

Совместные игры родителей с детьми по профилактики плоскостопия

«Дождь»

На полу разложить обручи. Взрослый и ребенок 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»

Взрослый и ребенок 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 (деталь коврика – пазла) раскладывают на полу в линию на расстоянии 30-50 см. Взрослый и ребенок по очереди, шагают с сегмента на сегмент.

«На водопой»

Ребенок и взрослый 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.)*

Игра «Цапли».

Сегменты дорожки раскладывают по комнате. Ребенок и взрослый ходят между ними. По сигналу «Цапли!» все встают на сегменты на одну ногу (правую, при повторении — на левую), удерживая равновесие.

Игра «Космическая карусель».

По углам комнаты кладут четыре обруча диаметром 70-100 см на расстоянии не менее 2 м от стены. Ребенок и взрослый встают на один из обручей (средней частью стопы). По сигналу они начинают двигаться по обручам в правую сторону приставными шагами — карусели вращаются. На свисток все перебегают на противоположную сторону, занимая другие карусели.

«Топталки»

Сегменты дорожки раскладывают по кругу на расстоянии 50-70 см. Ребенок и взрослый в носках 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»

Ребенок и взрослый идут по комнате, 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!

«Юла»

Ребенок и взрослый 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»

Ребенок и взрослый 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.

«Собери ногами!»

На полу раскладывают мелкие предметы (части конструктора, пробки, желуди). Ребенок и взрослый ходят и захватывают пальцами ног предметы и собирают их в коробки.

Захвачу предмет стопой
И возьму его с собой:
Я несу, за ним слежу,
И в коробку положу.

«Зоопарк»

Взрослый предлагает ребенку 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.

