

### «Кто быстрее соберет коробку ногами?»

**Цель игры** - Укрепление мышц туловища и конечностей, особенно мышц «корсета» позвоночника и стоп, развитие ловкости и четкости движений. 2 коробки, разбросанные игрушки (мягкие игрушки, кубики, мячи и т.д.).

**Ребёнок** сидит на полу и опирается руками сзади. Слева находится пустая коробка, справа — куча игрушек. Рядом так же сидит ребенок и у него с другой стороны тоже стоит пустая коробка. По команде ведущего дети должны захватить игрушку стопами ног, поднять и положить в коробку. Выигрывает тот, кто соберет больше игрушек в коробку.



### Кто быстрее спрячет простынку под стопу?

**Цель игры** - Укрепление связочно-мышечного аппарата стоп. 2 простынки (50—80 см).

Двое детей садятся на стулья. Под правой ступней у каждого находится простынка. По сигналу ведущего нужно пальцами ноги подобрать простынку. Затем это делается левой ногой. Ведущий следит за правильной осанкой соревнующихся.

### «Сидячий футбол»

**Цель игры** - Развитие координации движений, укрепление мышц лог и туловища, тренировка быстроты реакции. Для игры потребуется мяч, кегли.

Дети сидят на полу, на ковре, ноги сомкнуты в коленях и прижаты к животу. Одна шеренга располагается лицом к другой. Движением ног вперед нужно отбросить мяч сидящему напротив ребенку. Последний ловит его руками, а затем ногами резко отбрасывает мяч своему партнеру.

Можно усложнить игру: ловить отбрасываемый мяч ногами, прокатывать его то одной, то другой ногой, сбивать мячом кегли, которые стоят на равном расстоянии между играющими. После игры ведущий предлагает детям лечь на спину, поднять руки и потянуться. Затем повернуться на живот и снова потянуться (поднять голову и посмотреть вперед).

В заключение следует обратить внимание, что пользу от радости живого общения в виде игры не заменят никакие лекарства. Ребенок в игре раскрепощается и становится самим собой и это дает положительный результат в выздоровлении.



Катайский  
Реабилитационный  
ЦЕНТР для детей и подростков  
с ограниченными возможностями



Фонд  
ПОДДЕРЖКИ  
ДЕТЕЙ  
находящихся  
в трудной  
жизненной  
ситуации

## Комплексы игровых упражнений для профилактики плоскостопия и коррекции осанки



Составитель  
Инструктор ЛФК  
Белослудцева Н. А.

г. Катайск 2016 г.

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы влияет не только на ее функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребенка.

Поэтому игры и задания подбираются таким образом, чтобы упражнения укрепляли связочно-мышечный аппарат голени и стопы, способствовали общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы (не развода носков)

### На прогулке

**Ходьба на наружном своде стопы  
(до 1-1,5 мин).**

Начиная тренировку.  
Журавли ступают ловко.

**Ходьба на носках, руки на поясе  
(до 1 мин)**

Мишка важно так шагает,  
Набок лапы расставляет.

**Ходьба по гимнастической палке прямо и  
бокком (по 30 секунд)**

Муравьи ползут по веткам  
И несут покусать деткам.

**Легкий бег на носочках(40-50 секунд)**

По узенькой дорожке  
Бежали наши ножки.



**«Эквилибристи»**

**Сохранять равновесие, стоя на набивном  
мяче, руки в стороны. (1 мин)**

Мы на шарике стоим  
И по сторонам глядим.

**«Цыплята»**

**Присесть на носочках(8-10 раз) темп  
свободный. И.П. руки на поясе.**

Как цыплята мы на травке  
Ищем зернышки в канавке.

**«Лыжные тренировки»**

**И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища.  
Левая нога стопой скользит по правой  
голену. Тоже правой ногой по левой голени.**

Вот мы ножки разомнем  
И потом в поход пойдем.

**«Разминка»**

**И.П. сидя на стуле, одна нога на колене  
другой. Круговое вращение стопы влево,  
вправо (по 30-40 секунд)**

Дружно стопы мы вращаем,  
Их разминку начинаем.

**«Раскатаем тесто»**

**Катание стопой пластмассового шарика.**

Раскатаем тесто ловко,  
Словно лепим мы морковку.



**«Куры на насесте»**

**Приседание на гимнастической палке,  
опираясь на стул.**

На насесте куры спали  
И во сне цыпляток звали.