

Название игры	Цель игры	Правила игры
«Загрузи машину»	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 загружают палочками машинку.
«Сидя по – турецки»	Укрепление мышц туловища, рук, ног.	Дети сидят по - турецки рядом с гимнастической стенкой. Встают, придерживаясь за опору, ноги с крестно. Нужно постоять на наружных краях стопы. Сесть. При повторении упражнения вредит другая нога.
«Увези машину»	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.
«Нарисуй картину»	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»	Формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему, укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение	В таз с водой опускаются камешки, детки пальцами ног ловят рыб.

	к правильной осанке.	
«Зайцы и волк»	Укрепление мышц туловища, рук, ног.	По команде: «Зайцы» - дети прыгают по залу (группе) По команде: «Волк» - «Зайцы» бегут в домики на массажные коврики. «Волк» старается поймать «зайцев».
«Сидячий футбол»	Укрепление мышц туловища, рук, ног.	Дети сидят по кругу, руки в упоре сзади, ноги согнуты. Отталкивают мяч от себя сидящему напротив.
«Ловкие ноги»	Развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.	Необходимый материал: ковер, палки и платки по числу игроков. Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами - палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки.
«Канатоходцы»	Укрепление мышц туловища, рук, ног. Упражнение на равновесие.	Посередине группы кладут канат. Детям предлагают представить себя канатоходцами в цирке. Они идут по канату, стараясь шагать точно по нему. По канату я иду. Ни за что не упаду!
«Цапли»	Укрепление мышц туловища, рук, ног. Упражнение на равновесие.	Сегменты дорожки раскладывают по всей площади группы. Дети под бубен ходят между ними. По сигналу «Цапли!» все встают на сегменты на одну ногу (правую, при повторении на левую), удерживая равновесие. Цапля на одной ноге, может час стоять в реке.
«Барaban»	Закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.	Оборудование: стульчики или скамейки. Дети сидят на стульях (скамейке), стопы параллельны, пятки прижаты к полу. Педагог сидит напротив и в определенном ритме отбивает такт поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Дети повторяют упражнение. Пятки остаются плотно прижатыми к полу. Игра повторяется, но такт отбивается пятками, а носки в это время плотно прижаты к полу. Одновременно нужно контролировать правильность осанки.
«Великан и другие»	Закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в	Дети выполняют игровые упражнения по сигналу педагога. «Великан» - ходьба на носках, поднимаясь как можно выше (5-7 минут).

	различных исходных положениях.	«Гномы» - ходьба на согнутых ногах (4-5 минуты).
«Маленький - большой»	Укрепление мышц туловища, рук, ног. Упражнение на равновесие.	По команде как можно ниже присесть, а затем быстро выпрямиться. (Повторить 10 - 12 раз).
«Ловкие ноги»	Укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.	Оборудование: мячи. Дети садятся на пол, опираясь сзади на руки, ноги вытянуты вперед, между стопами - мяч. Обхватив мяч стопами, перекладывать его в сторону, передавая следующему игроку. Можно играть командами.
«Каракатица»	Закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.	Оборудование: деревянные или пластмассовые гимнастические палки. Участники делятся на две команды, каждый участник принимает положение сидя на ягодицах, ноги вперед, согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Игроки выстраиваются в колонну, которую завершает капитан. По сигналу педагога «Марш!» ребенок, опираясь на кисти и пятки, начинает движение до поворота, разворачивается и возвращается обратно, не прекращая стопами перекатывать гимнастическую палку. Передав эстафету партнеру по команде, ребенок встает за последним участником команды.
«Гигантские шаги»	Закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.	Оборудование: резиновые массажные коврики 30х30 см. Коврики раскладываются по кругу на расстоянии большого шага ребенка. Дети по очереди различными способами перешагивают с коврика на коврик (прямые, боковые шаги, на пальцах, на пятках, спиной вперед).
«Веселая дорожка»	Укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.	Резиновые массажные коврики 30х30 см. Массажные коврики располагаются на полу хаотично, на расстоянии небольшого прыжка. Выбирается водящий, который первым прыгает с коврика на коврик, дети следуют за ним, стараясь не ошибиться и прыгать по тем же коврикам.
«Кто дальше пройдет по дорожке»	Укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.	Оборудование: резиновые массажные коврики 30х30 см. Дети делятся на две команды. Командам дается задание, например: «По дорожке ты шагай, четко фрукты (овощи, имена) называй». По сигналу дети начинают перешагивать с коврика

		на коврик и на каждый шаг называют один из фруктов. Выигрывает тот, чья дорожка окажется длиннее (кто дальше уйдет от линии старта).
«Сложи фигуру»	Укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.	Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением геометрических фигур разного размера и цвета. Выполнение: сидя или стоя пальцами ног правой и левой ноги необходимо выкладывать на карточку крышки составляя геометрические фигуры.
«Башенка»	Укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.	Оборудование: кубики. Сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.
«Соберём урожай»	Укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.	Оборудование: грецкие, лесные орехи, грибочки. Пальцами ног собрать «урожай» в ведёрке.
«Снежки»	Укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.	Оборудование: по несколько бумажных салфеток на каждого ребёнка, обруч. По сигналу педагога дети сминают салфетку пальцами ног (делают снежки) и бегут, держа салфетку пальцами ног стараясь не уронить его до обруча. Кто больше сделает снежков.
«Стирка»	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- 2 раза) а потом собирают в гармошку и отжимают.