**Памятка для родителей**

**Игра «Озорные ножки»**

**(для профилактики плоскостопия)**

**Цель.** Регулировать тонус мышц ног; развивать ловкость пальцев ног; учить классифицировать предметы по цвету и форме; вызывать доброжелательное отношение к участникам игры и положительные эмоции.

**Материал.** Разноцветные деревянные шарики, цветные карандаши, мелкие камешки (в том числе морские, керамзитовые,), цветные палочки , обручи и корзинки (количество в зависимости от выбранного варианта игры).

**Методические рекомендации**. Дети сидят на стульях. Для варьирования игры можно использовать большее количество разнообразных предметов (шарики, камешки, палочки, карандаши, старые фломастеры и т.д.), природный материал (каштаны, жёлуди). Дети могут брать предметы как из общего обруча, так и из индивидуального. Возможно разделение детей на команды.

**Правила игры**

**Вариант 1**.

В обручи кладутся шарики трёх цветов. Дети произносят:

Разве со скукой не справиться нам,

Если придумаем дело ногам?

Шарики красные ловко возьмите,

Быстро в коробочку их положите.

*Перекатывают ноги*

*с пятки на носок,*

*с носка*

*на пятку.*

Окончание стихотворения является сигналом для начала игры. дети складывают шарики заданного цвета в коробочку или корзинку. Цвет шариков в новой игре меняется.

**Вариант 2.**

Дети проговаривают:

Ножка, ножка, не ленись! *Выполняют сгибание*

Раз – согнись, два – разогнись. *и разгибание ног в коленях,*

Раз, два, три, четыре, пять! *хлопают в ладоши,*

Пришло время собирать *сводят и разводят*

Камешки любые, *носки ног,*

Шарики цветные. *пятки вместе,*

Ножками возьмите и *поднимают и*

По местам разложите. *разжимают пальцы ног.*

Окончание стихотворения является сигналом для начали игры. дети кладут камешки в одну корзину, шарики – в другую.

**Вариант 3.**

В обручи на каждого ребёнка кладут палочки двух цветов. Дети произносят и выполняют:

Ножки вместе, пятки врозь, *Поочерёдное поднимание*

Ножки прямо, пятки вкось*. и опускание пальцев ног,*

Ножки, ножки, не ленитесь! *не отрывая*

Ну – ка, ножки, потрудитесь! *пяток от пола.*

Быстро палочки берите, *Поджимать и*

Их по цвету разложите! *разжимать пальцы ног.*

Окончание стихотворения является сигналом для начала игры. дети раскладывают палочки по цвету в корзинки. Задание можно выполнять двумя ногами одновременно или поочерёдно.

Интернет – ресурс: [dohcolonoc.ru](http://dohcolonoc.ru/)›[cons…profilaktika…ploskostopiya.html](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=868.cJrf7PUR7n9jRg8VRMG1XJLc3vxVUdzoglG1UhXXigeGSfsTg6qIF16dMzCDZ-sLZNzl5H3Q7-64q-D7-ghzqhLGWTOAQ2ox6E72vc-nfPBI10CTGW6IZJuGiTshDhTHOygEb-78lfycl7Kd9GpG3Q.8332801d99e3389697b2d9b06b424eb77f379ba1&url=http%3A%2F%2Fdohcolonoc.ru%2Fcons%2F2037-profilaktika-i-korrektsiya-ploskostopiya.html&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtNlVVIL6S3yQpnG6UsJfOTWpdw2OLiLTaw%3D%3D&data=&b64e=3&sign=b4ffd2d7cd23e05040bcc831cb553c0b&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ4BWM_uhLTTxFcB2jrRTvZL0PlO2ygFv5HQahT2_RuKAidZnZlAghVIdo0M2PtoIniA9jndDZUkXWBUA-BsnVcQ21FSgzhy_c8XdmI93l6jSQmKTbGa8KTfdAchEG2unYOe0wEEU8jegQeoI_Ho8iYn-PyguiOzQ89iNuQc8Wlt1vX0zXU58SLV62K5X7TTIBBlg-HTIl3hrrVSBFtUQEmhsWQ6Dw3i2rF4HGgzkCJ3yyVhRePdABnkEgbuHjxUERuPah-KF2t1hs1i97-wKjXbATLcEk1ijM5NGDBdvQhWf28Otxgfk5p7d-Hhj2Xq8IT5bLmJF6Ox8Pk0ThPHb1FrQvqGfQbwpca-phv4CW9hFUa5JyNCKrpk9ycfRcnzr7Ma_OhpNBmBFHBIVncL4frD_xhJO3_CHg0&ref=cM777e4sMOAycdZhdUbYHpMQ80108_UCojy2Ww3-Lrb2vtR_SpjvofA-mJI8_JCeuhtktPhHPxUrF2ZKgmWrHUV4QfFb8sK6T6Uqfra9nwMCVt40qh1lFjHi4TECUTXPlzghEYFEpEWc2zCBU1muAiucJCTl7RVbWZfUDBCTBMarceBHONrIsAjK1-lqkhwl2L-43ETDEr0sOxSzk7YoY1o6tuvO_X1ElSIytXjmbjgDX8GKAKvZiiyHi_LftyQb4yDhlmiT_t9itwkZ3ZXbI5zNgosyBoHIyxcSZKIDQWQyN7IXZbrDpJcC3taI-2ACCUGv-OjlcG4ob9FDYnEnZg&l10n=ru&cts=1447265047292)

Подготовила воспитатель высшей категории

Курятникова Ольга Геннадьевна