**Игры, направленные на исправление плоскостопия.**

Плоскостопие чаще всего встречаются у слабых, физически плохо развитых детей. Оно отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребенка. Игры должны укреплять связочно - мышечный аппарат голени и стопы, способствовать общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы «не разводя носков».

Это игры с ходьбой на наружных краях стоп, на носках, со сгибанием пальцев ног, захватыванием различных предметов пальцами ног, приседанием в положении: «носки внутрь, пятки разведены».

При выраженном плоскостопии следует исключить игры, связанные с прыжками и спрыгиванием с высоты.

**«Спящий кот»**

Цель игры: развитие навыков в ходьбе, ловкости, внимании.

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»**

Цель 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»**

Цель 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 платок 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»**

Цель 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.

**«Донеси, не урони»**

Цель игры: укрепление мышечно-связочного аппарата 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 способа­ми (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»**

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

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.

**«Поймай комара»**

Цель 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»**

Цель игры: развитие ловкости, чувства координации движений; укрепление мышечно-связочного аппарата стоп.

Необходимые материалы: скакалка.

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

**«Кто первым соберет простынку»**

Цель 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.