**Советы родителям для профилактики плоскостопия у детей**

*• Внимание стопам нужно уделять бук­вально с рождения. Тесные носки и ползун­ки недопустимы. Нежелательно детям до го­да 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 счет 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". Поста­вив 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 на­ружных 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").*