**ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ИСПРАВЛЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ**

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перена­прягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы влияет не только на ее функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребенка.

Поэтому игры и задания в этой главе подобраны таким обра­зом, чтобы упражнения укрепляли связочно-мышечный аппарата голени и стопы, способствовали общему оздоровлению орга­низма и воспитанию навыка правильной ходьбы (не разводя носков). Кроме нижеприведенных игр вы можете придумать сами игры с ходьбой на наружных краях стоп, на носках, со сгиба­нием пальцев ног, захватыванием пальцами ног различных предметов, приседаниями в положении носки внутрь (пятки раз­ведены).

Кроме игр, описанных в этой главе, вы можете также использовать игры, описанные в других главах, но также полезные для профилактики и лечения плоскостопия. Это такие игры, как «Едем в зоопарк», «Найди клад», «Петушок». Обратите внима­ние, что при выраженном плоскостопии следует исключить игры, связанные с прыжками и спрыгиваниями с высоты.

**«Спящий кот»**

Цели игры: развитие навыков в ходьбе, ловкости, внимания.

Необходимый материал: стулья.

Ход игры

Один играющий ложится (садится) на скамью (стулья), стоящую в середине площадки (комнаты), изображая спящего кота. Остальные дети - мыши - тихо на носках обходят его со всех сторон. По сигналу ведущего кот «просыпается» и ловит разбегающихся мышей. Пойманный в свою очередь становится котом.

**«Парашютисты»**

Цели игры: развитие коор­динации движений, чувства равнове­сия; укрепление связочно-мышечного аппарата ног; улучшение рес­сорной функции стопы.

Необходимый материал: скамейка или стул, мел.

Ход игры

Около скамеечки чертят три кружка: один совсем близко, другой подальше, третий еще дальше. Дети по очереди прыгают с пенька (ска­мейки) в кружок.

Выигрывает тот, кто точнее при­землится в каждый из кружков и не упадет. Спрыгивать надо мягко, пружиня на носках.

**«Ловкие ноги»**

Цели игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: ковер, палки и платки по числу игроков.

Ход игры

Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами -палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платочек пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повто­рять 2-4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не за­дев платком палки.

Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,

Поднесу его к другой,

И несу, несу, не сплю,

Палку я не зацеплю.

**«Бегущая скакалка»**

Цели игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: длинная скакалка или ве­ревка.

Ход игры

Двое берут длинную скакалку (веревку) за концы и ходят с ней вдоль площадки, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы. Ос­тальные дети перепрыгивают через скакалку. Задевший скакал­ку сменяет держащего ее.

**«Мяч бросай, не теряй»**

Цели игры: умение координирование выполнять различ­ные упражнения; формирование правильной осанки; укрепление мышц туловища и конечностей.

Ход игры

Детям раздают средние и маленькие мячи. Ведущий инст­руктор говорит: «Можете с мячом как хотите играть!». Дети раз­бегаются в разные стороны и свободно играют с мячами: ката­ют, подбрасывают, ловят. На слова: «Мяч не теряй, вверх под­нимай!» все останавливаются и показывают свои мячи. Игра повторяется 3-4 раза. После этого ведущий предлагает детям пройти с мячом в руках по кругу.

Расположив детей по кругу, ведущий предлагает им проде­лать несколько упражнений с мячами, например:

1) поднять мяч вверх, посмотреть на него и опустить;

2) развести руки в стороны, затем, соединив их перед собой, переложить мяч из одной руки в другую и опустить руки вниз;

3) наклониться, положить мяч на пол, выпрямиться без мяча, еще раз наклониться и поднять мяч;

4) присесть, покатать мяч по полу от правой руки к левой и наоборот, затем встать, подняв мяч;

5) поднять мяч вверх и передать игроку, стоящему сзади. Во время выполнения упражнений контролируют спокойное размыкание губ.

**«Заяц, елочки и мороз»**

Цели игры: тренировка различных навыков передвиже­ния; формирование правильной осанки; развитие внимания, быстроты реакции, координации движений; укрепление мышечного аппарата стоп и голеней.

Ход игры

Ведущий выбирает «елочек», «зайчика» и «мороза». Ведущий­ чертит круги, в них расставляет «елочки».

По команде ведущего начинается игра. «Заяц» бежит к ближайшей «елочке» укрыться под ней от «мороза». «Мороз» стремится «заморозить» *-* осалить - «зайчика». Но если «зайчик», убегая от «мороза», успевает прыгнуть в кружок, где стоит «елочка», он становится «елочкой», а «елочка» - «зайчиком» и бежит от «мороза», вытесняя затем из другого круга следую­щую «елочку». Осаленный «зайчик» становится «морозом». Если «зайчика» при его перебежках от одной «елочки» к другой, а от последней - «домой» «мороз» не сумеет осалить, то «мороз» продолжает водить. Если же «мороз» сумеет осалить «зайчика», последний становится «морозом». «Мороз» может се­лить «зайчика» в двух случаях: 1) когда тот перебегает к «елочке» или 2) если в кругу стоят двое. Например, когда «елочка замешкалась в ту минуту, как к ней прыгнул «зайчик», и, сиз сама «зайчиком», не выбежала из круга.

**«Донеси, не урони»**

Цели игры: укрепление мышечно-связочного аппарат стоп; развитие ловкости.

Необходимые материалы: стулья, простынки.

Ход игры

В зале игроки сидят на стульях. У каждого игрока под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способах; (например, скача на одной ноге или на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

**«Гуси-лебеди»**

Цели игры: тренировка навыков правильного дыхания; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование осанки, сводов стоп; развитие координации движений.

Ход игры

На одной стороне площадки (зала) чертится круг - «дом», в котором живут «гуси». На противоположной стороне стоит пастух». Сбоку от дома - логово, в котором находится «волк». Остальное место - «луг». Ведущий назначает детей на роль «волка» и «пастуха». Остальные изображают «гусей»: ходят с гордой осанкой, тянут вверх шею, поднимают голову, летают: взмахивают руками через стороны вверх и, опуская, шипят - выдыхают «шшш». «Пастух» громко говорит: «Гуси, гуси». Гу­си останавливаются и хором отвечают: «Га-га-га». Пастух: «Есть хотите?». Гуси: «Да, да, да». Пастух: «Так летите». Гуси: «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». Пастух: «Так летите, как хотите, только крылья берегите».

Гуси, расправив крылья (вытянув в стороны руки), летят че­рез луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). После нескольких пробежек подсчитывают пойманных волком гусей. Вновь назначаются «пастух» и «волк». Игра продолжается.

**«Самый стойкий»**

Цели игры: тренировка равновесия, координации движе­ний; воспитание выносливости, решительности.

Ход игры

Двое игроков присаживаются на корточки. Прыгая на нос­ках, стараются сбить противника плечом и заставить его поте­рять равновесие *-* сесть. Кто первый сядет, выбывает из игры, а в игру включается другой, и снова играют «на победителя».

**«Поймай комара»**

Цели игры: развитие быстроты реакции, внимания; формирование правильной осанки; укрепление связочно -мышечного аппарата голени и стоп.

Необходимые материалы: прут с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани.

Ход игры

Игроки становятся в круг лицом к центру на расстоянии вы­тянутой руки. Ведущий находится в середине круга. В руках у него прут (длина 1-1,5 м) с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани. Ведущий кружит шнур с «комаром» не­много выше голов играющих. Когда «комар» пролетает над головой, игроки подпрыгивают, стараются поймать его обеими руками.

**«Прыжки со скакалкой»**

Цели игры: развитие ловкости, координации движений укрепление мышечно-связочного аппарата стоп.

Необходимые материалы: скакалка.

Ход игры

Игроки по очереди вращают скакалку вперед, прыгая с со ной ноги на другую. Туловище держать прямо, носки оттянуть. Продолжительность скачков постепенно увеличивать. Выигры­вает тот, кто сделает больше скачков.

**«Кто первым соберет простынку»**

Цели игры: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимые материалы: простынки (50-80 см) одинаковой длины, стулья.

Ход игры

Игроки сидят на стульчиках (стульях), под правой ступней *-*простынка. По сигналу ведущего игроки начинают пальцами правой ноги подбирать простынку. То же сделать левой ногой. Игроки, наиболее успешно выполнившие эту задачу, соревну­ются между собой.