

ПЛАН-КОНСПЕКТ СЕМИНАРА НА ТЕМУ: «ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ»

Цель: .Понимание ответственности педагогов за проведение работы по профилактике плоскостопия.

Задачи:

1. познакомить с физическими упражнениями, которые можно проводить с детьми по предупреждению плоскостопия.
- 2 Укрепление у детей мышечно-связочного аппарата голени и стопы посредством упражнений, игр, самомассажа.
- 3.Включение игр и упражнений для профилактики плоскостопия в план оздоровительной работы.
4. Привлечь внимания родителей к профилактике плоскостопия как способа профилактики нарушений осанки и других заболеваний.

Предварительная работа: подбор физических упражнений, изготовление оборудования, подбор музыкального сопровождения.

Теоретическая часть.

План.

1. Что такое плоскостопие.
2. Причины, возникновения плоскостопия.
3. Классификация и виды плоскостопия.
4. Симптомы.
5. Опасность и последствия.

Практическая часть.

План.

- 1.Правила профилактики плоскостопия.
2. Задачи по профилактике плоскостопия.
3. Виды деятельности, в которых проводится профилактика плоскостопия.
4. Оборудование.
5. Игровая практика с участниками семинара.

Теоретическая часть.

1. Что такое плоскостопие?

Детская стопа по сравнению со стопой взрослого человека имеет ряд особенностей. Она более широкая в передней части и сужена в пяточной.

Пальцы имеют веерообразное расхождение, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу.

Плоскостопие у детей — это деформация скелета стоп. При ней изменяется форма, опускается и уплощается продольный или поперечный свод. При этом в поперечнике стопа деформируется более, чем в половине всех случаев, и только в 30% случаев плоскостопие носит характер продольного.

Дело в том, что все без исключения малыши появляются на свет с плоскостопием. Их ножки в первый год жизни не приспособлены для перемещения в пространстве в вертикальном положении, а потому стопе нет никакой естественной необходимости сразу иметь высокие и правильные своды. Такое плоскостопие считается вполне естественным, физиологическим.

По мере роста и увеличения нагрузок на нижние конечности и начинается настоящее формирование стоп. Чаще всего первые предпосылки к развитию патологии стопы закладываются **в возрасте от 7-8 месяцев до 1,5-2 лет.**

Мышцы малышей, которые только начинают вставать, еще очень слабые, хрящевая ткань эластичная, поэтому любое нарушение при первой нагрузке на ножки может спровоцировать развитие плоских стоп.

Однако ничего страшного в младенческом плоскостопии нет. Если развитие ребенка будет протекать нормально, если физические нагрузки на нижние конечности будут нарастать постепенно, то стопы нормализуются уже к 7-8 летнему возрасту. К сожалению, так происходит не всегда. С уверенностью утверждать о наличии плоской стопы у ребенка можно только ближе к 7-8 годам, когда завершается основной этап интенсивного формирования формы опоры нижних конечностей.

2. Причины возникновения плоскостопия.

Врожденное плоскостопие, не физиологическое, а именно патологическое, регистрируется достаточно редко. Оно связано с процессами, которые протекали внутриутробно, и с наследственностью малыша.

Если родственники крохи страдают плоскостопием, то вероятность врожденной формы повышается.

Внутриутробные причины — недоразвитие или неправильное развитие мышц, связок, которые формируют продольный и поперечный свод, голени.

Значительно чаще плоскостопие является **приобретенным заболеванием**. Но и у него могут быть врожденные причины. К таким случаям, в частности, относятся врожденная слабость соединительной ткани. У деток с такой проблемой плоскостопие формируется из-за недостаточности соединительной ткани.

Это далеко не единственная проблема. Дефицит соединительной ткани параллельно сопровождается либо дополнительной сердечной хордой, либо близорукостью, либо перегибами и деформацией некоторых внутренних органов (чаще всего — желчного пузыря).

Часто плоскостопие развивается у детей, которые в раннем возрасте перенесли рахит, поражающий костную и мышечную системы. В группе риска и ребята, которые перенесли переломы лодыжки, пяточных костей, поскольку есть риск неправильного сращения костей после травмы.

Вызвать неправильное развитие стопы могут и параличи нижних конечностей, как полные, так и частичные. Параличи могут быть проявлением перенесенного полиомиелита, [детского церебрального паралича](#), а также частого судорожного синдрома нижних конечностей, которой может протекать на фоне некоторых неврологических заболеваний.

К сожалению, родители, сами того не подозревая, часто сами становятся виновниками развития плоскостопия у своего ребенка. К такому диагнозу может привести **ранняя вертикализация малыша**.

Если кроху, который еще толком не научился уверенно ползать, принудительно помещают в ходунки и прыгунки, чтобы порадоваться успехам малыша, то нагрузка на позвоночник в разы вырастает. Ножки ребенка тоже не готовы к вертикальному положению тела, и слабые мышцы и связки в итоге формируются под чрезмерной нагрузкой неправильно.

Плоскостопие угрожает и малышам с избыточным весом, с ожирением, малышам, которым родители выбирают неправильную обувь, неудобную и нездоровую.

Если ребенок слишком много ходит, бегает или подолгу стоит, это тоже способствует неправильному формированию сводов стопы.

Несмотря на все перечисленные причины, наиболее сильное влияние на то, будет ли у ребенка плоскостопие, все-таки оказывает именно **наследственный фактор**.

3. Классификация и виды

Продольное плоскостопие — это такая постановка стопы, при которой ребенок опирается практически на всю площадь стопы.

Поперечное — характеризуется опорой на плюсневые кости. При продольном стопа увеличивается в длину, при поперечном — уменьшается.

Еще один вид патологии — комбинированное плоскостопие. Оно объединяет признаки и продольной, и поперечной деформации.

В зависимости от того, какой механизм лег в основу развития патологии, **выделяют несколько видов уплощения стоп:**

- врожденные;
- травматические;
- паралитические;

- статические.

Патологию **врожденного свойства** обычно обнаруживают лишь, к 6-7-летнему возрасту, до того ее сложно отличить от физиологической, а потому ни один доктор не берется за это.

Травматическое плоскостопие наступает в результате переломов пятки, голени, предплюсневых косточек, лодыжки. Паралитическая патология связана с параличами нижних конечностей, особенно некоторых мышц — стопы и голени.

Наиболее часто, **примерно в 85% случаев, встречается статическое плоскостопие**. Эта патология возникает в тесной связке между наследственной предрасположенностью и внешними факторами (обувью, длительным стоянием, лишним весом и т. д.)

4. Симптомы и признаки.

По большому счету до 6-7 летнего возраста все стопы детей выглядят одинаково — плоско.

Только случаи врожденного плоскостопия имеют отличительные визуальные черты. В этом случае поражена обычно одна стопа, а не две. Подошва у таких детей выпуклая, а верхняя (тыльная) часть неестественно вогнутая. Пальцы оттопырены, при постановке в вертикальное положение опирается малыш на пятку.

Признаки плоскостопия:

- Ребенок быстро устает на прогулке при ходьбе, жалуется на боль в ногах. Болевые ощущения носят тянущий характер и усиливаются обычно к вечеру.
- Ножки после долгой ходьбы могут отекать. Отечность также может наблюдаться по вечерам.
- Ребенок с плоскостопием стаптывает обувь особенным образом — повреждается внутренняя часть подошвы и каблук с внутренней стороны.

Следует помнить, что на начальных стадиях все симптомы выглядят более сглаженно.

Поэтому для начальной стадии не свойственны деформации стоп, которые видны невооруженным глазом, но даже на самой ранней стадии появляются **небольшие боли при ходьбе и умеренная отежность лодыжек к вечеру**.

5. Опасность и последствия

Наиболее часто встречающаяся деформация стопы у дошкольников связана с нарушением ее рессорной функции, которая способствует снижению силы толчков и ударов при ходьбе, беге и прыжках. Неправильная амортизация, к которой приводит плоскостопие, медленно, но верно разрушительно действует на другие отделы опорно-двигательной системы, на суставы, сухожилия. В первую очередь негативному воздействию сильных нагрузок, не предусмотренных природой, подвергаются коленные и тазобедренные суставы, искривляется позвоночник со всеми вытекающими отсюда последствиями вплоть до наступления инвалидности.

Одностороннее снижение свода стопы — справа или слева — приводит к перекосу таза, асимметрии лопаток, плеч и формированию нарушений осанки и сколиозу. Важная функция стопы определяется расположением рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь стопы с различными системами организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.)

При этом дети часто жалуются на быструю утомляемость, головную боль и боль в голени и стопе. У них нарушается походка, в дальнейшем могут развиваться застойные явления в сосудах нижних конечностей. В результате ребенок меньше двигается, старается больше сидеть, а следовательно, не получает полноценной физической нагрузки.

Таким образом, стопа, благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние на весь организм. Поэтому особое внимание необходимо уделять **профилактике деформаций стопы**, начиная с раннего возраста.

Практическая часть.

(Предварительно предложить участникам семинара назвать знакомые правила профилактики, вспомнить задачи, перечислить виды деятельности, в которых проводится профилактика плоскостопия)

Правила профилактики плоскостопия у ребенка.

1. При обучении ходьбе использовать специальную обувь (высокая пятка, застежка на голеностопе, наличие супинатора, гибкая подошва)
2. Запрещать ходить без обуви по плоским поверхностям: ковер, пол, кафель и др.
3. Запрещать спрыгивать с высоты более 20 см.
4. Учить прыгать мягко на носках, работая стопой.
5. Планомерно укреплять мышечно-связочный аппарат голени и стопы, используя специальные игры и игровые упражнения.

Задачи по профилактике плоскостопия.

1. Развивать мышечно-связочный аппарат голени и стопы.
2. Формировать навык правильной ходьбы и осанки.
3. Познакомить родителей и педагогов с упражнениями, играми и правилами для профилактики плоскостопия.
4. Укреплять физическое и психическое здоровье детей.
5. Расширять совместный двигательный опыт педагогов, родителей и детей.

Виды деятельности, в которых проводится профилактика плоскостопия.

1. Утренняя гигиеническая гимнастика.
2. Совместная деятельность (педагог и дети).
3. Свободная двигательная деятельность.
4. Физкультурные мероприятия.
5. Бодрящая гимнастика.
6. ЛФК

Оборудование.

(Демонстрация оборудования производится по мере озвучивания.)

1. Ребристые дорожки со следами (ширина 30 см, длина 180 см).
2. Балансировочные подушки-полусферы с массажными элементами (диаметр 20 см).
3. Массажные пазлы (30 х 20 см).
4. Простынки (40 х 20 см) и платочки (размер любого носового платка).
5. Набивные мячи (вес 500 г).
6. Массажные мячи (разных диаметров).
7. Мелкие предметы для сбора стопами (цветные пробки, желуди, мелкие детали конструктора).
8. Мячи надувные (диаметр 20 см).
9. Канаты и шнуры (ширина 1-3 см, разной длины).
10. Коробки или емкости.
11. Обручи (диаметр 70-100 см).

Практическая часть, выполненная совместно с участниками семинара.

1.Массаж стоп.

Поглаживание и растирание (*основанием ладони, полусогнутыми пальцами*) стопы от пальцев к пяточной области. Массируются также голени – от стопы к коленному суставу

2.Разные виды ходьбы:

- На носках с различным положением рук (вверх, в стороны, на плечах);
- На пятках, руки за спиной в замке внизу или за головой;
- На внешней стороне ступы («*Мишка косолапый*»);
- По ребристой доске босиком, руки в стороны;
- По канату прямо и боком;
- По мягкой поверхности – прыгать на носках;
- По колючей поверхности – переступать с пятки на носок.

Игра, с использованием разных видов ходьбы. «На водопой»

Дети ходят по ребристым дорожкам или между двумя шнурами, меняя виды ходьбы по тексту, и произносят:

Жарким днем лесной тропой (*обычная ходьба*)

Звери шли на водопой. За мамой-слонихой

Топал слоненок. (*Ходьба широким шагом.*) За мамой-лисицей

Крался лисенок. (*Ходьба на носках.*) За мамой ежихой
Катился ежонок. (*Ходьба на пятках.*) За мамой-медведицей
Шел медвежонок. (*Ходьба на внешних сторонах стоп.*)

3 Примерный комплекс упражнений.

И. П. сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

1. «Здравствуйте – до свидания» - совершать движения стопами от себя/ на себя.
2. «Поклонились»- согнуть и разогнуть пальцы ног.
3. «Большой палец поспорил»- двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается, можно помочь руками.
4. «Поссорились, помирились»- развести носки ног в стороны, свести вместе.

И. П. сидя на коврике, руки в упоре сзади.

5. «Ёжи»- стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (*8-10 раз каждой стопой*).

6. «Подними платки»- около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (*6-8 раз*)

7. «Растяни ленточку»- около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (*3- 4 раза*).

8. «Нарисуй фигуру»- пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (*квадрат, треугольник, стрелку*) и буквы (*А, К, Г, Л, П*).

И. П. стоя.

9. Ходьба на носках с разным положением рук (*вверх, в стороны, на плечах*).

10. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.

11. Ходьба на внешней стороне стопы.

4. Игры и упражнения для профилактики плоскостопия

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему; **упражнять** в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения **плоскостопия**; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Эстафета "Загрузи машину"

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Участники стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Эстафета с палочкой

Оборудование: палочки длиной 20 см.

Участники стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Эстафета "Построим лесенку"

Оборудование: то же.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка лежит 12-18 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстраивает лесенку.

Эстафета с машиной

Оборудование: машина с веревочкой.

Участники стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого участника стоит машина с веревочкой. Он пальцами ноги берет веревочку и подтягивает машину до второго ребенка, передает ее следующему, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

"Нарисуй картину"

Оборудование: палочки (*фломастеры, карандаши различной длины и цвета*).

Участники, стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

"Сложи узор"

Оборудование: то же и образец — схема-рисунок.

Участники, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и самостоятельно.

"Стирка"

Оборудование: платочки (*салфетки*).

На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (*стирают*). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (*полощут*) и снова собирают в гармошку (*отжимают*) и вешают платочки на стульчик.

Упражнения для профилактики плоскостопия.

1«Корова»

И.п. — сидя на стуле или кровати, хват руками за край, спина прямая.

У нашей коровы ножки открыты.

Вместо сапог у коровы копыта. (По очереди ставить ноги вперед на пятки.) По лужам шагает смело всегда,
Ей не страшна дождевая вода. (Шагать носочками вперед-назад.)

2. «Гармошка»

И.п. — то же, на полу перед ногами расстелена простынка.

Соберу простынку ножкой. Словно ребрышки гармошки. (*Собрать правой стопой простынку.*) Разглажу быстро стопой. И соберу другой ногой. (*Разгладить простынку, удерживая край.*)

3. «Нарисуй ногами!»

И.п. — сидя на стуле или кровати, упор руками о сиденье, спина прямая. Нарисуем мы ногами, как художники, руками. (*Рисовать то правым, то левым носочком небольшие картинки в воздухе.*) Это высший класс! Получается у нас.

Игры и упражнения для профилактики плоскостопия, используемые в работе с детьми.

(стихи для упражнений и игр написаны С.В. Силантьевой)

- **«Ежик»**

И.п. — сед на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.

Этот мячик так хорош! (Катать стопой мяч вперед-назад.)

Он на ежика похож.

Буду ножки укреплять (катать мяч стопой по кругу) —

Мячик ножками катать. Выполнить то же другой ногой.

- **«Лягушата»**

И.п. — сед на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая.

Жили-были лягушата (руками надавливать на колени и соединять колени вместе).

Озорные, как ребята.

Они лапки разминали (упор руками сзади в пол; скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги). Силу лапок показали.

Могли комариков поймать (приподнять ноги, похлопать стопами):

Раз, два, три, четыре, пять!

- **«Корова»**

И.п. — сидя на стуле или кровати, хват руками за край, спина прямая.

У нашей коровы ножки открыты.

Вместо сапог у коровы копыта. (По очереди ставить ноги вперед на пятки.) По лужам шагает смело всегда,

Ей не страшна дождевая вода. (Шагать носочками вперед-назад.)

- **«Переложил платок!»**

И.п. — сед, ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая.

Я платок возьму ногой (захватить платок правой стопой),

Поднесу его к другой. (*Медленно перенести его к левой ноге.*) Я несу платок, не сплю.

Коврик я не зацеплю. Выполнить то же другой ногой.

- **«Йог»**

И.п. — сед, ноги скрестно, правая нога сверху, руки на коленях, спина прямая, глаза закрыты.

Ноги скрестно мы сидели (надавливать на колени),

Но не пили и не ели. Спинки ровно мы держали (*плечи назад, вытянуться вверх*). И о чем-то все мечтали. Повторить упражнение, сменив ноги.

- **«Мои ножки»**

И.п. — сед на стуле или кровати, руки на поясе, спина прямая.

Эта ножка танцует. (Носочком правой ноги начертить кружок.)

Эта ножка рисует. (То же левой ногой.) Раз, два, три, четыре, пять! (*Повторить правой и левой ногой.*) Нарисуй кружок опять.

- **«Упрямы»**

И.п. — сед на ковре, упор сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая.

Встретились два козленка, Два упрямых ребенка. (*Приподнять ноги, давить стопами друг в друга.*) Бодались, бодались, Сражались, сражались... Потом они устали. *Играть вместе стали.* (Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть.)

- **«Нарисуй ногами!»**

И.п. — сед на стуле или кровати, упор руками о сиденье, спина прямая. Нарисуем мы ногами, как художники, руками. (*Рисовать то правым, то левым носочком небольшие картинки в воздухе.*) Это высший класс! Получается у нас.

- **«Гармошка»**

И.п. — то же, на полу перед ногами расстелена простынка.

Соберу простынку ножкой. Словно ребрышки гармошки. (*Собрать правой стопой простынку.*) Разглажу быстро стопой. И соберу другой ногой. (*Разгладить простынку, удерживая край.*)

Игры для профилактики плоскостопия

- **«Дождь»**

Вдоль стен зала (группы) на полу разложены обручи диаметром 50 см. Дети строятся в круг, размыкаются на вытянутые в стороны руки. Идут вправо, меняя виды ходьбы по указанию взрослого: на носках, пятках, внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, скрестно, перекатом с пятки на носок и т.д. По сигналу «Дождь!» все останавливаются и дружно произносят:

Дождь пошел, и надо нам разбежаться по домам!

Каждый игрок бежит к обручу и встает на его обод, передвигается по нему боком (правым и левым) приставными шагами.

- **«Подъемный кран»**

Дети садятся на ковер, упираются руками сзади в пол, переносят набивной мяч весом 500 г, захватив его ногами, то вправо, то влево и произносят: Я сейчас подъемный кран. Он на стройке великан. Груз тяжелый поднимает. Как построить домик — знает.

- **«Переправа»**

Сегменты дорожки раскладывают на полу в линию на расстоянии 30-50 см. Дети по очереди, шагая с сегмента на сегмент, переходят на другую сторону группы.

- **«На водопой»**

Дети ходят по ребристым дорожкам или между двумя шнурами, меняя виды ходьбы по тексту, и произносят:

Жарким днем лесной тропой (*обычная ходьба*)

Звери шли на водопой. За мамой-слонихой

Топал слоненок. (*Ходьба широким шагом.*) За мамой-лисицей
Крался лисенок. (*Ходьба на носках.*) За мамой ежихой
Катился ежонок. (*Ходьба на пятках.*) За мамой-медведицей
Шел медвежонок. (*Ходьба на внешних сторонах стоп.*) (А. Екимцев)

Игра «Подъемный кран».

Дети садятся на ковер, упираются руками сзади в пол, переносят набивной мяч весом 500 г, захватив его ногами, то вправо, то влево.

Игра «Цапли».

Сегменты дорожки раскладывают по всей площади группы. Дети под бубен ходят между ними. По сигналу «Цапли!» все встают на сегменты на одну ногу (правую, при повторении — на левую), удерживая равновесие.

Игра «По кочкам».

Полусферы раскладывают по всей площади группы на расстоянии 30-40 см одна от другой. Дети мягко шагают с кочки на кочку на носках в одном направлении друг за другом. На две последние строчки речитатива стоят на кочке на двух ногах. После небольшого отдыха передвигаются на другую сторону группы

Игра «Космическая карусель». По углам группы (зала) кладут четыре обруча диаметром 70-100 см на расстоянии не менее 2 м от стены. Дети делятся на четыре подгруппы. Каждая встает на один из обручей (средней частью стопы), строясь таким образом в круг. Все берутся за руки. По сигналу дети начинают двигаться по обручам в правую сторону приставными шагами — карусели вращаются. На свисток все перебегают на противоположную сторону, занимая другие карусели. Команда, первая взявшаяся за руки и вставшая на обруч, получает очко.

- **«Мы походим»**

Мы походим на носках,
А потом на пятках,
Мы идем, как ребятишки
И как косолапый мишка.
Для игры можно использовать дорожки.

- **«Цапли»**

Сегменты дорожки раскладывают по всей площади группы. Дети под бубен ходят между ними. По сигналу «Цапли!» все встают на сегменты на одну ногу (правую, при повторении на левую), удерживая равновесие.
Цапля на одной ноге, может час стоять в реке.

- **«Топталки»**

Сегменты дорожки раскладывают по кругу на расстоянии 50-70 см. Дети в носках под бубен бегут (прыгают галопом или с ноги на ногу, идут заданным способом) по кругу вправо или влево. На сигнал «Стоп!» они быстро встают на ближайший сегмент, топчутся на месте. Я бегу, бегу, бегу, Не споткнусь, не упаду! А услышу «Стоп!» — Сделаю топ-топ!

- **«Ча-ча-ча»**

Дети идут в колонне по одному, чередуя обычную ходьбу и ходьбу на носках. Ча-ча-ча! (*Обычная ходьба.*) Печка очень горяча! (*Ходьба на носках.*) Чи-чи-чи! (*И т.д.*) Печет печка калачи! Чу-чу-чу!

Будет всем по калачу! Чо-чо-чо! Осторожно, горячо!

Для игры можно использовать дорожки.

- **«По кочкам»**

Полусферы раскладывают по всей площади группы на расстоянии 30-40 см одна от другой. Дети мягко шагают с кочки на кочку на носках в одном направлении друг за другом. На две последние строчки речитатива стоят на кочке на двух ногах. После небольшого отдыха передвигаются на другую сторону группы.

Раз — шажок, два — шажок. Раз — кружок, два — кружок. Шагают носочки. С кочки на кочку. Раз, два, три, четыре, пять — Будут ножки отдыхать.

- **«Кузнечик»**

Дети прыгают на носке одной ноги, на каждую строчку меняя ноги. Кузнечик прыг да скок

С травинки на цветок.

С цветка на землю вмиг.

И снова скок да прыг.

- **«Канатоходцы»**

Посередине группы кладут канат. Детям предлагают представить себя канатоходцами в цирке. Они идут по канату, стараясь шагать точно по нему. По канату я иду. Ни за что не упаду!

- **«Юла»**

Дети кружатся на носочках, стоя на сегменте дорожки (вправо, влево) и стараясь удержаться на нем. Вот как кружится юла: Раз, два, три — и все дела.

-

- **«Трясина»**

Дети идут по дорожке, не разводя носков (можно выложенной шнурами, по следам).

Здесь глубокая трясина,

Вся вода покрыта тиной.

Есть лишь узкая дорожка.

Я шагаю понемножку.

Остороженько пойду

И трясину перейду.

- **«Космическая карусель»**

По углам группы (зала) кладут четыре обруча диаметром 70-100 см на расстоянии не менее 2 м от стены. Дети делятся на четыре подгруппы. Каждая встает на один из обручей (средней частью стопы), строясь, таким образом в круг. Все берутся за руки. По сигналу дети начинают двигаться по обручам в правую сторону приставными шагами — карусели вращаются. На свисток все перебегают на противоположную сторону, занимая другие карусели. Команда, первая, взявшаяся за руки и вставшая на обруч, получает очко. Выигрывает команда, получившая больше очков.

- **«Собери ногами!»**

По группе раскладывают мелкие предметы (части конструктора, пробки, желуди). Детям дают коробки. Они ходят по группе, захватывают стопами предметы и собирают их в коробки.

Захватчу предмет стопой

И возьму его с собой:

Я несу, за ним слежу,

И в коробку положу.

- **«Зоопарк»**

Детям предлагают отправиться в зоопарк и изобразить, как ходят различные животные. Например: утки — ходьба на пятках, жираф — поднять руки вверх (шея жирафа) и идти, вытягиваясь вверх и т.д. Для игры можно использовать дорожки.

- **«Козлята»** (молдавская народная игра).

Посередине группы двумя шнурами обозначают ров. Ширина его колеблется от 10 до 50 см. На одной стороне рва — дом козлят, на другой — полянка. Козлята идут на полянку, подходят ко рву.

Если хочешь быть здоров,

Прыгай с нами через ров!

Козлята перепрыгивают ров мягко на носках в том месте, где могут и идут на полянку.

Бегают, прыгают, щиплют травку. На сигнал «Домой!» они возвращаются, снова перепрыгивая ров.

- **«Сидячий футбол»**

Дети парами садятся друг напротив друга, ноги сомкнуты в коленях и прижаты к животу, упор руками сзади в пол. Каждой паре дают мяч диаметром 20 см. Они ловят мяч руками, а толкают друг другу двумя ногами или одной (то правой, то левой).