Игры для коррекции плоскостопии.

ДРУЖНЫЕ ПАЛЬЧИКИ

Соревновательная игра

Цель: Быстро переложить карандаши в обруч.

Инвентарь: Карандаши и обручи.

Содержание игры: Участники делятся на две команды. Для каждой команды разложены 2-3 обруча. Вокруг обруча располагаются 4 участника. Перед обручами на расстоянии 1-2 м разложены 4 лоточка с десятью карандашами в каждом. По сигналу игроки берут пальцами стоп каждой ноги по карандашу, быстро доходят до обруча, опускают в него карандаши и бегом возвращаются к оставшимся. Если игрок в движении теряет карандаш, он останавливается, подбирает его и продолжает движение. Заполнив обруч карандашами, дети поднимают руку.

Правила: Выигрывает команда, игроки которой первыми завершают перенос карандашей. Индивидуальный вариант игры: все дети сидят на стульях, перед каждым лоточек, справа и слева от которого находится по 8-10 карандашей. По сигналу надо быстро переложить карандаши каждой ногой в лоток. Учитывается как общее время, так и время выполнения работы каждой ногой. Побеждает ребенок, затративший на выполнение задания наименьшее количество времени.

КООПЕРАТИВНАЯ ИГРА

Цель: Быстро переложить карандаши совместными действиями.

Инвентарь: Карандаши.

Содержание игры: Все дети делятся на пары. Игроки каждой пары сидят напротив друг друга, между ними лоток, справа и слева от которого расположены по 6-8 палочек. По сигналу надо одновременно (двумя стопами каждого из игроков в паре) взять палочку слева или справа и перенести ее в лоток.

Правила: Если пара быстро справляется с заданием, она помогает соседям. Игра заканчивается, когда все палочки уложены в лотки. Фиксируется общее время всех участников.

КАРАКАТИЦА

Соревновательная игра

Цель: Быстро пробежать этап, перекатывая стопами гимнастическую палку.

Инвентарь: Деревянные или пластмассовые гимнастические палки.

Содержание игры: Участники делятся на две команды, каждый участник принимает положение седа на ягодицах, ноги вперед, согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Игроки выстраиваются в колонну, которую завершает капитан. По сигналу воспитателя «Марш!»

ребенок, опираясь на кисти и пятки, начинает движение до поворота, разворачивается и возвращается обратно, не прекращая стопами перекатывать гимнастическую палку. Передав эстафету своему другу по команде, ребенок встает за последним участником команды.

Правила: Выигрывает команда, капитан которой первым заканчивает игру. Игра повторяется 2 раза с музыкальным сопровождением или без него.

КООПЕРАТИВНАЯ ИГРА

Цель: удерживая шарф, передавать его по кругу.

Инвентарь: Все участники образуют большой круг. Исходное положение такое же, как и в соревновательной игре. Шарф, сшитый по кругу, держат все игроки. У любого игрока(выбранного детьми и постоянно меняющегося) в пальцах стопы начало длинного шарфа(другого цвета).По сигналу дети начинают передавать его в заданном направлении , при этом сами все время удерживают шарф от падения. Игра завершается, когда начало шарфа оказывается в пальцах выбранного для этого этапа игры ребенка.

Правила: Учитывается общее время, затраченное на прохождение шарфа по кругу. Можно менять направление движения и сравнивать полученное время. Первоначально игра проводится из положения лежа на спине с опорой на предплечья.

НЕСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ИГРА

Цель: Двигаться по обручу, касаясь его только серединой стопы.

Инвентарь: Обручи.

Содержание игры: По залу разложены обручи. Участники игры по 4-6 человек стоят серединой стопы на обруче, спиной в центр. Под музыку дети приставными шагами идут по кругу, стараясь пальцами и пяткой не касаться пола. Руки и туловище выполняют плавные движения , напоминающие движения травы под водой. По сигналу «Вода уходит!» дети поворачиваются лицом в центр обруча, берутся за руки, приседают, лбом касаясь коленей.

Правила : Игра повторяется 2 раза- спиной в центр и спиной наружу.

ЭСКАДРОН РЕБЯТ ПРЫГУЧИХ

Соревновательная игра.

Цель: Быстро проскакать на хоппе.

Инвентарь: Хоппы.

Содержание игры: Участники делятся на две команды и выстраиваются в колонну перед линией старта. Первый участник сидит на хопе. По сигналу игрок начинает прыгать до отметки, огибает ее и возвращается обратно, передав хоп другу по команде.

Правила: Выигрывает команда, участники которой первыми завершают дистанцию.

Для индивидуальных соревнований возможно несколько вариантов: 1) все участники на хопах выстраиваются в шеренгу на стартовой линии и по сигналу начинают прыжки; выигрывает участник, первым пересекший финишную линию; 2) игроки делятся на 3-4 команды и выполняют прыжки на хопах; затем победители каждого этапа разыгрывают первое место.

НЕСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ИГРА

Цель: Всем участникам пройти в полуприседе между льдинами.

Инвентарь: Мячи большого размера (6-7 шт.).

Содержание игры : Все участники выстраиваются в колонну в полуприседе правым боком к стартовой линии. Дети держатся за кисти, другие кладут руки на плечи друг к другу. По сигналу дети зигзагом (направление обозначено) начинают двигаться между льдинами. По сигналу «Отдых!» или «Привал!» дети принимают положение упор присев и медленно выпрямляют ноги. По сигналу «В путь!» дети продолжают движение.

Правила: Можно увеличить или уменьшить количество привалов, а также скорость передвижения с использованием соответствующего музыкального сопровождения. Если кто-либо из детей теряет равновесие, все останавливаются и ждут его возвращения в колонну. Игра повторяется 2 раза(правым и левым боком).

ТРУДОЛЮБИВАЯ ГУСЕНИЦА

Соревновательная игра

Цель: Пройти гусеничным шагом(сгибая пальцы и подтягивая пятку), удерживая пальцами платок, вернуться обратно.

Инвентарь: Платки, поролоновые зубчики(для каждой команды по одному модулю из четырех зубчиков), два мяча на резинке(по одному для каждой команды).

Содержание игры: Участники делятся на две команды и выстраиваются в колонну на стартовой линии. Капитаны пальцами стоп удерживают платки. По сигналу «Марш!» они начинают идти по зубчикам. Затем разворачиваются, оставляя платки на полу, надевают петлю от мяча на оба голеностопа и гусеничным шагом возвращаются к игрокам своей команды. Следующий игрок надевает петлю от мяча на оба голеностопа и гусеничным

шагом двигается к платкам. Оставляет мяч, берет пальцами стоп платки и по зубчикам возвращается к следующему игроку своей команды и т.д.

Правила: Потеря платка или переход на обычный шаг штрафуется одним очком за каждое нарушение. Выигрывает команда, первой закончившая прохождение дистанции с наименьшим количеством штрафных очков.