно.
- Возможно размещение всех игроков по кругу, при этом учитывается время надевания носков всеми участниками игры, отдельно каждой ногой с последующим сопоставлением результатов с другими командами или с собственными результатами, полученными через определенный период времени.



Варежки

Не соревновательная игра

Цель. Снять варежку со своей стопы и надеть следующему участнику игры.

Инвентарь. Вязаные варежки без резинки.

Содержание игры. Дети сидят по кругу, лицом к центру руки в упоре сзади. Играет не более шести-восьми участников. У двух детей варежка надета на стопу. По сигналу воспитателя ребенок снимает пальцами стопы варежку со своей ноги и надевает на ближнюю стопу сидящего рядом игрока, который повторяет все действия предыдущего игрока и надевает варежку следующему игроку. Одновременно игроки передают варежку вправо и влево.

Правила.

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



Медуза

Кооперативная игра

Цель. Поймать платок и перебросить его другому игроку.

Инвентарь. Легкий платок.

Содержание игры. *Игроки делятся на пары, садятся напротив друг друга, расстояние между стопами 30-40 см, ноги согнуты, стопы на полу, руки в упоре сзади. У игроков, сидящих справа, в пальцах стоп платочек. По сигналу воспитателя игроки перебрасывают платок партнеру, сидящему на противоположной стороне.*

Правила.

- Определяется пара, дольше всех удерживающая платок от падения.
- Фиксируют максимальное время удержания платка в воздухе всеми игроками.
- Игра повторяется 2 раза.
- Сравнивают полученные результаты.



Велотрек

Соревновательная игра

Цель. Попеременно перекатывать массажный цилиндр каждой стопой.

Инвентарь. Массажные цилиндры или мячи

Содержание игры. *Игроки делятся на две команды, выстраиваются в колонны на стартовой линии. Капитаны команд садятся на пол, стопы удерживают массажный цилиндр. По сигналу игроки шагают на ягодицах с одновременным перекатыванием цилиндра до отметки. Поворачивают и продолжают движение до следующего игрока.*

Правила.

- Игрок, потерявший цилиндр, получает штрафное очко.
- Выигрывает команда, последний игрок которой пересечет финишную линию первым, с наименьшим количеством штрафных очков.
- Потерянный цилиндр можно ввести в игру только ногами.
- Игра повторяется 2 раза.



Старый велосипед

Не соревновательная игра

Цель. Удерживать массажный цилиндр (мячик) в подсводном пространстве.

Инвентарь. Массажные цилиндры или массажные мячи.

Содержание игры. *Сидя на стуле, руки на сиденье. В подсводном пространстве каждой стопы игрока массажный цилиндр или мячик. По сигналу воспитателя 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 воспитателя «Гора!» ребенок правой (левой) ногой медленно выполняет движение «Велосипед».*

Правила.

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



Маленькие пингвинчики

Соревновательная игра

Цель. В полуприседе преодолевать препятствие.

Инвентарь. Прямоугольные поролоновые модули.

Содержание игры. Участники делятся на две команды и выстраиваются в колонны спиной друг к другу на расстоянии 3 м. Первый участник каждой команды по сигналу воспитателя принимает положение полуприседа с опорой только на передний свод стопы, руки на пояс, начинает двигаться приставными шагами, переступая через препятствия. Огибает разметку и возвращается приставными шагами к следующему игроку своей команды, передавая эстафету касанием плеча. По сигналу воспитателя «Льдина!» ребенок правой (левой) ногой медленно выполняет движение «Велосипед».

Правила.

- Игрок выпрямляющий ноги во время прохождения дистанции или сильно наклоняющий туловище вперед, получает штрафное очко.
- Выигрывает команда, первой закончившая эстафету с меньшим количеством штрафных очков.



Катание мячей

Цель. Развитие координации движений (в том числе кистей и пальцев рук), умение ориентироваться в пространстве, обучение различным приемам игры в мяч.

Инвентарь. Мячики

Содержание игры. Ведущий раздает мячи, затем катит свой мяч и говорит при этом: «Мяч покатился». Идет за ним и берет в руки. Дети повторяют движения взрослого: катят свои мячи и поднимают их. Затем ведущий катит мяч в противоположную сторону. Дети повторяют и это движение. После того как дети научились этим движениям, можно катить мяч прямо со словами: «Мячик покатился раз». Потом взять мяч и повторить все снова: «Мячик покатился два».

Правила.

- Тот, кто вышел вперед и сделал все движения правильно, получает приз.
- Ведущему нужно контролировать правильность осанки, походку детей, смыкание губ и носовое дыхание.



Воробьи

Цель. Формирование навыка в прыжках, координация движений, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп.

ВНИМАНИЕ! Если плоскостопие ярко выражено, то прыжки нужно исключить.

Инвентарь. Нет.

Содержание игры. *Ведущий предлагает понаблюдать за воробьями на улице: объясняет, что воробьи не ходят, а только прыгают и летают. Затем предлагает ребенку поиграть в «воробьев». Ведущий держит ребенка под мышки, позже - за плечи (лицом к себе). А когда ребенок освоит подпрыгивания, ведущий держит ребенка за одну руку и прыгает вместе с ним.*

Правила.

- Ведущему нужно контролировать правильность осанки, походку детей, смыкание губ и носовое дыхание.



По-турецки мы сидели

Цель. Укрепление связочно-мышечного аппарата стоп ног.

Инвентарь. Нет.

Содержание игры. *Ведущий показывает ребенку, как сидеть по-турецки. Ставит под подбородком кисти рук и, покачивая головой из стороны в сторону, напевает:*

По-турецки мы сидели,

Пили чай и сушки ели.

Пили, пили, ели, ели.

Еле-еле досидели.

Ребенок садится напротив, повторяет движения и распекает стишок вместе с ведущим.



Запусти ракету на Луну

Цель. Обучение приемам игры в мяч. Развитие умения ориентироваться в пространстве, координация движений рук, развитие мышц плечевого пояса.

Инвентарь. Мяч.

Содержание игры. Ведущий предлагает запустить ракету на Луну. Берет мяч и кидает его вверх. Ребенок сидит и повторяет движения взрослого. Так можно сделать 5-6 раз. Затем движения повторить стоя. Когда мяч падает, ребенок подходит к нему, берет его и по команде-«ракета полетела» кидает снова. Ведущему необходимо подбадривать ребенка, следить за правильной осанкой. Более сложный вариант броска возможен с подскоком и отрыванием обеих ног от пола.

