





**«Барабан»**

*Цель:*закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

*Оборудование****:*** стульчики или скамейки.

*Содержание игры.* Дети сидят на стульях (скамейке), сто­пы параллельны, пятки прижаты к полу. Педагог сидит напро­тив и в определенном ритме отбивает такт поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Дети повторяют упражнение. Пятки остаются плотно прижатыми к полу. Игра повторяется, но такт отбивается пятками, а носки в это время плотно прижаты к полу. Одновременно нужно конт­ролировать правильность осанки.

**«Сидя по-турецки»**

*Цель:*укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

*Оборудование:*гимнастическая лестница

*Содержание игры.* Дети сидят на ковре, ноги сложены по-турецки (крест-накрест), наружные края стоп одинаково ровно опираются о пол. Нужно встать, придерживаясь за какую – нибудь опору или с помощью педагога (другого ребенка — по­старше). Ноги должны быть прямыми (скрестно), стоять надо на наружных краях стоп. Так же сесть; тяжесть туловища рав­номерно распределяется на обе ноги, на наружные края стоп.

**«Кто быстрее спрячет простынку?»**

*Цель:*закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

*Оборудование:* простынки длиной 50—60 см (по числу де­тей), стулья (скамейка).

*Содержание игры.* Дети садятся на стулья (скамейку). По сигналу педагога дети начинают собирать простынку пальцами ног. Выигрывает тот, кто быстрее подберет ее под стопы.

**«Платочки»**

*Цель:* укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

*Оборудование:* платочки из газовой ткани (по числу детей).

*Содержание игры.* Все участники лежат на животе («ка­ракатицы»), пальцами стоп удерживают разноцветные легкие платочки. Под звуки музыки «каракатицы плавают», не теряя платочков. По сигналу педагога «Опасность!» игроки перевора­чиваются на спину, принимая положение седа, и бегом ножками вперед «прячутся в ущелье». Игрок (игроки), потерявший платочек, поднимает его паль­цами стоп, ложится на спину. В это время игроки из «ущелья» замыкают его в круг ножками наружу. Все вместе машут пла­точками, отгоняя нападающего.

Игра повторяется несколько раз.

**«Донеси платочек»**

*Цель:* укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

*Оборудование:* платочки (по числу детей), стулья (скамейка).

*Содержание игры.* Дети садятся на стулья (скамейку) в од­ном из концов зала. У каждого ребенка под ногами платочек. Нужно захватить платочек пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым способом (прыгая на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. То же самое повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто быстрее донесет платок, ни разу не уронив его.

**«Танец медуз»**

*Цель:* укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

*Оборудование:*прозрачные газовые платочки (по числу участников), стулья.

*Содержание игры.* Дети сидят полукругом на стульях, пальцами стоп удерживая платочек. Каждый игрок подбрасыва­ет платок одной стопой, ловит другой (танец медуз). Выигрывает ребенок, наибольшее время удерживающий платок без падения. Победитель может определяться по наи­большему количеству раз подбрасываний и ловли платка.

**«Перебрось платочек»**

*Цель:* закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

*Оборудование:* легкий платок.

*Содержание игры.* Игроки делятся на пары, садятся на­против друг друга, расстояние между стопами — 30—40 см., ноги согнуты, стопы на полу, руки в упоре сзади. У игроков, сидящих справа, в пальцах стоп платочек. По сигналу педагога игроки перебрасывают платок партнеру, сидящему на противо­положной стороне.

Определяется пара-победитель, дольше всех удержива­ющая платок от падения. Фиксирует максимальное время удер­жания платка в воздухе всеми игроками. Игра повторяется 2 раза. Сравнивают полученные результаты.

**«Медузы»**

*Цель:* закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

*Оборудование***:** большой отрез легкой ткани.

*Содержание игры.* Дети располагаются по кругу, лежат с опорой на предплечья, ноги согнуты, стопы на полу, пальцы удерживают ткань. Через одного дети рассчитываются на ядо­витых и неядовитых медуз. По сигналу педагога игроки одно­временно поднимают тело медузы вверх и плавно опускают его вниз. Затем движения выполняют только неядовитые медузы. Их сменяют ядовитые. Выпустившие ткань игроки ложатся на спину, руки в стороны — вверх, ноги шире плеч, стопы на себя — скользящая медуза. Игра повторяется 2—3 раза. Целесообразно использовать музыкальное сопровождение (морская тема).

**«Великан и другие»**

*Цель:* закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

*Оборудование:*без подготовки.

*Содержание игры.* Дети выполняют игровые упражнения по сигналу педагога.

«Великан» — ходьба на носках, поднимаясь как можно выше (5—7 минут).

«Гномы» — ходьба на согнутых ногах (4—5 минут). «Маленький — большой» — по команде как можно ниже присесть, а затем быстро выпрямиться. (Повторить 10—12 раз.)

«Лошадь» — двигаться по кругу, подражая ходу лошади, высоко поднимая колени: шагом, рысью. Затем поднять язык вверх и 5 раз звонко щелкнуть им. Победителями являются те дети, которые, не сбиваясь, наи­более четко и красиво выполняют упражнения. Необходимо от­метить детей, правильно выполнивших игровые упражнения.

**«Пройди, не ошибись»**

*Цель:* закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

*Оборудование:*шнур (лента, черта).

*Содержание игры.* Дети проходят по линии, начерченной мелом на полу, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке.

**«Эскадрон ребят прыгучих»**

*Цель:* закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

*Оборудование***:** хоппы — мячи для прыжков с ручками.

*Содержание игры.* Участники делятся на две команды и вы­страиваются в колонну перед линией старта. Первый участник сидит на хоппе. По сигналу педагога игрок начинает прыгать до отметки, огибает ее и возвращается обратно, передав хопп партнеру по команде. Выигрывает команда, участники которой первыми заверша­ют дистанцию.

Для индивидуальных соревнований возможны следующие варианты.

*Вариант 1.* Все участники на хоппах выстраиваются в ше­ренгу на стартовой линии и по сигналу начинают прыжки. Выигрывает участник, первым пересекший финишную линию.

*Вариант 2.* Игроки делятся на три-четыре команды и вы­полняют прыжки на хоппах. Затем победители каждого этапа разыгрывают первое место.

**«Веселые хлопоты»**

*Цель:* закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

*Оборудование:* хоппы — мячи для прыжков с ручками.

*Содержание игры.* Все дети, сидя на хоппах, выстраи­ваются в колонну перед стартовой линией. Первый ребе­нок, стоящий на стартовой линии, по сигналу педагога вы­полняет прыжки до отметки, огибает ее и возвращается об­ратно, передав эстафету следующему участнику касанием плеча. Фиксируется общее время прыжков всей команды. Игра повторяется 2—3 раза (можно менять последовательность иг­роков).

**«Футболисты»**

***Цель:*** закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

***Оборудование:***мячи.

*Содержание игры.* Двое детей становятся друг против дру­га в 20 шагах. Позади каждого на расстоянии 1 м. устанавли­ваются ворота шириной 1,5 м. Одному из игроков нужно за­бросить мяч в ворота противника, ведя его то правой, то левой ногой. Если игроков много, можно разделить их на несколько команд.

**«Передай ногами»**

***Цель:*** укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

***Оборудование:***мяч.

*Содержание игры.* Сидя в кругу, под речитатив (считалка) дети передают мяч стопами. У кого остался мяч по окончании считалки, тот и водящий.

*Вариант:* передавать предметы ногой, стоя в кругу.

*Методические указания.* Следить за осанкой, сменой ног и направлением передачи атрибутов, правильным захватом предметов. Для обеспечения тренирующего эффекта важно ис­пользовать длинные считалки.

**«Эстафета с мячом»**

*Цель:* укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

*Оборудование:* мячи большого диаметра, секундомер.

*Содержание игры.* Игроки делятся на две команды и садят­ся напротив друг друга на расстоянии 2 м, руки на поясе. По сигналу педагога «Марш!» первый игрок гусиным шагом начи­нает передвигать мяч к игроку, сидящему напротив (включается секундомер). Дойдя до него, передает мяч. Игрок, получивший мяч, передвигается к следующему игроку и т. д. Когда послед­ний игрок пройдет свою дистанцию, секундомер выключается. Мяч все время соприкасается с пальцами игрока. Игра повторя­ется 2 раза.

*Методические указания.* Можно использовать массажные мячи большого или среднего диаметра. Учитывается время каждой попытки и сравниваются результаты всех участников.

**«Вода уходит!»**

***Цель:*** укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

***Оборудование:***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 движение тра­вы под водой. По сигналу «Вода уходйт!» дети поворачиваются лицом в центр обруча, берутся за руки, приседают, лбом касаясь коленей. Игра повторяется 2 раза — спиной в центр и спиной на­ружу.

**«Дружные пальчики»**

*Цель:* укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

*Оборудование***:** карандаши и обручи.

*Содержание игры.* Участники делятся на две команды. Для каждой команды разложены 2—3 обруча. Вокруг обруча распола­гаются четыре участника. Перед обручами на расстоянии 1—2 м. разложены четыре лоточка с десятью карандашами в каждом. По сигналу педагога 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. 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 педагога 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.

**«Перенеси палочку»**

*Цель:* укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

*Оборудование:* деревянные карандаши.

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

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

**«Канатный мостик»**

***Цель:*** закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

***Оборудование:***шарфы.

*Содержание игры.* Участники парами, держась за руки, выстраиваются перед извилистой дорожкой, созданной из пря­моугольных модулей. У детей, стоящих справа по направлению движения, в правой руке и пальцах стопы длинный шарф; то же у детей, стоящих слева. По сигналу педагога дети идут по «ка­натному мосту» над «пропастью», а для того чтобы не упасть, помогают и поддерживают друг друга. Идти надо медленно, не выпуская шарфа из пальцев стопы. Спустившись с «моста», дети скручивают его соответственно в правую и левую стороны.

*Методические указания.* Когда последний участник прохо­дит над «пропастью», дети образуют два больших круга. Игра способствует развитию умения заботиться о другом человеке.

**«Волшебные круги»**

***Цель:*** закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

***Оборудование***:шарфы.

*Содержание игры.* Участники делятся на две команды. Каждая команда образует круг из детей, сидящих руки в упоре сзади, ноги обращены в центр круга. Капитаны команд сидят, со­прикасаясь спинами, пальцы стоп каждого удерживают начало длинного легкого шарфа. По сигналу педагога игроки передают шарф друг другу, каждый предыдущий игрок продолжает его пе­редачу. Игрок, выронивший шарф, зарабатывает штрафное очко и ложится на пол, руки за голову. Капитан, команда которого пер­вой образовала «волшебный круг» из шарфа, поднимает руку. Выигрывает команда, быстрее других закончившая продви­жение шарфа по кругу с наименьшим количеством штрафных очков.

*Индивидуальный вариант игры.* Перед каждым ребенком, сидящим на полу или стуле, лежит шарф одинаковой длины. Надо как можно быстрее собрать пальцами стоп шарф в сред­нем отделе стопы. Выигрывает участник, выполнивший зада­ние с наименьшим временем.

**«Не урони шарф»**

***Цель:*** закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

***Оборудование:***шарфы.

*Содержание игры.* Все участники образуют большой круг. Исходное положение такое же, как в предыдущей 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 педагога 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.

*Методические указания.* 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.

**«Надень носки»**

*Цель:* закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

*Оборудование:* длинные носки (по числу участников).

*Содержание игры.* Участники игры делятся на две коман­ды. Дети сидят с опорой на спину друг друга. Каждая пара состоит из игроков разных команд. По сигналу педагога игро­ки начинают быстро надевать носки с помощью пальцев ног. В каждой команде игрок, закончивший выполнять задание, начинает помогать игрокам своей команды справа или слева. Выигрывает команда, игроки которой первыми наденут носки. Игра повторяется дважды, каждой ногой поочередно. Возможно размещение всех игроков по кругу, при этом учитывается время надевания носков всеми участниками игры, отдельно каждой ногой, с последующим сопоставлением результатов с другими командами или с собственными результатами, полученными че­рез определенный период времени.

**«Надень варежки»**

*Цель:* закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

*Оборудование***:** вязаные варежки без резинки.

*Содержание игры.* Дети сидят по кругу, лицом к центру, руки в упоре сзади. Играют не более 6—8 участников. У двух детей варежка надета на стопу. По сигналу педагога ребенок снимает пальцами стопы варежку со своей ноги и пытается надеть на ближнюю стопу сидящего рядом игрока, который повторяет все действия предшествующего игрока и надевает варежку следующему игроку. Игроки передают варежку одно­временно вправо и влево. После надевания варежки на стопу третьего-четвертого иг­роков меняется направление движения.

**«Резвый мешочек»**

*Цель:* закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

*Оборудование***:** веревка с небольшим грузом (мешочком, на­полненным песком) на конце.

*Содержание игры.* Играющие становятся в круг. Водящий стоит посередине. Он вращает веревку с грузом на конце. Дети следят за веревкой и при ее приближении стараются перепрыг­нуть через нее.

**«Неподвижная скакалка»**

***Цель:*** закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

***Оборудование****:*скакалка.

*Содержание игры.* Натянуть и укрепить скакалку на высо­те 5 см от земли.

*Вариант 1.* Перешагивать через скакалку в одну и другую стороны.

*Вариант 2.* Перепрыгивать через скакалку обеими ногами.

*Вариант 3.* Перепрыгивать через скакалку с одной ноги на другую.

**«Каракатица»**

*Цель:* закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

*Оборудование:* 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 пе­дагога «Марш!» ребенок, опираясь на кисти и пятки, начинает движение до поворота, разворачивается и возвращается обрат­но, не прекращая стопами перекатывать гимнастическую палку. Передав эстафету партнеру по команде, ребенок встает за по­следним участником команды. Выигрывает команда, капитан которой первым заканчивает игру. Игра повторяется 2 раза с музыкальным сопровождением или без него.

, осанкой детей.

.

**«Поменяй местами»**

*Цель:* укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

*Оборудование****:*** кубики, шарики, мячи, платочки, шнуры, ленточки.

*Содержание игры.* Дети строятся в две колонны. По сигна­лу игроки, стоящие в колоннах первыми, добегают до первого обруча, берут из него правой ногой платочек и прыжками на ле­вой добираются до следующего обруча. Во втором обруче они оставляют платочек и берут левой ногой шнурок, прыжками на правой добираются до следующего обруча. В третьем обруче оставляют шнурок, берут стопами мяч и, передвигаясь сидя по полу, переносят мяч в первый обруч. Выполнив задание, бегом возвращаются каждый к своей команде и передают эстафету следующему игроку.

*Методические указания.* Количество каждого вида атрибу­тов соответствует числу детей. Следить за сменой ног, осанкой детей, правильным хватом предметов, мягким приземлением в прыжках.

**«Пингвинчики»**

*Цель:* укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

*Оборудование:* прямоугольные поролоновые модули.

*Содержание игры.* Участники — «пингвинчики» — де­лятся на две команды и выстраиваются в колонны спиной друг к другу на расстоянии 3 м. Первый участник каждой команды по сигналу педагога принимает положение полуприседа с опорой только на перед­ний свод стопы, руки на поясе, начинает двигаться приставны­ми шагами, переступая через препятствия. Огибает разметку и возвращается приставными шагами к следующему игроку своей команды, передавая эстафету касанием плеча. По сигналу педагога «Гора!» ребенок правой (левой) ногой медленно вы­полняет движение «велосипед».

*Методические указания.* Если игрок команды выпрямляет ноги во время прохождения дистанции или сильно наклоняет туловище вперед, он получает штрафное очко. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету с на­именьшим количеством штрафных очков.

**«Тик-так».**

***Цель:*** закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

***Оборудование:*** без подготовки.

***Содержание игры.***Дети становятся в круг, они - «цифры». Вы­бирается водящий, он - «стрелка для часов», ему завязывают глаза, он находится в центре круга. Играющие хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом:

Тик-так, тик-так - *Ходьба на месте.*

Мы всегда шагаем так:*Шаг влево, шаг вправо, (2 раза).*

Тик-так!*Водящий вытягивает руку вперёд,*

Стрелка, стрелка, покружись*- поворачивается вокруг себя,*

Час который, покажи! *после слова «покажи» - останавливается.*

Тот ребёнок, на которого указывает рука водящего, произно­сит: «Тик-так». Водящий должен угадать имя говорящего.

**«Нарисуй картину»**

***Цель:*** формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. Укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

***Оборудование:*** фломастеры или карандаши, листы бумаги.

***Содержание игры.***Дети, стоя (сидя) должны нарисовать ногами любой рисунок.

**«Поймай рыбку»**

***Цель:*** формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. Укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

***Оборудование:*** таз с водой, камешки.

***Содержание игры.***В таз с водой опускаются камешки, детки пальцами ног ловят рыб.

**«Найди клад»**

***Цель:*** укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

***Оборудование:*** таз с водой, камешки, палочки и т.д.

***Содержание игры.***В таз с водой опускаются камешки, палочки (любые предметы), детки пальцами ног ловят тот предмет, который им называет педагог.

**«Стирка»**

***Цель:*** укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

***Оборудование:***платочки, таз с водой.

***Содержание игры.***На полу платочки, пальцами ног дети собирают платочек в гармошку, (опускают и поднимают 2 раза) затем берут платочек за край и опускают его в воду (стирают – 2 раза) а потом собирают в гармошку и отжимают.

**«Снежинки»**

***Цель:*** формирование правильной осанки, укрепление мышц свода стопы, связочно-мышечного аппарата ног, обучение пластики движений, умение расслаблять мышцы.

***Оборудование:*** пушинки.

***Содержание игры.***Группу детей делят на «снежинки» и «ветры». Ведущий – «Мороз». «Ветры» сидят на стульях, «снежинки» разбегаются по залу. «Мороз» произносит «Дуют ветры». «Ветры» начинают дуть вместе с «Морозом» («ш – ш - ш»), «снежинки» встают на носки, руки подняты вверх, кисти расслаблены. Они начинают медленно говорить, обхватывая себя руками: «Мороз!». При этом «снежинки» приседают, обхватывая колени руками и опуская голову, приговаривают: «Ах-х». «Мороз» произносит: «Подули ветерки, они легко дуют». Дети, не напрягаясь, выдыхают со звуком: «Ф – ф - ф…уу». «Снежинки» плавно встают, поднимают руки вверх и на носках бегают по залу. «Ветры» берут со стола пушки и дуют на них, как будто это снежинки. Игра повторяется, дети меняются ролями.

**«Гуси»**

***Цель:*** формирование правильной осанки, укрепление мышц свода стопы, связочно-мышечного аппарата ног, обучение пластики движений, умение расслаблять мышцы.

***Оборудование:*** без подготовки.

***Содержание игры.***Дети – «гуси» ходят на корточках «гусиным шагом». По команде: «коршун» - встают, машут руками – «крыльями», убегают. «Коршун» ловит «гусей».

**«Зайцы и волк»**

***Цель:*** укрепление мышц туловища, рук, ног.

***Оборудование:***массажные коврики.

***Содержание игры.***По команде: «зайцы» - дети прыгают по залу. По команде: «волк» - «зайцы» бегут в домики на массажные коврики. «Волк» старается поймать «зайцев».

**«Сидячий футбол»**

***Цель:*** закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

***Оборудование:***мяч.

***Содержание игры.***Дети сидят по кругу, руки в упоре сзади, ноги согнуты. Отталкивают мяч от себя сидящему напротив.