*Приложение № 5*

***Игры на профилактику плоскостопия.***

«Ловкие ноги»

*Цель игры:* развивать координацию движений, чувство равновесия; укреплять мышцы туловища, связочно-мышечный аппарат стоп.

*Ход игры.*

Дети сидят на полу, упор сзади на кисти рук, ноги врозь, между ногами лежит гимнастическая палка. У ее конца справа лежит платок. Взять платок пальцами правой ноги и перенести его к левой , не задев палки, затем правая нога возвращается в исходное положение. То же левой ногой к правой ноге.

Выигрывает тот, кто перенес платок, не задев палку.

*Усложнение:* Переносить обе ноги вправо и влево.

Выполняя упражнение, проговаривать слова:

Я платок ногой возьму, поднесу его к другой,

И несу, несу, не сплю, палку я не зацеплю.

«Кто вперед»

*Цель игры:* укреплять связочно-мышечный аппарат стоп.

*Ход игры.*

Игроки сидят на стульях (скамейках), под правой ступней – простынка. По сигналу ведущего игроки начинают пальцами правой ноги подбирать простынку. Затем то же делают левой ногой.. Игроки, наиболее успешно выполнившие эту задачу, соревнуются между собой.

«Прыгалки»

*Цель игры:* развивать ловкость, координацию движений; укреплять связочно-мышечный свод стоп.

*Ход игры.*

Игроки прыгают через скакалку с одной ноги на другую. Туловище нужно держать прямо, носки оттянуть.

Выигрывает тот, кто сделает больше скачков.

«Кто устоит»

*Цель игры:* развивать чувство равновесия, укреплять мышцы туловища и ног; воспитывать выдержку, настойчивость.

*Ход игры.*

На расстоянии 50 см. друг от друга на полу рисуют два круга диаметром примерно 25 см. Два игрока становятся на левой ноге в своем круге и стараются сдвинуть с места своего противника.

Проигрывает тот, кто не устоял и правой ногой коснулся пола.

«А ну-ка донеси»

*Цель игры:* укреплять связочно-мышечный аппарат стоп; развивать ловкость.

*Ход игры.*

Игроки сидят на стульях (скамейках). У каждого игрока под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги 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.

«Удержись»

*Цель игры:* развивать координацию движений, чувство равновесия; укреплять связочно-мышечный аппарат свода стопы.

*Ход игры.*

Двое игроков присаживаются на корточки. Прыгая на носках, они стараются сбить противника плечом и заставить его потерять равновесие – сесть. Кто первый сядет, выбывает из игры, а в игру вступает следующий игрок, и снова играют на «победителя».