**Вместе с мамой, вместе с папой.**

**Упражнения для предупреждения развития плоскостопия у детей**

# Игры и упражнения для профилактики плоскостопия

***Стопа - опора, фундамент тела. Нарушение фундамента отражается на формировании подрастающего организма.***

***Плоскостопие - нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок.***

***В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено. Поэтому нашей задачей является укрепление мышц и связок стопы. Правильно подобранная обувь, ходьба босиком по естественным поверхностям (песку, траве), закаливающие процедуры в комплексе с физическими упражнениями являются залогом в успешной профилактики и коррекции плоскостопия.***

## Упражнения для предупреждения развития плоскостопия у детей

**Исходное положение (и.п.) - стоя напротив ребенка, ноги слегка расставлены, возьмите ребенка за руки. Напомните ребенку, что спинку надо держать прямо, подбородок не опускать.**

- ✓ **Поднимите пальцы ног вверх; опустите. Повторите упражнение 10-12 раз**
- ✓ **"Вырасту большой". Поднимитесь на носки; досчитайте до трех; опуститесь. Повторите 5-6 раз**
- ✓ **"Кораблик качается на волнах". Встаньте на пятки, подняв носки вверх; энергичным перекатом поднимитесь на носки. Повторите 10-12 раз**
- ✓ **"Кораблик качается на волнах" (вариант 2). Удерживая равновесие, выполните перекат вправо; вернитесь в и. п.; сделайте перекат влево. Повторите 10-12 раз**

- ✓ **И. п. - стоя напротив ребенка, держа его за руки. Ноги поставьте вместе, носки разведите в стороны, спинка прямая подбородок не опускать. Выполните подъем на носки; вернитесь в и. п. Повторите 10-12 раз**
- ✓ **"Цапля". И. п. - стоя напротив ребенка; руки в стороны; следите за осанкой. Согните ногу в колене; удержите это положение в течение, досчитайте до пяти; поменяйте ногу. По мере усвоения упражнения, увеличивайте время удерживания положения. Можно предложить ребенку попробовать приподняться на носок опорной ноги, затем опуститься на всю стопу.**

- ✓ **"Гусеница". И. п. - встаньте рядом с ребенком, возьмите его за руку. Стопы поставьте вместе; выполните сгибание пальцев ног; подтягивая пятки, продвигайтесь вперед.**

**Исходное положение (и. п.) - сидя на коврике рядом с ребенком; руки поставьте за спину с упором в пол, спинка прямая, не поднимайте плечи вверх; ноги прямые.**

- ✓ **"Пальчики играют в прятки". Согните пальцы ног (спрятались пальчики); вернитесь в и. п. (нашлись пальчики). Повторите 10-12 раз**
- ✓ **"Утята учатся плавать". Направьте носочки от себя; Направьте носочки на себя. Повторите 10-12 раз**

- ✓ **"Мельница". Выполняйте движение, "рисуя" круг стопой сначала в одну сторону, затем в другую. Повторите упражнения 8 раз правой и левой стопой**
- ✓ **"Дворники". И. п. - сидя на коврике рядом с ребенком; руки поставьте за спиной с упором в пол; спина прямая; ноги согнуты в коленях, стопы слегка расставлены. Соедините носки; разведите носки в стороны. Повторите 10-12 раз**
- ✓ **"Кораблик". И. п. - согните ноги в коленях, стопы прижмите друг к другу (пальчики к пальчикам, пятка к пятке); выпрямляйте ноги в коленях, стараясь удерживать стопами "кораблик"; вернитесь в и. п. Повторите 4 раза**

- ✓ **"Гусеница". И. п. - согните ноги в коленях, стопы поставьте на пол; сгибайте пальцы, подтягивая пятку, выполняя движение вперед; вернитесь в и. п. Повторите 3-4 раза**

- ✓ **"Барабанщик". И. п. - согните ноги в коленях, стопы поставьте на пол на носочки; выполняйте движения стопами вверх и вниз, касаясь пола только пальцами ног. Повторите 16 раз**
- ✓ **"Греем, греем наши ножки". И. п. - такое же, как в упражнении "кораблик"; выполняйте движение стопами вперед, назад оставляя их прижатыми друг к другу. Повторите 10-12 раз**

## Игра «Волшебный мячик»

**Материалы: массажный мячик**

**Я мячом круги катаю,**

**Взад-вперед его гоняю.**

**Ловко им поглажу ножку,**

**Будто я сметаю крошку.**

**И сожму его немножко,**

**Как сжимают лапку кошке.**

**Мячик пальцем покручу,**

**И другой ногой начну.**

## «Цветная мозаика»

***Вариант 1.***

**Материалы: пуговицы**

**Использование: собрать, рассыпанные по полу пуговицы с помощью ног, выложить из пуговиц узор, фигуру, орнамент.**

***Вариант 2.***

**Материалы: фломастеры, карандаши, палочки разного цвета.**

**Использование: выложить из палочек пальцами ног заданный рисунок.**