

ИГРЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ

ПЛОСКОСТОПИЯ

Сидя по–турецки.

Цель: Укрепление мышц туловища, рук, ног.

Дети сидят по-турецки рядом с гимнастической стенкой. Встают, придерживаясь за опору, ноги скрестно. Нужно постоять на наружных краях стопы. Сесть. При повторении упражнения – вреди другая нога.

Загрузи машину

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Дети, стоя в шеренге по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног палочки от начала к концу и обратно (можно в 2 шеренгах).

Увези машину

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Дети, стоя в шеренге по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног ниточку, к которой привязана машинка с грузом. (можно в 2 шеренгах).

Нарисуй картину

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Дети, стоя (сидя) должны нарисовать ногами любой рисунок .

Поймай рыбку

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

В таз с водой опускаются камешки. детки пальцами ног ловят рыб.

Найди клад

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

В таз с водой опускаются камешки, палочки (любые предметы). детки пальцами ног ловят тот предмет, который им называет педагог.

Стирка

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

На полу платочки. пальцами ног дети собирают платочек в гармошку, (опускают и поднимают 2 раза) затем берут платочек за край и опускают его в воду (стирают- 2р) а потом собирают в гармошку и отжимают.

Снежинки

Цель: Формирование правильной осанки, укрепление мышц свода стопы, связочно-мышечного аппарата ног, обучение пластики движений, умение расслаблять мышцы.

Оборудование: Пушинки.

Группу детей делят на «снежинки» и «ветры». Ведущий – «Мороз». «Ветры» сидят на стульях, «снежинки» разбегаются по залу. «Мороз» произносит «Дуют ветры». «Ветры» начинают дуть вместе с «Морозом» («ш – ш - ш»), «снежинки» встают на носки, руки подняты вверх, кисти расслаблены. Они начинают медленно говорить, обхватывая себя руками: «Мороз!». При этом «снежинки»

приседают, обхватывая колени руками и опуская голову, приговаривают: «Ах-х». «Мороз» произносит: «Подули ветерки, они легко дуют». Дети, не напрягаясь, выдыхают со звуком: «Ф – ф - ф...уу». «Снежинки» плавно встают, поднимают руки вверх и на носках бегают по залу. «Ветры» берут со стола пушки и дуют на них, как будто это снежинки. Игра повторяется, дети меняются ролями.

Гуси.

Цель: Укрепление мышц туловища, рук, ног.

Дети – «гуси» ходят на корточках «Гусиным шагом». По команде: «Коршун» - встают, машут руками – «Крыльями», убегают. «Коршун» ловит «Гусей».

Зайцы и волк.

Цель: Укрепление мышц туловища, рук, ног.

По команде: «Зайцы» - дети прыгают по залу.

По команде: «Волк» - «Зайцы» бегут в домики на массажные коврики. «Волк» старается поймать «зайцев».

Сидячий футбол.

Цель: Укрепление мышц туловища, рук, ног.

Дети сидят по кругу, руки в упоре сзади, ноги согнуты.

Отталкивают мяч от себя сидящему напротив.

Игры, укрепляющие дыхательную систему.

Кто громче?

Цель: Тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Оборудование: Дудочка, рожок, свисток.

Ведущий просит ребенка как можно громче продуть в дудочку, рожок, свисток. Вдох необходимо сделать через нос и резко выдохнуть. Побеждает тот, чей звук будет громче.

Король ветров.

Цель: Тренировка навыка правильного носового дыхания.

Оборудование: Вертушка или шарик.

Ведущий рассказывает: «Собрались как-то ветры со всего света и решили выбрать самого сильного. Устроили

соревнование: какой ветер сильнее всех». Дети парами дуют на вертушку: чья дольше крутится, тот и победил. Дуют на подвешенные воздушные шарик, чей шарик отлетит выше, тот и победил. Из каждой пары детей отбирают лучшего, они соревнуются между собой. Победитель – «Король ветров».

Бульканье.

Цель: Восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление.

Оборудование: стакан, наполненный на 1/3 водой, соломинка.

Ведущий показывает, как нужно правильно дуть в стакан с водой через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье: глубоко вдыхает через нос и делает длинный выдох в трубочку. Дети делают то же самое. У кого получилось бульканье дольше всех, тот победил.

Совушка – сова.

Цель: Развитие коррекции движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания. Дети садятся полукругом перед ведущим.

По сигналу ведущего: «День» - дети «совы» медленно поворачивают головы вправо и влево.

По сигналу: «Ночь» - дети смотрят вперед и взмахивают руками - «крыльями». Опуская их вниз, протяжно без напряжения произносят: «У..у..ффф». Повторяют 2-4 раза.

Шарик лопнул.

Цель: Восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ.

Оборудование: Фанты из бумаги.

Дети садятся полукругом. Ведущий предлагает «надуть шарик». Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот: «Ффф..», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего

шарик лопаются – дети хлопают в ладоши, произносят «Шшш...», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надуют 2-5 раз. Кто сделал лучше всех, получает фант. Ведущий следит, чтобы вдох был глубокий, а во время игры у ребенка не возникало чрезмерного эмоционального возбуждения.

Запасливые хомячки.

Цель: Тренировка носового дыхания, смыкания губ, координация движений.

Ведущий рассказывает детям о том, что хомячки носят запасы в щечках. По команде: «Хомячки» - дети надуют щеки и гуляют по залу. По команде: «Хомячки в домике» - дети приседают, хлопают себя по щекам. Игра повторяется 2-5 раз.

Куры.

Цель: Укрепление мышечного «корсета» позвоночника, формирование дыхательного акта (его глубины, ритма), развитие внимания, выдержки, формирование правильной осанки.

Ребенок стоит наклонившись, свободно свести руки – «крылья» и опустив голову. Произносит: «Так, так, так», - одновременно похлопывая себя по коленям, - выдох, выпрямляется. Поднимает руки и плечи – выдох. Повторяя 3-5 раз.

Ежики.

Цель: Укрепление мышц дыхательной системы.

Поворот головы вправо, влево. Одновременно с поворотом вдох носом: короткий, шумный с напряжением. Выдох мягкий, произвольный.

Самолетик – самолет.

Цель: Формирование правильного дыхания (его глубин, ритма), укрепление мышц рук и грудной клетки, координация движений в пространстве.

Ведущий показывает, как играть в «самолет»: разводит руки в стороны ладонями вверх, поднимает голову вверх -

вдох. Делает поворот в сторону, произнося: «Жжжж...», - выдох, стоит прямо, опустив руки, - пауза и т.д. Ребенок повторяет 2-3 раза в ритме стиха: Самолетик-самолет (разводит руки в стороны ладонями вверх) Отправляется в полет (делает поворот вправо и выдох «жжжж..»)

Жу, жу, жу

Жу, жу, жу

Постою и отдохну. (встает прямо, опустив руки – пауза)

Я налево полечу (поднимает голову – вдох)

Жу, жу, жу

Жу, жу, жу (делает поворот влево и выдох «жжжж...»)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки пауза).

Подпрыгни и подуй.

Цель: Улучшение функции дыхания. Повышение тонуса, адаптация дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам.

Оборудование: воздушный шарик.

На небольшом расстоянии от головы ребенка висит воздушный шарик. Ребенок должен подойти и подпрыгнув, подуть на шарик. У кого шарик отлетел дальше, тот и побеждает.

Жук.

Цель: Формирование правильного дыхания, укрепление мышц рук и грудной клетки.

Дети сидят, скрестив руки на груди, опустив голову.

Ритмично сжимая обеими руками грудную клетку, произнося: «Жжжж...» - выдох. Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – выдох.

Повторить 4-5 раз.

«Жж –у» сказал крылатый жук.

«Посижу и пожуужжу».

Партизаны.

Цель: Тренировка навыка правильного носового дыхания.

И.п. стоя.

Ходьба с высоким подниманием коленей, на 2 шага – вдох, на 6 шагов – выдох, произносятся: «Ти-ш-ш-ш-ш-е».

Носом - вдох.

Цель: Тренировка навыка правильного носового дыхания.

И.п. стоя.

Носом – вдох, Поднимание рук –

А выдох – ртом, на вдохе.

Дышим глубже, Свободное опускание

А потом - рук – на выдохе.

Марш на месте,

Не спеша,

Коль погода хороша!

Руки к солнцу поднимаю.

Цель: Тренировка навыка правильного носового дыхания.

Руки к солнцу поднимаю На четыре

И вздыхаю, и вздыхаю, счета – вдох,

Опускаю руки вниз, на четыре

Выдох паровоза свист. счета -

На четыре – вдох глубокий, выдох.

Раз, два, три, четыре.

Раз, два, три, четыре.

Дрова.

Цель: Тренировка навыка правильного носового дыхания.

И.п. стоя ноги врозь, руки над головой «в замок».

Раз дрова, Наклоны вперед на

Два дрова, выдохе произносятся

Расколосся ствол слова: «Ух! Ах!»

едва.

Бух дрова, При выпрямлении -

Бах дрова, вдох

Вот уже полена

Два.

Чайник.

Цель: Тренировка навыка правильного носового дыхания.

И.п. сидя.

*Чайник на плите стоял, Вдох.
Через носик пар пускал - Выдох.
«Паф-паф-паф-паф».*

Ветер.

Цель: Тренировка навыка правильного носового дыхания.

И.п. сидя.

Ветер сверху набежал, Вдох.

Ветку дерева сломал: Выдох.

«В-в-в-в!» Вдох.

Дул он долго, зло ворчал Выдох.

И деревья все качал:

«Ф-ф-ф-ф».

Партизаны.

Цель: Тренировка навыка правильного носового дыхания.

И.п. сидя.

Воздух мягко набираем, Вдох.

Шарик красный надуваем, Выдох.

Шарик тужился, пыхтел, Вдох.

Лопнул он и засвистел: Выдох со

«Т с-с-с-с!» звуком.

Игры на расслабление.

Тряпичная кукла.

Цель: Учить детей успокаиваться и расслабляться.

Ребенок знакомится с тряпичной куклой. Ложиться на спину, закрывает глаза и расслабляется. (Как тряпичная кукла).

Фея сна.

Цель: Учить детей успокаиваться и расслабляться.

Дети сидят на стульях, стоящих по кругу. Подходит ребенок с палочкой в руке. Это «Фея сна». «Фея» касается детей палочкой. Они засыпают. (Наклоняют голову, закрывают глаза).

Шалтай-болтай.

Цель: Учить детей успокаиваться и расслабляться.

Шалтай-болтай сидел на стене, Шалтай-болтай свалился

во сне. Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются. На последние слова приседает, расслабляется.

Сосулька.

Цель: Учить детей успокаиваться и расслабляться.

У нас под крышей

Белый гвоздь висит.

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет.

На первые две строки дети стоят прямо, руки вверх. На две последние – уронить расслабленные руки и присесть.

Мишка в зоопарке.

Цель: Учить детей успокаиваться и расслабляться.

В положении стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, дети раскачиваются из стороны в сторону, не отрывая пальцев ног.

Каша кипит.

Цель: Учить детей успокаиваться и расслабляться.

И.п. – правая рука на животе, левая рука на груди

1-2 – втянуть живот и сделать вдох грудью.

3-4 – опуская грудь, делать выдох и выпячивать живот, произнося: «Ф-ф-ф-ф».

Повторить 3-4 раза

Снежинка тает.

Цель: Учить детей успокаиваться и расслабляться.

Белая снежинка

В воздухе кружилась,

На ладошку села,

Капелькой слетела.

Дети ходят по залу, кружатся, на последней строчке стихотворения приседают, расслабляются.

Игра «Если бы ноги стали руками» (подготовительная группа)

Данная игра проводится под текстовое сопровождение педагога: собрались ребята на нашем дворике и стали

*придумывать: что, как и где надо исправить, перевернуть,
чтоб веселее было чуть-чуть.*

*- Что б мы, ребята, делали с вами,
Если бы ноги были руками? -
Вдруг неожиданно мишка сказал,
Ну а Сережка его поддержал:
- Разве со скукой не справится нам,*

*Если придумаем дело ногам?!
Саня взял спицы и начал
«вязать»,
Димка ногами - «грибы собирать»,
Я на руках по песочку шагать,
Яша - ногами игрушку катать,
Мишка, улегшись у самых дверей,
Стал дирижировать «Марш глухарей».
Ваня ногою рисует портрет,
Леня же пишет отличный сонет,
Юра ногою до Солнца достал,
Ласково, нежно его приласкал.
Словно с мясом, поиграл он немножко
И отпустил, пусть бежит по дорожке.
Ну, а теперь, словно сказочный веер,
Тучки по небу ногами развел.
«Ножницы» выдумал мудрый Андрей,
Из тучек нарезал он сто кораблей.
Как это здорово - думайте сами
И предложите рукам стать ногами!*

Укрепляющий комплекс для коррекции комбинированного плоскостопия



1. Ходьба по коврику 5 мин
(руки на пояс, спина прямая).

2. Подскоки на двух ногах,
опора только на носок 5 мин.

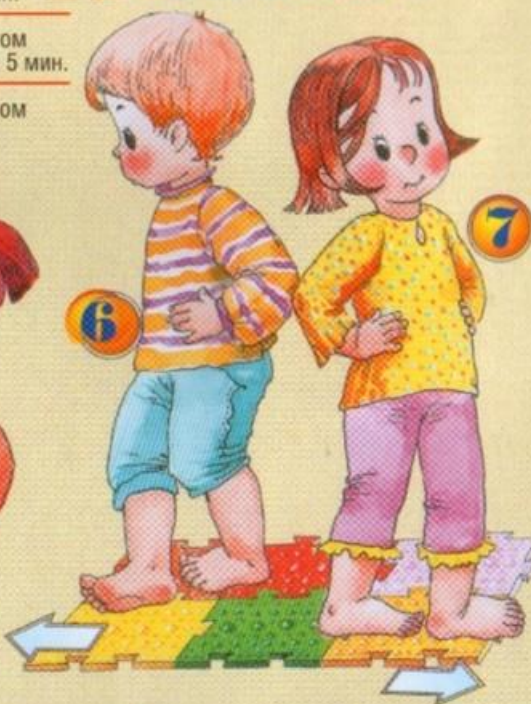
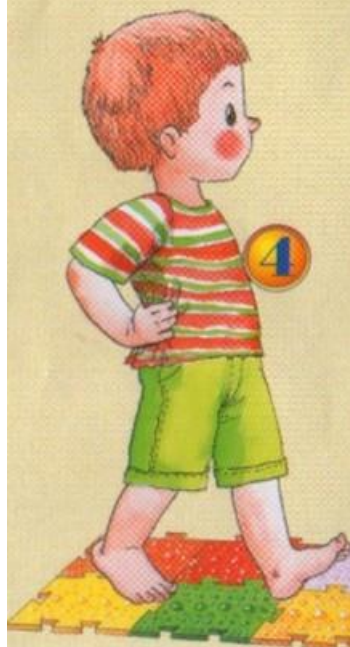
3. Подскоки на одной ноге
с опорой на носок 5 мин.

4. Ходьба по прямой линии 5 мин.

5. Ходьба на носках
перекрестным шагом 5 мин.

6. Ходьба перекрестным шагом
на внешней стороне стопы 5 мин.

7. Ходьба перекрестным шагом
на внутренней
стороне стопы 5 мин.



Начальный комплекс для профилактики комбинированного плоскостопия



1. Ходьба по коврику (руки на пояс, спина прямая) 5 мин.
2. Ходьба на внешней стороне стопы (руки на пояс, спина прямая) 5 мин.
3. Ходьба на внутренней стороне стопы (руки на пояс, спина прямая) 5 мин.
4. Перекаты с пятки на носок 3-6 мин.
5. Ходьба спиной вперед (руки на пояс, спина прямая) 5 мин.
6. Ходьба на носочках (руки на пояс, спина прямая) 5 мин.
7. Ходьба на пятках (руки на пояс, спина прямая) 5 мин.

Упражнения для профилактики плоскостопия

1. Ходьба на носках с сохранением правильной осанки (голову держать прямо, немного прогнуться, руки на талии).
2. Ходьба на внешней стороне ступни — пальцы поджаты вовнутрь, при ходьбе ступни ставятся параллельно друг другу.
3. Ходьба с поворотом стоп пятками наружу, носками внутрь.
4. Ходьба по ребристой доске.
5. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки.
6. Ходьба боком по палке, по толстому шнуру, канату.
7. Перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке.
8. Ходьба на носках и полуприседе.
9. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей.
10. Ходьба перекатом с пятки на носок. Корпус держать прямо, голову не опускать, положение рук произвольное. Энергичный шагем на носки, толкаясь пяткой.
11. Ходьба по скошенной поверхности, пятки к вершине.
12. Ходьба по наклонной плоскости на носках.
13. Катание палки (диаметром 3 см) вперед-назад.
14. Приподнимание на носки и опускание на весь стопу на положения ступни параллельно, пятки раздвинуты, большие пальцы вместе.

