***ЯНВАРЬ***

***КАРТОТЕКА ИГР И УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЯ***

***Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки .***

«Качалочка»

**Цели**: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!

И. п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

«Морская звезда»

**Цели:** формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

И. п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны.

Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

«Стойкий оловянный солдатик»

**Цели:** развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?

И. п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.

«Самолет»

**Цели:** укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

И. п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 5—10 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза

«Цапля»

**Цели:** улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление опорно-двигательного аппарата.

И. п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3—4 раза.

Когда цапля ночью спит,

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно

Сделать позу эту нужно.

(2-й вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом.)

Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать,

И не падать, не качаться,

За соседа не держаться

«Потягивание»

**Цели:** укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

И. п.: лежа на спине, потянуть левую ногу вперед, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе.

«Карусель»

**Цели:** улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппаратов.

И. п.: сесть на пол, поднять прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол, поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель.

«Самолетик — самолет»

**Цели**: укрепление мышц туловища, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

Самолетик — самолет. Развести руки в стороны, ладонями вверх.

Отправляется в полет. Выполнять поворот вправо

Жу, жу, жу, и произносить звук (ж).

Постою и отдохну. Встать прямо, опустить руки, пауза.

Я налево полечу, поднять голову — вдох. Выполнить

Жу, жу, жу, поворот влево и выдох на звук (ж).

Постою и отдохну. Встать прямо и опустить

руки — пауза.

«Мышка и мишка»

**Цели:** укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

У мишки дом огромный. Выпрямиться, встать на

носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки - вдох.

У мышки — очень маленький. Присесть, обхватить руками колени

Мышка ходит колени, опустить голову

В гости к Мишке, — выдох с произнесением

Он же к ней не попадет. звука (ш).

«Кошечка»

**Цели**: укрепление мышечного корсета позвоночника.

И. п.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. «Кошечка сердится» — спина круглая, голову опустить как можно ниже. «Кошечка добрая, ласковая» — прогнуть спину, голову приподнять.

 «Не расплескай воду»

**Цель**: формирование правильной осанки.

И. п. — о. с: ноги вместе. Руками на лопатках держится палка (коромыслом). Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома.

Наклон в правую, а затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой легкой походкой он передвигается с «коромыслом» по залу.

Палку-коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу.

Можно оценить самую красивую походку.

«Малютка»

**Цель:** формирование правильной осанки.

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги плотно прижаты друг к другу. Ребенку предлагается представить себя малышом грудничкового возраста, изобразить его настроение и движения.

Подъем ног, согнутых в коленях, подтягивание стоп к лицу, непроизвольные движения руками и ногами в воздухе, поднятие головы (не отрывая плеч от пола, повороты ее в стороны, проявление эмоций радости, импровизация плача со звуками [уа-уа], имитация движения губ, сосущих соску.

«Морская фигура»

Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: "Волны качаются -раз, волны качаются — два, волны качаются — три, на месте, фигура, замри!" После слова "замри" дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую "фигуру" — ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

**Правила:**

принятую после слова "замри!" позу нельзя менять;

при повторении игры необходимо найти новую позу;

ребенок, сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корригирующее не сумевший упражнение по указанию.

 «Красивая спина»

Цель: формирование правильной осанки.

И. п. — о. с: руки к плечам (кисти от плеч не отрывать). Круговые вращения согнутыми руками вперед, затем назад. Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

И. п. — о. с: руки перед грудью. С напряжением, рывками руки разводятся в стороны, поднимаются вверх, опускаются. Повторить 3 раза.

И. п. — о. с: руки опущены. Ребенок медленно поднимает руки вперед и вверх, сцепив их в «замке» над головой, поднимается на носки и прогибает спинку. Вернуться в и. п. Повторить 3—5 раз.

И. п. — о. с: руки в стороны. Поднимает согнутую в колене ногу с одновременным подъемом рук вверх, носок тянуть, спина прямая. Повторить 5—6 раз каждой ногой.

И. п. — о. с. Спина прямая, руки над головой в «замке». Ходить с напряженно вытянутой спиной на носках. Повторять 1—2 мин.

И. п. — о. с. Спокойно, очень медленно, плавно на вдохе поднять руки вверх, потянуться. На выдохе плавно опустить руки через стороны. Повторить 4—5 раз.

И. п. : сидя на пятках. Руки на коленях. Встать на колени. С напряжением, рывком поднять обе прямые руки вверх, опустить, живот подтянут. Повторить 5—6 раз по два рывка

И. п.: сидя на пятках. Встать на колени. Руки поднимать медленно, с напряжением вверх, потягиваясь, отклоняя туловище назад. Повторить 4 раза.

И. п.: сидя на коленях, руки внизу. Через стороны медленно на вдохе поднять руки вверх, на выдохе опустить. Повторить 6 раз.

«Воробей и рак»

**Цели:** тренировка координации движений, развитие мышц туловища и конечностей.

И. п. — о. с: прыжки на обеих ногах с продвижением вперед и на месте (воробей); ползание назад в положении лежа с опорой на руки, ноги согнуты (рак).

***Комплексы упражнений и игр для профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста***

 Гимнастика для стоп как средство **профилактики плоскостопия**

 Предлагаемые **упражнения** можно использовать в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, как в специально-организованной деятельности, так и в самостоятельной двигательной деятельности воспитанников.

**Комплекс №1**

1. И. п. - стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка, выполнить подъем на носки, 5-8 сек. и снова опуститься на стопу.

2. И. п. - сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет при помощи пальцев ног.

3. И. п. - сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.

4. И. п. - сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы.

5. Походить 1-2 минуты на носочках, потом 30-60 сек. на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы.

6. Стоя, сомкнуть стопы вместе, а потом развести как можно шире носки, а потом и того же положения развести как можно шире пятки. 7. Не отрывая стоп от пола выполнить 5-10 приседаний.

8. Стоя на одной ноге, вторую согнуть под прямым углом в колене и выполнять вращательные движения голенью, а потом стопой. Сначала по часовой стрелке, затем против. Выполнив по 4 оборота в каждую сторону повторить то же самое с другой ногой.

9. Ходьба гусиным шагом 30-60 секунд, затем столько же в полуприсяде.

10. Захватив пальцами одной стопы, карандаш походить так 30-40 секунд.

**Комплекс №2**

1. Ходьба по коврику с пуговицами.

2. Сидя на стуле, катаем палку ступней.

3. Ходьба по толстой веревке- *«змее»*.

4. Катаем пальцами ног специальный гимнастический обруч.

5. Подпрыгивание на пальчиках *(осторожно)*.

6. Сидя на стуле, подтягиваем к себе коврик пальцами ножек.

7. Захватываем пальцами ног карандаш или ручку, пытаемся что-то нарисовать в воздухе или листе бумаги.

**Комплекс №3**

**Упражнения**выполняются сидя на стуле:

1. Выполняем стопами круговые движения.

2. Тянем носки на себя, затем от себя, не сгибая колени.

3. Сгибание-разгибание пальцев ног.

4. Сведение-разведение носков, при этом пятки не отрываем от пола.

5. Соединяем подошвы *(колени не согнуты)*.

6. Большим пальцем ноге проводим по голени другой снизу вверх, затем меняем ноги.

7. Отрываем от пола носки, пятки поочередно.

8. Захват пальчиками ног различные предметы вокруг себя.

9. Провести подошвой и внутренним краем левой ступни по правой голени, поменять ногу.

10. Катаем подошвой различные овальные предметы.

**Комплекс №4**

**Упражнения** выполняются во время ходьбы.

1. Ходьба на носочках.

2. Перекаты с носка на наружную часть стопы, затем обратно.

3. Упираемся на внешние части подошвы, в таком положении стоим 40 секунд.

4 Приседание, не отрывая от пола пятки.

5 Стоя прямо, согнуть одну ногу в колене под прямым углом, выполняем вращения голенью, самой ступней.

**Комплекс №5**

**Упражнения выполняются из и**. **п**.- сидя на стуле:

1. Поджимание пальцев ног- 5 раз.

2. Приподнимание ступни на себя -5 раз. *(пятки от пола не отрывать и наоборот)*.

3. Поочередное поднимание больших пальцев ног. -5 раз.

4. Ступни разверните внутрь, пятки прижаты к полу, поочередно поднимать каждый палец. Повторить- 5 раз.

5. И. п. - сидя на стуле, одну ногу поставить на пол, другую на мяч. Ногами попеременно, перекатывать мяч в разные стороны- 5 раз.

6. Обе ноги обхватывают мячик и поднимают его вверх — вниз -5 раз.

**Комплекс №6**

И. П. сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

1. *«Здравствуйте – до свидания»* - совершать движения стопами от себя/ на себя.

2. *«Поклонились»*- согнуть и разогнуть пальцы ног.

3. *«Большой палец поссорился»*- двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается, можно помочь руками.

4. *«Поссорились, помирились»*- развести носки ног в стороны, свести вместе.

И. П. сидя на коврике, руки в упоре сзади.

5. *«Ёжи»*- стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него *(8-10 раз каждой стопой)*.

6. *«Подними платки»*- около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги *(6-8 раз)*.

7. *«Растяни ленточку»*- около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны *(3- 4 раза)*.

8. *«Нарисуй фигуру»*- пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры *(квадрат, треугольник, стрелку)* и буквы *(А,К,Г,Л,П)*.

И. П. стоя.

9. Ходьба на носках с разным положением рук *(вверх, в стороны, на плечах)*.

10. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.

11. Ходьба на внешней стороне стопы.

**Комплекс №7**

1. Ходьба на носках, не сгибая ног, руки за головой, туловище прямо- 1-3 мин.

2. *«Мишка косолапый»* ходьба на внешних сторонах стоп, руки на поясе, туловище прямо- 2-5 мин.

3. Ходьба на носках по наклонной **плоскости***(по гимнастической скамейке, приподнятой над полом на 25-30 см)*. - по 5-8 раз вверх и вниз.

4. Ходьба по положенной на пол гимнастической палке, отводя ступни наружу, руки в стороны- 10-12 раз.

5. Ходьба по гимнастической палке правым и левым боком приставными шагами - 10-12 раз.

6. Приседание на палке, держась за гимнастическую стенку - 8-12 раз.

**Комплекс №8**

**Упражнения выполняются в И**. п.- лежа на спине:

1. Поочерёдно и одновременно оттягивать носки стоп.

2. Согнуть ноги, упереться стопами в пол. Развести пятки и свести. После серии движений расслабление.

3. Поочерёдное и одновременное приподнимание пяток от опоры.

4. Ноги согнуты в коленях и разведены, стопы соприкасаются друг с другом подошвенной поверхностью. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп.

5. Положить согнутую в колене ногу на колено другой, полусогнутой ноги. Круговые движения стопы в одну и другую сторону. То же сменив положение ног.

6. Скользящие движения стопой одной ноги по голени другой, *«охватывая»* голень. То же другой ногой.

**Комплекс №9**

**Упражнения**выполняются в исходном положении сидя:

1. Ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимание пяток одновременно и поочерёдно.

2. Тыльное сгибание стоп одновременно и поочерёдно.

3. Приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги.

4. Ноги прямые. Сгибание и разгибание стоп.

5. Положить одну ногу стопой на колено другой ноги. Круговые движения стопой в обе стороны. То же другой ногой.

6. Захватывание пальцами стоп мелких предметов и перекладывание их на другое место. То же другой ногой.

7. И. п. - сидя, развести колени и подтянуть стопы до полного соприкосновения подошвенными поверхностями.

**Комплекс №10**

**Упражнения**выполняются в исходном положении стоя:

1. Стопы параллельно, на расстоянии ширины ступни, руки на пояс. Подниматься на носках одновременно и попеременно. Приподнимать пальцы стоп с опорной на пятки одновременно и попеременно. Перекат с пятки на носок и обратно.

2. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперёд.

3. Стопы параллельны. Перекат на наружные края стопы и обратно.

4. Пятки вместе, носки врозь. Полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук.

5. Стопы параллельны, руки на пояс. Поочередное поднимание пяток.

6. Стоя на гимнастической палке, стопы параллельны. Полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук.

***Игры и упражнения для профилактики плоскостопия.***

Цель: формировать навыки прав ильной осанки, укреплять мышечную систему; **упражнять** в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения **плоскостопия**; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Эстафета "Загрузи машину"

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Эстафета с палочкой

Оборудование: палочки длиной 20 см.

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

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Эстафета "Построим лесенку"

Оборудование: то же.

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.

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.

Игра-имитация "Перейди вброд"

Оборудование: ящик, наполненный камешками *(галька, косточки)*.

Дети имитируют движение мышат. Приставным шагом идут по камешкам друг за другом.

"Нарисуй картину"

Оборудование: палочки *(фломастеры, карандаши различной длины и цвета)*.

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

"Сложи узор"

Оборудование: то же и образец — схема-рисунок.

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме.

"Рисуем кистью"

Оборудование: бумага, гуашь, кисти.

Дети берут пальцами ноги кисть, набирают гуашь и рисуют солнышко *(ягодку, дерево, заборчик, дом, машину и т. п.)*.

"Поймай рыбку"

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

Методика проведения: в таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног "ловят рыб" *(пробки)*.

"Найди клад"

Оборудование: таз с водой, мелкие камешки и любой предмет, отличающийся от камней формой и величиной. Ребенок становится в таз с водой и, перебирая камушки, ищет спрятанный предмет.

"Стирка"

Оборудование: платочки *(салфетки)*.

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.