**Картотека подвижных игр** **по профилактике плоскостопия с детьми дошкольного возраста**

**«Карусель»**

Цель: продолжать укреплять мышцы стоп у детей;

Развивать интерес к подвижным играм

Физ оборудование: обручи.

Ход. Дети делятся на группы по количеству обручей; встают стопами ног на обруч, взявшись за руки медленно а потом быстрее идут по кругу.

Слова «Еле – еле закружились карусели, а потом, всё бегом, всё быстрей, вот так (прибавляют скорость)

Тише, тише, не спешите.

Карусель остановите

Раз –два, вот и кончилась игра.

**«Божья коровка»**

Возрастная группа

Вторая младшая (3–4 года)

Основное двигательное содержание игры

Лазанье по гимнастической стенке приставным и чередующимся шагом

Оборудование, инвентарь

Гимнастическая стенка, маты

Педагогические задачи

1) Закреплять умение лазать по гимнастической стенке; 2) укреплять

мышцы, суставы и связки нижних конечностей;

3) формировать своды стопы;

 4) совершенствовать функциональные возможности организма

Описание

По указанию воспитателя 4–6 детей подходят к секциям

гимнастической стенки (сначала целесообразно пригласить выполнять упражнение более ловких, уверенных в своих силах малышей). Воспитатель и остальные дети говорят слова: «Божья коровушка, полезай на облышко! Принеси нам с неба мёда и хлеба!» Вызванные дети не спеша влезают вверх, стараясь использовать чередующийся шаг, а затем слезают вниз приставным шагом. Выходят следующие 4–6 детей

Правила

1) При подъёме и спуске не пропускать перекладин, наступать на

 Перекладину серединой стопы;

2) сохранять правильный хват кистями – четыре пальца сверху,

большой – снизу;

 3) при спуске доходить до последней перекладины и осторожно

сходить вниз, не спрыгивая

Организационнометодические указания

Игра проводится в помещении. Её разучивают в основной части занятия по физической культуре, впоследствии включают в содержание мероприятий активного отдыха

Возможные варианты

В случае необходимости можно ограничить нагрузку за счёт уменьшения высоты лазания (влезать до третьей‑четвёртой перекладины).

Разучить с детьми приговорку: «Божья коровка, полети на небо, принеси нам хлеба: чёрного и белого, только не горелого!».

Загадать загадку: «Тлю с ветвей она съедает и в саду нам помогает, на листок усевшись ловко. Это – божия …» (коровка)

**«Цыплята»**

Возрастная группа

Вторая младшая (3–4 года), средняя (4–5 лет)

Основное двигательное содержание игры

Поочерёдные движения стоп; перекладывание пальцами ног мелких предметов

Оборудование, инвентарь

Корзинки либо ведёрки, фасоль

Педагогические задачи

1) Укреплять мышцы, суставы и связки нижних конечностей;

2) формировать своды стопы;

3) закреплять навыки счёта

Описание

Дети размещаются по периметру площадки или по кругу, возле каждого игрока на полу – корзинка либо ведёрко;

и.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Воспитатель говорит: «Целый день мои цыплята – очень дружные ребята – по дощечке клювом бьют, дружно зёрнышки клюют». С окончанием слов дети стучат о пол

носками, а затем – пятками ног поочерёдно. Затем воспитатель говорит: «Я зову их: "Цып - цып - цып!", а они мне: …» Дети говорят: «Сыпь – сыпь - сыпь! Сыпь нам зёрнышки горстями, мы растем богатырями!» Воспитатель высыпает перед каждым игроком несколько фасолин, и дети начинают собирать их пальцами ног и складывать в свои корзинки (ведёрки). По окончании игры каждый ребёнок вслух считает, сколько «зёрен» он собрал

Правила

1) Спина прямая, лопатки соединены;

2) нельзя собирать фасолины руками;

3) выигрывает тот, у кого больше «зёрен»

Организационнометодические указания

Упражнение можно включать в содержание заключительной части занятия по физической культуре, мероприятий активного отдыха

Возможные варианты

Применять музыкальное сопровождение: под музыку дети собирают фасоль, с окончанием музыки – останавливаются и подсчитывают количество собранных «зёрен».

Загадать детям загадки: «Явился в жёлтой шубке: "Прощайте, две скорлупки!"»;

«Жёлтые комочки, лёгкие, как вата, бегают за квочкой. Кто это, ребята?»; «Жёлтый одуванчик по двору идёт, жёлтый одуванчик зёрнышки клюёт»

**«Кошкины повадки»**

Цель: продолжать развивать координацию движений; укреплять мышцы стоп; поддерживать интерес к физ. культуре

Физ. оборудование: скакалки.

Ход. 3 скакалки выкладывается в линию, дети строятся друг за другом и идут друг за другом, говоря слова

Вам покажем мы немножко, как ступает мягко кошка. Еле слышно: топ-топ-топ, хвостик книзу: оп-оп-оп

Но, подняв свой хвост пушистый, кошка может быть и быстрой

(ходьба ёлочкой по скакалке)

А потом опять идёт, еле слышно: топ- топ-топ

(ходьба приставным шагом по скакалке)

**«Через ручеёк»**

Цель: продолжать развивать координацию движений; укреплять мышцы стопы, прививать интерес к подвижным играм

Физ оборудование: кружки со следами, две верёвки

Ход. На площадке выкладывается две верёвки на расстоянии 2м одна от другой – это ручеёк.

Играющие стоят у верёвки – на берегу ручейка, они должны перейти его по кружкам со следами, не намочив ног, те, кто оступились намочили ноги, идут сушить их – садятся на скамейку.

**«По ровненькой дорожке»**

Возрастная группа

Первая младшая (2–3 года), вторая младшая (3–4 года)

Основное двигательное содержание игры

Ходьба по дорожкам в колонне по одному

Оборудование, инвентарь

Массажные дорожки разного цвета (красного, жёлтого, синего, зелёного), разной длины (100–300 см), ширины (10, 20, 30 см), формы (прямые, извилистые, ломаные), фактуры (мягкие, жёсткие, пушистые, колючие и др.)

Описание

Дети идут в колонне по одному по дорожкам, расположенным по кругу, в соответствии с текстом стихотворения: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки:

Топ-топ-топ-топ, топ-топ-топ-топ!». Текст изменяется в соответствии со свойствами дорожки: «По красной по дорожке…», «По узенькой дорожке…» и т.д.

Правила

1) Идти по дорожкам, не ступая на пол;

2) шагать ритмично;

 3) сохранять дистанцию в колонне

Организационнометодические указания

Игровое упражнение целесообразно применять в подготовительной либо в

заключительной части занятия по физической культуре, а затем – в процессе

утренней зарядки

Возможные варианты

С целью стимулирования мыслительных процессов можно предложить детям

подумать, к кому в гости можно прийти, шагая, например, по колючей дорожке (к ёлке, ежу, кактусу и пр.): «По колючей по дорожке зашагали наши ножки, топ-топ, шли-шли – в гости к ёлочке пришли, а у нашей ёлочки – колючие иголочки». «По колючей по дорожке вновь шагают наши ножки, топ-топ, шли-шли – в гости к ёжику пришли. У ежа иголки тоже очень колки». «По колючей по дорожке в третий раз шагают ножки, топ-топ, шли-шли – в гости к кактусу пришли. И у кактуса иголки – всем известно – очень колки».

«Вот по красненькой дорожке зашагали наши ножки, топ-топ, шли-шли – к земляничке мы пришли». «На проталинке лесной земляничка под сосной… Покраснела каждым боком, налилась душистым соком» (Е. Трутнева).

«Вновь по красненькой дорожке зашагали наши ножки, топ-топ, шли-шли –

и к кому же мы пришли? Бабушка внучку очень любила, красную шапочку ей подарила. Девочка всюду носила её. Кто мне подскажет имя её?»

**«Птички на ветках»**

Возрастная группа

Вторая младшая (3–4 года), средняя (4–5 лет)

Основное двигательное содержание игры

Стойка на гимнастической палке, бег на носках в разных направлениях

Оборудование, инвентарь

Гимнастические палки, гимнастические скамейки, маски‑шапочки птиц

Педагогические задачи

1) Закреплять умение бегать в разных направлениях;

2) развивать быстроту, ловкость, пространственные ориентировки;

3) укреплять мышцы и связки стопы и голени;

4) формировать своды стопы;

 5) совершенствовать функциональные

возможности организма;

6) воспитывать доброжелательность;

7) закреплять представления о зимующих птицах

Описание

По периметру площадки с интервалом 1 м расположены гимнастические палки.

Дети («птички») встают на гимнастические палки («ветки») так, чтобы палка была под серединой стоп, а опора осуществлялась на пятки и пальцы; руки («крылышки») к плечам, лопатки соединить. По сигналу «День наступает, птички летают» дети бегают по площадке в разных направлениях, взмахами рук имитируя движения крыльев птиц. По сигналу «Ночь наступает, птички засыпают» занимают свои места

Правила

1) Действовать по сигналу;

2) занимать свою палку;

3) стоять на палке в заданной позе

Организационнометодические указания

Игра проводится в помещении. Её разучивают в основной части занятия по физической культуре, впоследствии включают в содержание мероприятий активного отдыха

Возможные варианты

Перед началом игры воспитатель загадывает детям загадки, они называют от‑

гадку, а во время игры отображают её звукоподражанием. Например: «Чик-чирик, к зёрнышкам прыг! Клюй, не робей! Кто это?» Дети отвечают: «Воробей!» – и во время игры говорят: «Чик-чирик!», занимая свою палку. Воспитатель говорит:

«Окраской – сероватая, повадкой – вороватая, крикунья хрипловатая, известная персона – это…» Дети отвечают: «Ворона!» – и во время игры говорят: «Кар-кар!»

Дети занимают любую свободную палку, которых на одну‑две меньше, чем игроков. Дети говорят игрокам, оставшимся без палки: «Даша! Ваня! Не зевайте! Быстро ветку занимайте!»

Дети стоят на гимнастических скамейках так, чтобы пальцами босых ног крепко охватить край скамейки («Держитесь крепче, птички, чтобы не свалиться с ветки во сне»)

**«Мячики прыгают – мячики покатились»**

Возрастная группа

Средняя (4–5 лет), старшая (5–6 лет)

Основное двигательное содержание игры

Прыжки на носках, бег на носках

Оборудование, инвентарь

Педагогические задачи

1) Закреплять умение прыгать на носках легко, бесшумно;

 2) укреплять мышцы, суставы и связки нижних конечностей;

 3) формировать своды стопы;

4) совершенствовать функциональные возможности организма;

5) развивать музыкальные способности

Описание

В качестве музыкального сопровождения можно использовать фонограмму

мелодии «Итальянская полька» С.В. Рахманинова из музыкального альбома

«Классика для малышей». Дети свободно размещаются по всей площадке, и.п. –стоя, ноги вместе, руки на пояс. На первую часть мелодии они ритмично прыгают на месте на двух ногах («мячики прыгают»), на вторую часть – бегают в разных направлениях, постепенно замедляя темп бега и переходя на ходьбу («мячики покатились»), затем, на повторение первой части мелодии, вновь выполняют прыжки на месте

Правила

1) Действовать по сигналу;

2) прыгать и бегать на носках, легко, бесшумно;

3) двигаться красиво, выразительно

Организационнометодические указания

Игра проводится в помещении. Её разучивают в основной части занятия по

физической культуре, впоследствии включают в содержание мероприятий активного отдыха

Возможные варианты

Варьировать музыкальные произведения.

Выполнять прыжки на носках с поворотами на 90, 180°.

Выполнять прыжки на носках с продвижением вперёд и назад, то же правым

и левым боком