

# КАРТОТЕКА ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРОФИЛАКТИКУ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Воспитатели: Короткая М.В.Рыбалко М.В.

Цель: укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

## Игровое упражнение «Спрячь мышку»

**Оборудование:** крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением нескольких мышей.

**Выполнение:** сомкнутыми ногами ребенку необходимо захватить и удерживать предмет (крышку), перемещая его на лист картона с изображением мышек. Закрывать крышкой мышку.

## Игровое упражнение «Собери бусы»

**Оборудование:** крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением бус, состоящих из кругов разного размера и цвета.

**Выполнение:** сидя или (стоя) пальцами правой и левой ноги ребенку необходимо поочередно выкладывать на карточку крышки разного размера и цвета, составляя бусы.

## Игровое упражнение «Украсть цветок»

**Оборудование:** крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением цветка, состоящего из кругов разного размера и цвета.

**Выполнение:** сидя или (стоя) пальцами правой и левой ноги ребенку необходимо поочередно выкладывать на карточку крышки разного размера и цвета, составляя цветок.

## Игровое упражнение «Наряди елочку»

**Оборудование:** мелкие шишки или игрушки из «киндер – сюрприза», лист картона с изображением елки и отверстиями.

**Выполнение:** сидя или (стоя) пальцами правой и левой ноги ребенку необходимо брать и удерживать шишки или мелкие игрушки пальцами стопы поочередно выкладывая на карточку.

## Игровое упражнение «Мы строители»

**Оборудование:** кубики

**Выполнение:** сомкнутыми ногами ребенку необходимо удерживать кубик (деталь пирамидки, деталь конструктора) и перемещать его один на другой выстраивая башенку.

## Игровое упражнение «Строим из палочек и карандашей»

**Оборудование:** короткие гимнастические палки или карандаши.

**Выполнение:** из коротких гимнастических палок и карандашей дети на ковре с помощью ног выкладывают различные фигуры.

### **Игровое упражнение «Зарисовки»**

**Оборудование:** листы белой бумаги, фломастеры.

**Выполнение:** на листе белой бумаги дети фломастерами с помощью ног рисуют произвольные зарисовки, либо зарисовки по заданию педагога.

### **Игровое упражнение «Варим макароны»**

**Оборудование:** обруч, поролоновые палочки.

**Выполнение:** дети по команде педагога перекладывают «поролоновые палочки» - макароны из обруча в заданное место, удерживая «макароны» пальцами стопы.

### **Игровое упражнение «Уберем игрушки»**

**Оборудование:** детские ведерки, игрушки из «киндер - сюрпризов»

**Выполнение:** дети по команде педагога собирают мелкие игрушки, разбросанные по коврику в определенное место

### **Игровое упражнение «Письмо другу»**

**Оборудование:** «конверт» - картон небольшого размера.

**Выполнение:** дети по цепочке передают «конверт» с помощью ног друг другу, стараясь не уронить его.

### **Игровое упражнение «Бег в сапожках»**

**Оборудование:** салфетки.

**Выполнение:** по сигналу педагога дети становятся на салфетки, сминают их «надевают сапожки» и бегут с салфетками на ногах наперегонки до ориентира.

### **Игровое упражнение «Эстафета с палочкой»**

**Оборудование:** палочки длиной 20 см.

**Выполнение:** дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

### **Игровое упражнение - эстафета "Построим лесенку"**

**Оборудование:** палочки длиной 20 см.

**Выполнение:** дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка лежит 12-18 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстраивает лесенку.

### **Игровое упражнение "Поймай рыбку" ("Достань жемчужину")**

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

**Выполнение:** в таз с водой опускаются камешки и рыбки, дети двумя ногами "ловят рыб" и пальцами ног достают со дна "жемчужины" (камешки).

### **Игровое упражнение "Стирка"**

**Оборудование:** платочки (салфетки).

**Выполнение:** на полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и вешают платочек сушиться.