



ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие.

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы не только влияет на ее функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребенка.

Значение игр:

- укрепляют связочно-мышечный аппарат голени и стопы;
- способствуют общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы (не разводя носков).

Это игры с ходьбой на наружных краях стоп, со сгибанием пальцев ног, захватыванием пальцами ног различных предметов, приседаниями в положении носки внутрь, пятки разведены.



1. Ловкие ноги

Цели игры:

- развитие координации движений, чувства равновесия;
- укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стопы

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, не задев палки. После этого правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2—4 раза, последние два 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.



3. Кто вперед

Цель игры:

- укрепление связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимые материалы. Простынки (50—80 см) одинаковой длины, стулья.

Ход игры.

Игроки сидят на стульчиках (стульях), под правой ступней - простынка. По сигналу ведущего игроки начинают пальцами правой ноги подбирать простынку.

Затем то же делают левой ногой.

Игроки, наиболее успешно выполнившие эту задачу, соревнуются между собой



2. Веселый мячик

Цели игры:

- формирование правильной осанки;
- укрепление мышечного аппарата стоп;
- развитие внимания, быстроты реакции.

Необходимые материалы. Мячи размером с ладонь, стулья.

Ход игры.

Игроки стоят или сидят на стульях на расстоянии 1 м друг от друга. Вместе с ведущим ударяют мячом о пол и ловят одной рукой под стихотворение:

Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Красный, желтый, голубой,
Не угнаться за тобой.

Затем игроки перекидывают мячи друг другу по кругу. У кого мяч упал, тот выбывает из игры. Остальные начинают игру заново. Играют 2-3 раза.

Советы взрослым.

Необходимо контролировать правильность осанки.



4. Поймай комара

Цели игры:

- развитие быстроты реакции, внимания;
- формирование правильной осанки;
- укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стоп.

Необходимые материалы. Прут с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани.

Ход игры.

Игроки становятся в круг лицом к центру на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Ведущий находится в середине круга.

В руках у него прут длиной 1-1,5 с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани. Ведущий кружит шнур с «комаром» немного выше голов играющих. Когда «комар» пролетает над головой, игроки подпрыгивают, стараются поймать его обеими руками.



5. Сосенки

Цель игры:

- развитие быстроты реакции;
- развитие умения переключать внимание;
- развитие умения согласованно действовать в коллективе;
- развитие правильной осанки.

Ход игры.

По сигналу ведущего игроки бегут по залу. Ведущий через 1-2 минуты бежит за ними, пытаясь их схватить. Можно спастись, если добежать до стены и плотно прижаться к стене затылком, плечами, ягодицами.

Руки - в стороны и вниз, ладони - вперед, пальцы расставлены. Это «сосенка». Тот, кто принял неправильную позу, может быть осален. Осаленный становится ведущим, и игра продолжается.



7. Самый красивый прыжок

Цели игры:

- развитие ловкости, выносливости, координации и эстетики движений;
- укрепление всех звеньев опорно-двигательного аппарата, особенно ног;
- улучшение функции дыхания.

Ход игры.

Ведущий в соответствии с состоянием игроков дозирует нагрузку. Отмечая качество выполнения упражнения, ведущий приговаривает:

Чей красивее прыжок?

Кто же прыгнуть лучше смог?

Соревнования могут проходить между двумя игроками или между несколькими парами. Может играть и один ребенок, проверяя себя на качество выполнения вида прыжка. Прыгать можно, стоя на месте обеими ногами, на ходу, на бегу, на левой, 1 правой ноге, прыгать вдвоем лицом или затылком друг к другу.

Советы взрослым.

Контролируется правильность осанки.



6. Не сядь в лужу

Цели игры:

- развитие ловкости, координации движения;
- укрепление мышечно-связочного аппарата стоп.

Необходимые материалы. Скакалка.

Ход игры.

Играющих можно разделить на четыре команды.

Каждая команда подходит к длинной скакалке, которую крутит ведущий с кем-нибудь из игроков. Играющие по очереди прыгают, пока не сойдутся, но не дольше 20-30 секунд.

Более ловкие игроки могут прыгать парами, держась за руки. Закончив игру, игроки вместе с ведущим подсчитывают, в какой команде больше детей, не зацепивших скакалку.



8. Садимся без рук

Цели игры:

- укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышц ног;
- формирование правильной осанки.

Ход игры.

Игрок из положения, стоя на коленях, садится вправо, без помощи рук возвращается в исходное положение. Затем садится влево. Ведущий сначала помогает ребенку, поддерживая его за руки. После того как игроки научились обходиться без помощи рук, ведущий устраивает между ними соревнование.



9. Прыгалки

Цели игры:

- развитие ловкости, координации движений;
- укрепление мышечно-связочного аппарата стоп.

Необходимые материалы. Скакалка.

Ход игры.

Игроки по очереди вращают скакалку вперед, прыгая с одной ноги на другую. Туловище нужно держать прямо, носки оттянуть. Продолжительность скачков следует постепенно увеличивать.

Выигрывает тот, кто сделает больше скачков.



11. Послушный мячик

Цель игры:

- укрепление мышц туловища и конечностей, мышечного «корсета» позвоночника.

Необходимые материалы. Мячи по числу игроков.

Ход игры.

Ведущий объясняет, что надо лежать, вытянувшись на спине, на ковре, зажать мяч между ногами. Перевернуться на живот, не выронив мяча. После того как игроки проделали это упражнение 4 - 6 раз, между ними устраивают соревнование; кто первым перевернется десять раз, не уронив мяч.



10. Кто устоит

Цели игры:

- развитие равновесия;
- укрепление мышц туловища и ног;
- воспитание выдержки, настойчивости,

Необходимые материалы. Обручи или мел.

Ход игры.

На расстоянии 50 см друг от друга на полу (земле) рисуют два круга диаметром примерно 25 см. Два игрока становятся на левой ноге в своем кругу и стараются правой ногой сдвинуть своего противника с места.

Проигрывает тот, кто не устоял правой ногой, коснулся пола (земли).



12. А ну-ка донеси

Цели игры:

- укрепление связочно-мышечного аппарата стоп;
- развитие ловкости.

Необходимые материалы. Стулья, простынки,

Ход игры.

В зале игроки сидят на стульях. У каждого игрока под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (например, скача на одной ноге или на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой.

Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.



13. Скакалки

Цель игры:

- развитие быстроты реакции, быстроты и координации движений, ловкости, чувства равновесия.

Ход игры.

Игроки со скакалками, встав по одной линии на расстоянии 2 м друг от друга, по сигналу ведущего бегут к финишу прыгая через скакалки. Побеждают те игроки, которые, быстрее достигнув финиша, не зацепились за скакалки.



15. Ванька-встанька

Цели игры:

- углубление дыхания;
- общефизиологическое воздействие;
- укрепление мышц ног, связочно-мышечного аппарата стоп.

Ход игры.

Игроки рассчитываются на первый-второй, становятся в две шеренги лицом друг к другу, держась крепко за руку. По первому сигналу ведущего «первые» приседают «под воду», делают глубокий выдох; по второму сигналу «вторые» «погружаются в воду», выдыхая в нее, а первые резко выпрыгивают «из воды», делая глубокий вдох



14. Футболисты и вратарь

Цели игры:

- развитие внимания, быстроты реакции;
- укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голени.

Необходимые материалы. Стулья, мячи.

Ход игры.

Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 20 шагов. Позади каждого на расстоянии одного шага устанавливают ворота шириной не более 1,5 м. Один из играющих должен забросить мяч,водя его по полу то правой, то левой ногой в ворота противника. Противник должен защищать свои ворота, отходя от них не дальше чем на 1 м. Если играющих много, то можно сделать несколько команд и играть «на победителя».



16. Удержись

Цель игры:

- тренировка равновесия, координации движений;
- воспитание выносливости, решительности.

Ход игры.

Двое игроков присаживаются на корточки. Прыгая на носках, они стараются сбить противника плечом и заставить его потерять равновесие - сесть. Кто первый сядет, выбывает из игры, а в игру включается другой, и снова играют «на победителя».

