

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр развития  
ребенка – детский сад № 10 «Березка» г. Светлоград

**«Картотека игр  
по профилактике плоскостопия  
для детей старшего дошкольного возраста»**

Подготовил:  
воспитатель  
МБДОУ ЦРР-  
ДС №10 «Березка»  
Попова Л.А.

г. Светлоград 2022 г

### **Сидя по–турецки.**

Цель: Укрепление мышц туловища, рук, ног.

Дети сидят по-турецки рядом с гимнастической стенкой. Встают, придерживаясь за опору, ноги скрестно. Нужно постоять на наружных краях стопы. Сесть. При повторении упражнения – вреди другая нога.

### **Загрузи машину**

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке. Дети, стоя в шеренге по очереди ( руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног палочки от начала к концу и обратно ( можно в 2 шеренгах).

### **Увези машину**

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке. Дети, стоя в шеренге по очереди ( руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног ниточку, к которой привязана машинка с грузом. ( можно в 2 шеренгах).

### **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. 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. В таз с водой опускаются камешки. детки пальцами ног ловят рыб.

### **Найди клад**

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке. В таз с водой опускаются камешки, палочки ( любые предметы) . детки пальцами ног ловят тот предмет. который им называет педагог.

### **Стирка**

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке. 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- 2р) 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.

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: Укрепление мышц туловища, рук, ног.

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.

По команде: «Зайцы» - дети прыгают по залу.

По команде: «Волк» - «Зайцы» бегут в домики на массажные коврики.

«Волк» старается поймать «зайцев».

#### **Сидячий футбол.**

Цель: Укрепление мышц туловища, рук, ног.

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

Игры, укрепляющие дыхательную систему.

#### **Кто громче?**

Цель: Тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Оборудование: Дудочка, рожок, свисток.

Ведущий просит ребенка как можно громче продуть в дудочку, рожок, свисток. Вдох необходимо сделать через нос и резко выдохнуть. Побеждает тот, чей звук будет громче.

#### **Король ветров.**

Цель: Тренировка навыка правильного носового дыхания.

Оборудование: Вертушка или шарик.

Ведущий рассказывает: «Собрались как-то ветры со всего света и решили выбрать самого сильного. Устроили соревнование: какой ветер сильнее всех». Дети парами дуют на вертушку: чья дольше крутится, тот и победил. Дуют на подвешенные воздушные шарики, чей шарик отлетит выше, тот и победил. Из каждой пары детей отбирают лучшего, они соревнуются между собой. Победитель – «Король ветров».

#### **Бульканье.**

Цель: Восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление.

Оборудование: стакан, наполненный на 1/3 водой, соломинка.  
Ведущий показывает, как нужно правильно дуть в стакан с водой через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье: глубоко вдыхает через нос и делает длинный выдох в трубочку. Дети делают то же самое. У кого получилось бульканье дольше всех, тот победил.

### **Совушка – сова.**

Цель: Развитие коррекции движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания.

Дети садятся полукругом перед ведущим.

По сигналу ведущего: «День» - дети «совы» медленно поворачивают головы вправо и влево.

По сигналу: «Ночь» - дети смотрят вперед и взмахивают руками - «крыльями». Опуская их вниз, протяжно без напряжения произносят: «У..у..ффф». Повторяют 2-4 раза.

### **Шарик лопнул.**

Цель: Восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ.

Оборудование: Фанты из бумаги.

Дети садятся полукругом. Ведущий предлагает «надуть шарик». Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот: «Ффф..», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается – дети хлопают в ладоши, произносят «Шшш...», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2-5 раз. Кто сделал лучше всех, получает фант. Ведущий следит, чтобы вдох был глубокий, а во время игры у ребенка не возникало чрезмерного эмоционального возбуждения.

### **Куры.**

Цель: Укрепление мышечного «корсета» позвоночника, формирование дыхательного акта (его глубины, ритма), развитие внимания, выдержки, формирование правильной осанки.

Ребенок стоит наклонившись, свободно свести руки – «крылья» и опустив голову. Произносит: «Так, так, так», - одновременно похлопывая себя по коленям, - выдох, выпрямляется. Поднимает руки и плечи – выдох. Повторяет 3-5 раз.

### **Ежики.**

Цель: Укрепление мышц дыхательной системы.

Поворот головы вправо, влево. Одновременно с поворотом вдох носом: короткий, шумный с напряжением. Выдох мягкий, произвольный.

### **Жук.**

Цель: Формирование правильного дыхания, укрепление мышц рук и грудной клетки.

Дети сидят, скрестив руки на груди, опустив голову. Ритмично сжимая обеими руками грудную клетку, произносят: «Жжж...» - выдох. Развести руки

в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – выдох. Повторить 4-5 раз.

«Жж –у» сказал крылатый жук.

«Посижу и пожужжу».

### **Партизаны.**

Цель: Тренировка навыка правильного носового дыхания.

И.п. стоя.

Ходьба с высоким подниманием коленей, на 2 шага – вдох, на 6 шагов – выдох, произнося: «Ти-ш-ш-ш-ш-е».

### **Носом - вдох.**

Цель: Тренировка навыка правильного носового дыхания.

И.п. стоя.

Носом – вдох, Поднимание рук –

А выдох – ртом, на вдохе.

Дышим глубже, Свободное опускание

А потом - рук – на выдохе.

Марш на месте,

Не спеша,

Коль погода хороша!

### **Дрова.**

Цель: Тренировка навыка правильного носового дыхания.

И.п. стоя ноги врозь, руки над головой «в замок».

Раз дрова, Наклоны вперед на

Два дрова, выдохе произнося

Расколотся ствол слова: «Ух! Ах!»

едва.

Бух дрова, При выпрямлении -

Бах дрова, вдох

Вот уже полена

Два.

### **Чайник.**

Цель: Тренировка навыка правильного носового дыхания.

И.п. сидя.

Чайник на плите стоял, Вдох.

Через носик пар пускал - Выдох.

«Паф-паф-паф-паф».

### **Ветер.**

Цель: Тренировка навыка правильного носового дыхания.

И.п. сидя.

Ветер сверху набежал, Вдох.

Ветку дерева сломал: Выдох.

«В-в-в-в!» Вдох.

Дул он долго, зло ворчал Выдох.

И деревья все качал:

«Ф-ф-ф-ф».

### **Партизаны.**

Цель: Тренировка навыка правильного носового дыхания.

И.п. сидя.

Воздух мягко набираем, Вдох.

Шарик красный надуваем, Выдох.

Шарик тужился, пыхтел, Вдох.

Лопнул он и засвистел: Выдох со

«Т с-с-с-с!» звуком.

Игры на расслабление.

### **Тряпичная кукла.**

Цель: Учить детей успокаиваться и расслабляться.

Ребенок знакомится с тряпичной куклой. Ложиться на спину, закрывает глаза и расслабляется. (Как тряпичная кукла).

### **Фея сна.**

Цель: Учить детей успокаиваться и расслабляться.

Дети сидят на стульях, стоящих по кругу. Подходит ребенок с палочкой в руке. Это «Фея сна». «Фея» касается детей палочкой. Они засыпают.

(Наклоняют голову, закрывают глаза).

### **Шалтай-болтай.**

Цель: Учить детей успокаиваться и расслабляться. Шалтай-болтай сидел на стене, Шалтай-болтай свалился во сне. Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются. На последние слова приседает, расслабляется.

### **Сосулька.**

Цель: Учить детей успокаиваться и расслабляться.

У нас под крышей

Белый гвоздь висит.

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет.

На первые две строки дети стоят прямо, руки вверх. На две последние – уронить расслабленные руки и присесть.

### **Мишка в зоопарке.**

Цель: Учить детей успокаиваться и расслабляться.

В положении стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, дети раскачиваются из стороны в сторону, не отрывая пальцев ног.

### **Каша кипит.**

Цель: Учить детей успокаиваться и расслабляться.

И.п. – правая рука на животе, левая рука на груди

1-2 –втянуть живот и сделать вдох грудью.

3-4 – опуская грудь, делать выдох и выпячивать живот, произнося: «Ф-ф-ф-ф».

Повторить 3-4 раза