

муниципальное бюджетное образовательное учреждение Киселёвского
городского округа «Детский сад № 48»

КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР

(профилактика плоскостопия)

Подготовил:
Инструктор
по физической культуре
Костик Татьяна Владимировна

г. Киселёвск

2019

Краткая аннотация:

Данная картотека адресована родителям и педагогам дошкольных образовательных учреждений.

Данная работа посвящена обучению детей дошкольного возраста различным подвижным играм, способствующим укреплению связочно-мышечного аппарата стоп, а так же профилактике плоскостопия. Исследования, проведенные учеными в разные годы, выявили, что плоскостопие является одним из более распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Хорошо известно, что запущенные случаи плоскостопия нередко ведут за собой глубокое расстройство здоровья и даже приводят к инвалидности. Все специалисты единогласны: лечение плоскостопия более трудная задача, чем его предупреждение.

Цель.

- **Способствовать профилактике плоскостопия.**
- **Укреплять связочно-мышечный аппарат стоп.**
- **Развивать ловкость пальцев ног.**

1. «Цветная мозаика»

Вариант 1. В коробке собраны разноцветные пуговицы.

Использование: Собрать, рассыпанные по полу пуговицы с помощью ног, выложить из пуговиц узор, фигуру, орнамент.

Вариант 2. Использованные фломастеры, карандаши, палочки разного цвета.

Использование: выложить из палочек пальцами ног заданный рисунок.

2. «Ловкие пальчики»

В коробке собраны мелкие шишки, морские камушки, фасоль и др.

Использование: собрать предметы пальцами ног как можно быстрее.

3. Коврик-тренажер «Ловкие ножки»

Использование:

1. Захватить шарик пальцами ног, положить в кольцо. То же самое проделать со всеми шариками.
2. Захватить шарик пальцами ног, вытащить его из кольца и положить на пол рядом с ковриком.
3. Выполнить задание сначала правой ногой, потом левой.

4. «Цветные платочки/ленточки»

Использование:

1. Захватить платочек (ленточку) пальцами одной и переложить в обозначенное место.
2. Захватить предмет двумя стопами, передать партнеру по игре.

5. «Ловкие ноги»

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: ковер, палки и платки по числу игроков.

Ход игры: Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой ноге, не задев палки. Правую ногу перенести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2-4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.

Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,
Поднесу его к другой,
И несусь, несусь, не сплю
Палку я не зацеплю.

6. «Каракатица»

Соревновательная игра

Цель. Быстро пробежать этап, перекатывая стопами гимнастическую палку.

Инвентарь. Деревянные или пластмассовые гимнастические палки.

Содержание игры. Участники делятся на две команды, каждый участник принимает положение седа на ягодицах, ноги вперед, согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Игроки выстраиваются в колонну, которую завершает капитан. По сигналу воспитателя «Марш!» ребенок, опираясь на кисти и пятки, начинает движение до поворота, разворачивается и возвращается обратно, не прекращая стопами перекатывать гимнастическую палку. Передав эстафету своему другу по команде, ребенок встает за последним участником команды.

Правила. Выигрывает команда, капитан которой первым заканчивает игру. Игра повторяется 2 раза с музыкальным сопровождением или без него.

7. «Медуза»

Соревновательная игра

Цель. Подбросить и поймать платок.

Инвентарь. Платки для каждого участника.

Содержание игры. Дети сидят полукругом на стульчиках, пальцами стоп удерживая платочек. Каждый игрок подбрасывает платок одной стопой, ловит другой (танец медуз). Используются легкие прозрачные газовые платочки.

Правила. Выигрывает ребенок, наибольшее время удерживающий платок без падения. Победитель может определяться по наибольшему количеству раз подбрасываний и ловли платка.

8. Музыкальная игра «Передача платочка»

Дети сидят на полу. Зажав платок пальцами ноги, под музыку передают его по кругу. С окончанием музыки, ребенок получивший платок, танцует ножкой с платком, передвигая её вправо-влево.

9. «Эстафета с машиной»

Оборудование: машина с веревочкой.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка стоит машина с веревочкой. Он пальцами ноги берет веревочку и подтягивает машину до второго ребенка, передает ее следующему, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

10. «Поймай рыбку» («Достань жемчужину»)

Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки, камешки).

Методика проведения: в таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног "ловят рыбок" (пробки) и достают со дна "жемчужины" (камешки).

11. «Парашютисты»

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия, укрепление связочно-мышечного аппарата ног; улучшение опорной функции стоп.

Необходимый материал: скамейка или стул, мел.

Ход игры. Около скамейки чертят три кружка: один совсем близко, другой подальше, третий еще дальше. Дети по очереди прыгают с пенька (скамейки) в кружок. Выигрывает тот, кто точно приземлится в каждый из кружков и не упадет. Спрыгивать мягко, пружиня на носках.

12. «Птички на ветках»

Перед началом игры воспитатель загадывает детям загадку, они называют отгадку и во время игры отображают её звукоподражанием. Например: «Чик-чирик, к зёрнышкам прыг! Клюй! Не робей! Кто это? » Воробей! Дети превращаются в воробьёв, чирикают и занимают свою палку так, чтобы она оказалась как раз посередине стопы. По сигналу «День наступает, птички летают» дети бегают по площадке в разных направлениях, взмахами рук имитируют движения крыльев птиц. По сигналу «Ночь наступает, птички засыпают» дети занимают свои места.

Можно усложнить игру, положив палок на одну меньше.

13. «Рыболовы»

Цель: формирование и укрепление свода стопы.

Материал и оборудование: гимнастические скамейки, разноцветные рыбки из ткани, наполненные крупой.

Описание: Дети распределяются на две команды и садятся на гимнастические скамейки. У одного торца каждой скамейки на полу лежат рыбки. По сигналу воспитателя ребёнок, сидящий рядом с рыбками, захватывают одну из них пальцами правой ноги, и опускает её на пол перед собой, затем перехватывает рыбку пальцами левой ноги и опускает её на пол перед собой, затем перехватывает рыбку пальцами левой ноги и передаёт её следующему игроку. Таким образом, участники передают всех рыбок. Побеждает команда, участники которой, сохранив правильную осанку на протяжении всей игры, быстрее передали всех рыбок.

14. «Карлики и великаны».

Дети передвигаются в колонне по одному. Если педагог произносит слово «великаны», дети передвигаются на носках, а если «карлики», то в полуприседе на носках (или в приседе).

15. «Передай мяч ногами».

Дети сидят в двух кругах (или шеренгах) в упоре сидя сзади. У направляющего мяч зажат ногами. По команде педагога дети передают мяч ногами, без помощи рук. Побеждает та команда, которая первой заканчивает упражнение.

16. «Нарисуй солнышко».

Дети стоят в колоннах. По сигналу первые номера бегут к стульчикам, садятся, рукой берут карандаш и зажимают его в пальцах любой ноги. Ногой ребенок рисует круг на листе бумаги, который лежит на полу, кладет карандаш и бежит к следующему игроку, передавая эстафету хлопком по правой руке игрока. Далее бежит следующий и рисует «лучик» и т. д. Побеждает команда, быстрее всех закончившая выполнение задания.