

Игры на массажном коврике для профилактики и коррекции плоскостопия

Проблема **плоскостопия** у детей дошкольного возраста продолжает быть актуальной. В нашем детском саду, есть дети с **плоскостопием** и я активно использую различные методы решения этой проблемы. Предлагаю вашему вниманию **игры на массажном коврике**.

Такие **массажные коврики продаются в аптеках**. За основу этих игр были взяты тексты сказочек щекоталочек В. Железновой. Я адаптировала их под **массажные коврики**. Сказки произношу сама, подбирая и дозируя упражнения для детей разного возраста.

Такие **игры** можно проводить как отдельную процедуру или вводить в качестве вводной или заключительной части физкультурной деятельности. Сила, с которой стопы давят на **массажный коврик**, определяется чувствительностью ребенка. В процессе проведения **игры** ребенок не должен испытывать болевые ощущения.

Игра, направленная на **профилактику плоскостопия «Слоненок»**.

Исходное положение – сидя на стульчике, пятки, на **массажном коврике**.

Жил в Африке слонёнок. И был он такой большой и тяжёлый, и так топал (1, что все звери от него убегали (2).

Вот однажды слонёнок сказал

- Не хочу быть больше слонёнком, а хочу быть львёнком! И стал слонёнок кататься по земле, как львёнок (3). Шла мимо коза (4). Посмотрела на слонёнка, испугалась и убежала (5). - Не хочу быть львёнком, а хочу быть козлёнком! - Закричал слонёнок и поскакал за козой, как козлёнок (6). Он был очень тяжёлый и скоро устал (7).

На полянке слонёнок увидел обезьян.

- Я хочу быть обезьяной! - Закричал слонёнок, и обезьяны стали с ним играть.

Они хватали его за хвост, тянули за хобот, дёргали за уши (8).

Они кувыркались на его спине и щекотали ему живот (9). Скоро слонёнку это надоело, и он пошёл дальше (10).

Шёл слонёнок, шёл и увидел попугая, который перелетал с ветки на ветку (11).

- Я буду попугаем,- сказал слонёнок.

Он прыгнул и шлёпнулся (12!

А когда слонёнок встал, он увидел, что рядом стоит мама-слониха и смотрит на него.

- Пойдём вместе гулять - сказал слонёнок. - Я теперь всегда буду слоном.

И они пошли гулять (13).

1, 10, 13 – топать по **коврику вперед**.

2 – имитация бега носочками по **коврику**, пяточки приподняты.

3 – не отрывая стопы от **коврика** скользящие движения вперед-назад.

4 – носки подняты идти пятками вперед.

5 – носки подняты бежать пятками назад.

6 – носки приподняты, поочередно топать то правой то левой пяткой.

7 – вытянуть ножки и расслабить.

8 – легкое пощипывание пальцев ног.

9 – пощекотать пяточки.

11 – поглаживание пяткой левой ноги правую ножку и наоборот.

12 – имитация прыжка

Игра, направленная на **профилактику плоскостопия «На саночках»**

Исходное положение – сидя на стульчике, под ногами **массажный коврик**.

(1) Подмели метлищей, стал двор чище

(2) Поскребли лопаткой, стал двор гладкий.

(3) Снег собрали в кучу, сделали кручу,

(4) И на кручу санки покатали сами.

- (5) Побежали дети скоро, скоро
- (6) Притащили саночки на гору.
- (7) Съехали с кручи, въехали в кучу,
- (8) А на горку сани потащили сами.
- (1) Подмели метлищей, стал двор чище и т. д.
- 1 - «*стряхивающие*» движения стопой по **коврику**.
- 2 - поднять носки вверх «*метём*» пяткой по **коврику**.
- 3 - наружной стороной двигать стопы как бы внутрь **коврика** (*собрали снег в кучу*).
- 4 - движение стопами вперед - 2 хлопка по ножкам под музыку.
- 5 - потопали стопами по **коврику**.
- 6 - погладить стопой тыльную сторону стопы другой ноги снизу вверх.
- 7 - движение стопами вперед.
- 8 - смотри 6.
- 1 - «*стряхивающие*» движения стопой по **коврику**.

ИГРА, НАПРАВЛЕННАЯ НА ПРОФИЛАКТИКУ ПЛОСКОСТОПИЯ «СНЕГОВИК»

Исходное положение - сидя на полу, пяточки на сенсорном **коврике**.

С неба падали белые снежинки (1).

Дул ветерок (2, снежинки кружились в воздухе (3).

А когда летели мимо фонаря, красиво блестели (4).

Утром во двор вышли ребята (5,

Они слепили снеговика (6).

Из камушков сделали снеговика два глаза (7,

Из морковки сделали длинный нос (8,

А на голову снеговика надели ведро (9).

1 – дотрагиваемся кончиками пальцев ног до **коврика**.

2 – дуем на ножки

3 – указательным пальчиком проводим по пяточкам одной и второй ножки.

4 – дотрагиваемся поочередно до каждого пальчика обеих ног.

5 – топаем по **коврику**.

6 – соединить пяточки обеих ног друг с другом.

7 – рисуем пальчиками ног на **коврике** «*глазки*».

8 – проводим ножкой вдоль **коврика**.

9 – соединили пяточки и наклонившись закрыли ножки ручками.

ИГРА, НАПРАВЛЕННАЯ НА ПРОФИЛАКТИКУ ПЛОСКОСТОПИЯ «МАГАЗИН ИГРУШЕК»

Исходное положение – сидя на полу, руки в упоре сзади, ножки на **массажном коврике**.

Когда настал вечер, с игрушек смахнули пыль (1, пол помыли (2) и магазин заперли на ключ (3). И игрушки стали оживать.

Паровозик засвистел и поехал (4).

Кукла спрыгнула с кровати (5) и стала будить мишку (6).

- Сыграй на металлофоне, - сказала кукла и стала танцевать(7).

- А теперь ты сыграй на барабанах, - сказал мишка и тоже стал танцевать (8).

Солдатики затопали ногами (9).

Матрёшки медленно закружились на месте (10).

Плюшевые собачки стали танцевать на задних лапках (11).

Петрушка замахал длинными рукавами туда – сюда (12).

Другие игрушки закричали: «*Мы тоже будем танцевать*», и запрыгали (13).

Вдруг часы прозвонили восемь раз (14).

Игрушки стали потягиваться, зевать и улеглись спать (15).

- 1 - скользкие движения пальцами ног по **коврику** (как будто что-то стряхиваем).
- 2 - водим стопой по **коврику**.
- 3 - рисуем большим пальцем круги на **коврике**.
- 4 - скользкие движения стопами вперед по **коврику**.
- 5 - топнуть стопами по **коврику**.
- 6 - легкое, попеременное постукивание то правой, то левой стопой.
- 7 - не отрывая носочков от **коврика**, опускать и поднимать стопы.
- 8 - попеременное шагание на наружной стороне стоп.
- 9 - быстро топтать ножками по **коврику**.
- 10 - не отрывая носочков, поднимать стопы вверх.
- 11 - шагать пяточками по **коврику**, носочки подняты вверх.
- 12 - упор руками сзади, приподнять ножки и потрясти стопами.
- 13 - прыжки пяточками, упор рук в упоре сзади.
- 14 - восемь раз хлопаем в ладоши.
- 15 - положить ручки под щеку и лечь на бочок.