

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Плоскостопие - заболевание, выражающееся в деформации (расплющивании, опускании) свода стопы. Возникает тогда, когда нагрузка на своды стопы оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства, своды стоп опускаются, расплющиваются - возникает плоскостопие.

Игры для профилактики плоскостопия

■ «Дождь»

Вдоль стен зала (группы) на полу разложены обручи диаметром 50 см. Дети строятся в круг, размыкаются на вытянутые в стороны руки. Идут вправо, меняя виды ходьбы по указанию взрослого: на носках, пятках, внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, скрестно, перекатом с пятки на носок и т.д. По сигналу «Дождь!» все останавливаются и дружно произносят:

Дождь пошел, и надо нам разбежаться по домам!

Каждый игрок бежит к обручу и встает на его обод, передвигается по нему боком (правым и левым) приставными шагами.

■ «Переправа»

Сегменты дорожки раскладывают на полу в линию на расстоянии 30-50 см. Дети по очереди, шагая с сегмента на сегмент, переходят на другую сторону группы.

■ «Мы походим»

Мы походим на носках,

А потом на пятках,

Мы идем, как ребятишки

И как косолапый мишка.

Для игры можно использовать дорожки.

■ «Кузнечик»

Дети прыгают 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.

■ «Канатоходцы»

Посередине группы кладут канат. Детям предлагают представить себя канатоходцами в цирке. Они идут по канату, стараясь шагать точно по нему. По канату я иду. Ни за что не упаду!

- **«Юла»**

Дети кружатся на носочках, стоя на сегменте дорожки (вправо, влево) и стараясь удержаться на нем. Вот как кружится юла: Раз, два, три — и все дела.

- **«Собери ногами!»**

По группе раскладывают мелкие предметы (части конструктора, пробки, желуди). Детям дают коробки. Они ходят по группе, захватывают стопами предметы и собирают их в коробки.

Захватчу предмет стопой

И возьму его с собой:

Я несу, за ним слежу,

И в коробку положу.