*Составитель: Воронина С.Н., воспитатель*

Консультация для родителей.

Профилактика плоскостопия.

У детей дошкольного возраста все чаще встречается плоскостопие, а родители нередко проявляют достаточно легкомысленное отношение к этому заболеванию. Однако при кажущейся «безобидности» плоскостопие отрицательно сказывается на общем состоянии ребенка и может привести к различным тяжелым заболеваниям. Именно по этой причине так важно проводить профилактику плоскостопия у дошкольников.

**Правила профилактики плоскостопия**.

* При обучении ходьбе использовать специальную обувь (высокая пятка, застежка на голеностопе, наличие супинатора, гибкая подошва)
* Запретить ходить без обуви по плоским поверхностям: ковер, пол, кафель и др.
* Запретить спрыгивать с высоты более 20 см.
* Учить прыгать мягко на носках, работая стопой.
* Планомерно укреплять мышечно-связочный аппарат голени и стопы, используя специальные игры и игровые упражнения.

**Упражнения для профилактики плоскостопия.**

**«Ежик»**

И.п. – сед на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.

Этот мячик так хорош! (*катать стопой мяч вперед-назад*)

Он на ежика похож

Буду ножки укреплять (*катать мяч стопой по кругу*)

Мячик ножками катать.

Выполнить тоже другой ногой.

**«Лягушата»**

И.п. – сед на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая.

Жили-были лягушата *(руками надавливать на колени и соединить колени вместе)*

Озорные, как ребята.

Они лапки разминали (*упор руками сзади в пол; скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги)*

Силу лапок показали, Могли комариков поймать (*приподнять ноги, похлопать стопами)*

Раз, два. Три, четыре, пять!

**«Корова»**

И.п. – сидя на стуле хват руками за край, спина прямая.

У нашей коровы ножки открыты.

Вместо сапог у коровы копыта (*по очереди ставить ноги вперед на пятки)*

По лужам шагает смело всегда,

Ей не страшна дождевая вода. (*шагать носочками вперед-назад*)

**«Переложи платок!»**

И.п. – сед, ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая.

Я платок возьму ногой (*захватить платок правой стопой*),

Поднесу его к другой *(медленно перенести его к левой ноге)*

Я несу платок, не сплю,

Коврик я не зацеплю.

Выполнить то же другой ногой.

**«Йог»**

И.п. – сед, ноги скрестно, правая нога сверху, руки на коленях, спина прямая, глаза закрыты.

Ноги скрестно мы сидели (*надавливать на колени*)

Но пили и не ели.

Спинки ровно мы держали (*плечи назад, вытянуться вверх*)

И о чем-то все мечтали.

Повторить упражнение, сменив ноги.

**«Мои ножки»**

И. п. – сед на стуле, руки на поясе, спина прямая.

Эта ножка танцует. (*носочком правой ноги начертить кружок*)

Эта ножка рисует. (*то же левой ногой)*

Раз, два, три, четыре, пять! *(повторить правой и левой ногой)*

Нарисуй кружок назад.

**«Упрямцы»**

И.п. - сед на ковре, упор сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая.

Встретились два козленка,

Два упрямых ребенка. *(приподнять ноги, давить стопами друг друга)*

Бодались, бодались,

Сражались, сражались…

Потом они устали,

Играть вместе стали. *(опустить ноги, выпрямить, отдохнуть)*

**«Нарисуй ногами!»**

И.п. – сед на стуле, упор руками о сиденье, спина прямая.

Нарисуем мы ногами

Как художники руками, *(рисовать то правым, то левым носочком небольшие картинки в воздухе)*

Это высший класс!

Получается у нас.

**«Гармошка»**

И.п. – то же, на полу перед ногами расстелена простынка.

Соберу простынку ножкой, Словно ребрышки гармошки. *(собрать правой стопой простынку)*

Разглажу быстро стопой

Соберу другой ногой *(разгладить простынку, удерживая край)*

*Источник: журнал «Здоровье дошкольника», №2, 2014г.*