

## Советы родителям по профилактике плоскостопия у детей

Внимание стопам нужно уделять буквально с рождения. Тесные носки и ползунки недопустимы. Нежелательно детям до го да надевать ботинки.

- Ребенок не должен ни в коем случае донашивать чужую обувь.
- У детской обуви должен быть жесткий задник, эластичная подошва, низкий устойчивый каблук.
- Ребенку необходимо как можно больше двигаться. Малоподвижный образ жизни приводит к общему ослаблению организма, недостаточному развитию кровеносной и дыхательной систем, нервному истощению, деформации скелета, плоскостопию.
- Необходимо формировать привычку ставить ноги при ходьбе правильно (стопы параллельно). Для тренировки предлагайте ребенку пройти по бортику тротуара (в безопасном месте), бревну, доске, веревке.
- Полезно ходить босиком по различным поверхностям.

### **Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия**

И.п.: сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

1. **"Здравствуйте - до свидания"**. Совершать движения стопами от себя - на себя. (5-6 раз.)
2. **"Поклонились"**. Согнуть и разогнуть пальцы ног. (8-10 раз.)
3. **"Большой палец поссорился со своими братьями"**. Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. (3-4 раза.) Если не получается, можно помочь руками.
4. **"Пальчики поссорились, помирились"**. Развести носки ног в стороны, свести вместе. (3-4 раза.)
5. **"Пяточки поссорились, помирились"**. Развести пятки в стороны, свести вместе. (3-4 раза.)
6. **"Гусеница пошла гулять"**. Стопы стоят на полу. Передвигать стопы вперед, поджимая пальцы. (2-3 раза.)
7. **"Кружки"**. Ноги вытянуты. Совершать круговые движения стопами вовнутрь, затем наружу. (5-6 раз.)

*И.п.: сидя на коврике, руки в упоре сзади.*

**8. "Ежик".** Стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него. (8-10 раз каждой стопой.)

**8а. "Перенеси мяч ногами".** Массажный мячик лежит около ног справа. Захватить его стопами, поднять и переложить налево со словами: "Перекладываю мяч налево". Сделать то же упражнение в обратном направлении. (4-6 раз.)

**8б. "Покажи ежику солнце".** Мячик зажат между стопами. Не сгибая коленей, поднять ноги, удерживать их в таком положении на 1-3, опустить. (8-10 раз.)

**9. "Подними платки".** Около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги. (6-8 раз.)

**10. "Растяни ленточку".** Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны. (3-4 раза.)

**10а. "Спрячь ленточку в домик".** Поста вив правую стопу на ленточку, по сигналу взрослого пальцами ноги подбирать ленточку под стопу. Повторить другой ногой.

**11. "Нарисуй фигуру".** Пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А, Г, К, Л, П). *И.п.: стоя.*

**12. Ходьба на носках с разным положением рук** (вверх, в стороны, на плечах).

**13. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.**

**14. "Мишка косолапый".** Ходьба на внешней стороне стопы.

**15. "Отправляемся в поход".** Ходьба с выполнением различных движений, например "как цапля": высоко поднимая колени, руки в стороны, приговаривая:

*Я цапля, цапля, цапля.*

*Хожу, хожу, хожу.*

*На всех подружек сверху*

*Смотрю, смотрю, смотрю.*

*И.п.: сидя на коврике.*

**16. "Султан".** Сесть "по-турецки" (ноги крест-накрест, наружные края стоп опираются о пол), приговаривая:

*Я султан, я султан,*

*Посмотри на мой кафтан.*

*Встать, придерживаясь за опору или взрослого (дети старшего возраста могут это делать самостоятельно). Скрещенные ноги должны быть прямыми. Стоять надо на ружных краях стоп.*

***17. Ходьба по массажной дорожке:***

*а) по ребристой поверхности с узкими полосками - скользить ступнями, плотно прижимая их к дорожке;*

*б) по мягкой поверхности - прыгать на носках;*

*в) по колючей поверхности - переступать с пятки на носок;*

*г) по ребристой поверхности с широкими полосками - скользить ступнями, плотно прижимая их к дорожке.*

***18. Ходьба по гимнастическому бревну (высота от пола 5 см).***

***19. Ходьба по ребристой деревянной поверхности.***

***20. Ходьба по мягкому модулю ("гусенице").***

