

Игра для профилактики плоскостопия

Игра для профилактики плоскостопия «Озорные ножки»

Цель: регулировать тонус мышц ног, развивать ловкость пальцев ног; учить классифицировать предметы по цвету и форме; воспитывать доброжелательное отношение к другим участникам игры; вызвать положительные эмоции.

Материал: разноцветные деревянные шарики, цветные карандаши, мелкие камешки (можно морские, керамзитовые, цветные палочки, обручи и корзинки (количество в зависимости от выбранного варианта игры) .

Методические рекомендации: игра проводится сидя на стульях; для варьирования игры можно использовать большее количество разнообразных предметов (шарики, камешки, палочки, карандаши, использованные фломастеры и т. д.) 2-4 цвета предметов, природный материал (каштаны, жёлуди). Дети могут брать предметы как из общего обруча, так и из индивидуального. Возможно деление детей на команды по гендерному принципу.

Правила игры:

Вариант I

В обручи, на каждого ребенка, кладутся шарики 3-х цветов.

Дети участники говорят слова:

Разве со скукой не справиться нам,

Если придумаем дело ногам?

Шарики красные ловко возьмите,

Быстро в коробочку их положите

Перекатывают ноги с пятки на носок, с носка на пятку

Окончание стихотворения является сигналом для начала игры. Дети складывают шарики, заданного цвета в коробочку или корзинку. Цвет шариков в новой игре можно менять.

Вариант II

Ножка, ножка, не ленись,

Ты согнись и разогнись.

Раз, два, три, четыре, пять

Пришло время собирать

Камушки любые,

Шарики цветные.

Ножками берите

По местам их разложите.

Выполняют сгибание и разгибание ног в коленях

Хлопают в ладошки

Сводят и разводят носки ног, пятки вместе

Поджимают и разжимают пальцы ног.

Окончание стихотворения является сигналом для начала игры. Дети раскладывают камушки в одну корзинку, а шарики в другую.



Вариант III

В обручи, на каждого ребенка, кладутся палочки 2-х цветов.

Дети участники говорят слова:

Ножки вместе,

Ножки врозь,

Ножки прямо,

Ножки вкось.

Ножки, ножки, не ленитесь,

Ну-ка, ножки потрудитесь.

Быстро палочки берите,

Их по цвету разложите.

Ноги стоят рядышком

Пятки вместе носки врозь

Ноги стоят рядышком

Носки вместе пятки врозь

Поочерёдное поднятие и опускание пальцев ног, не отрывая пяток от пола.

Поджимать и разжимать пальцы ног.

Окончание стихотворения является сигналом для начала игры. Дети раскладывают палочки по цвету в корзинки. Задание можно выполнять двумя ногами одновременно или поочередно.