

## **Картотека игровых упражнений по профилактике плоскостопия.**

Цель: укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

### **Игровое упражнение «Поймай мячик».**

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

*Выполнение:* пальцами ног необходимо захватить и удерживать крышку, перемещая её на лист картона с изображением мячиков (поочерёдно левой и правой ногой). Закрывать крышкой мячик.

### **Игровое упражнение «Сложи фигуру».**

*Оборудование:* крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением геометрических фигур разного размера и цвета.

*Выполнение:* сидя или стоя пальцами ног правой и левой ноги необходимо выкладывать на карточку крышки составляя геометрические фигуры.

### **Игровое упражнение «Новогодняя ёлочка».**

*Оборудование:* контейнеры и мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов», лист картона с изображением ёлки.

*Выполнение:* сомкнутыми ногами необходимо захватить контейнер от киндер-сюрпризов и выложить ёлку, затем пальцами ног украсить ёлочку мелкими игрушками.

### **Игровое упражнение «Башенка».**

*Оборудование:* кубики.

*Выполнение:* сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.

### **Игровое упражнение «Солнышко» (коллективное).**

*Оборудование:* пуговицы разного размера.

*Выполнение:* пальцами ног дети выкладывают из пуговиц солнышко.

### **Игровое упражнение «Соберём урожай».**

*Оборудование:* грецкие, лесные орехи.

*Выполнение:* пальцами ног собрать «урожай» в ведёрко.

### **Игровое упражнение «Уберём игрушки»**

*Оборудование:* мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов»

*Выполнение:* пальцами ног собрать игрушки в определённое место.

### **Игровое упражнение «Рисуем подарок другу».**

*Оборудование:* листы бумаги, фломастеры.

*Выполнение:* пальцами ног нарисовать рисунок другу.

### **Игровое упражнение «Сварим суп из макарон».**

*Оборудование:* обруч, поролоновые палочки.

*Выполнение:* дети по команде педагога перекладывают пальцами ног поролоновые палочки (макароны) из обруча в заданное место.

### **Игровое упражнение «Снежки».**

*Оборудование:* по несколько бумажных салфеток на каждого ребёнка, обруч.

*Выполнение:* по сигналу педагога дети сминают салфетку пальцами ног (делают снежки) и бегут, держа салфетку пальцами ног стараясь не уронить его до обруча. Кто больше сделает снежков.

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

*Оборудование:* палочки дл. 20 см

*Выполнение:* дети делятся на 2 команды, встают в одну линию близко друг к другу. Первые дети берут палочку пальцами ног и передают её следующему участнику, стараясь не опускать её на пол. Побеждает та команда, которая быстрее передаст палочку, не уронив её на пол.