

Игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Цель: укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

Игровое упражнение «Поймай мячик».

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением мячиков.

Выполнение: пальцами ног необходимо захватить и удерживать крышку, перемещая её на лист картона с изображением мячиков (поочередно левой и правой ногой). Закрыть крышкой мячик.

Игровое упражнение «Сложи фигуру».

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением геометрических фигур разного размера и цвета.

Выполнение: сидя или стоя пальцами ног правой и левой ноги необходимо выкладывать на карточку крышки составляя геометрические фигуры.

Игровое упражнение «Новогодняя ёлочка».

Оборудование: контейнеры и мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов», лист картона с изображением ёлки.

Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо захватить контейнер от киндер-сюрпризов и выложить ёлку, затем пальцами ног украсить ёлочку мелкими игрушками.

Игровое упражнение «Башенка».

Оборудование: кубики.

Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.

Игровое упражнение «Солнышко» (коллективное).

Оборудование: пуговицы разного размера.

Выполнение: пальцами ног дети выкладывают из пуговиц солнышко.

Игровое упражнение «Соберём урожай».

Оборудование: грецкие, лесные орехи, грибочки.

Выполнение: пальцами ног собрать «урожай» в ведёрке.

Игровое упражнение «Уберём игрушки»

Оборудование: мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов»

Выполнение: пальцами ног собрать игрушки в определённое место.

Игровое упражнение «Рисуем подарок другу».

Оборудование: листы бумаги, фломастеры.

Выполнение: пальцами ног нарисовать рисунок другу.

Игровое упражнение «Сварим суп из макарон».

Оборудование: обруч, поролоновые палочки.

Выполнение: дети по команде педагога перекладывают пальцами ног поролоновые палочки (макароны) из обруча в заданное место.

Игровое упражнение «Снежки».

Оборудование: по несколько бумажных салфеток на каждого ребёнка, обруч.

Выполнение: по сигналу педагога дети сминают салфетку пальцами ног (делают снежки) и бегут, держа салфетку пальцами ног стараясь не уронить его до обруча. Кто больше сделает снежков.

Игровое упражнение «Эстафета с палочкой».

Оборудование: палочки дл. 20 см.

Выполнение: дети делятся на 2 команды, встают в одну линию близко друг к другу. Первые дети берут палочку пальцами ног и передают её следующему участнику, стараясь не опускать её на пол. Побеждает та команда, которая быстрее передаст палочку, не уронив её на пол.