**Рекомендация для родителей:**

**«Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста»**

**Подготовила воспитатель высшей категории**

**ГБДОУ «Детский сад №3» компенсирующего вида**

**Ключникова Ольга Ивановна 2021 г.**

**Я открою вам секрет –**

**В мире нет рецепта лучше:**

**Будь со спортом не разлучен –**

**Проживешь тогда сто лет!**

**Солнышко, улыбнись!**

**На зарядку становись!**

**Плоскостопие – это** одно из самых распространенных заболеваний опорно – двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно – связочного аппарата стоп и голени, улучшение кровоснабжения стоп. Особенно полезна ходьба на носках и на наружных краях стопы.

**Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.**

1. Катать мяч или скалку – сначала одной ногой, затем другой

– 2 – 5 мин. каждой ногой.

**«Ходит ежик без дорожек по лесу, по лесу.**

**Любит рыться в теплых листьях, колется, колется.**

**Уж я ёжику ежу, в лесу тропку покажу.**

**Где катают мышки еловые шишки».**



1. Сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены) большим пальцем правой ноги провести по подъему другой ноги в направлении от большого пальца к колену.

Сделать 3 – 4 поглаживания каждой ногой.



1. Сидя на полу с согнутыми коленями, собирать пальцами ног маленькие предметы, разложенные по полу, складывать их в кучки, а затем также перекладывать из одной кучки в другую, стараясь не уронить. Выполнять поочередно каждой ногой - 2 мин.

**«Что за рыжий огонек на траве мелькает?**

**Это белка под сосной шишки собирает»**



1. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены, подошвы прижаты одна к другой (в форме «кораблика»). Постепенно выпрямлять ноги до тех пор, пока есть возможность держать прижатыми друг к другу и пальцы, и пятки.

5 мин.

1. Сидя на полу с согнутыми коленями (расстояние между стоп 29 см), «склонить» друг к другу согнутые пальцы ног, а затем развести в стороны, при этом пятки должны оставаться на месте.

Повторить 10 раз.

1. Сидя на полу с согнутыми коленями, не касаясь пятками пола, двигать ступнями вверх – вниз, касаясь пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются. Повторить 10 раз.
2. Сидя на стуле захватить обеими стопами мяч

и приподнять его. Повторить 8 – 10 раз.



1. Сидя на стуле сжимать обеими ступнями резиновую грушу или мячик. – 10 раз.



**Упражнения для укрепления мышц стопы и голени (приседания с предварительно поднятием на пальцы параллельно поставленных ног), пружинящие прыжки на месте в том же положение ног.**

1. Ходьба по гимнастической палке боком, руки за голову – 2 мин.
2. Ходьба по наклонной плоскости – 5 – 10 раз.
3. Ходьба по ребристой доске – 2 – 5 мин.

**Комплекс упражнений для профилактики комбинированного плоскостопия по массажному коврику**

1. **Ходьба по массажному коврику,**

**по ребристой доске, камешкам,**

**гальке и по воде – руки на пояс,**

**спина прямая – 5 мин**



1. **Ходьба на внешней стороне стопы – руки на пояс,**

**спина прямая - 5 мин**

**«Три медведя шли домой,**

**Папа был совсем большой,**

**Мама чуть поменьше ростом,**

**А сынок малютка просто»**



1. **Ходьба на внутренней стороне стопы –**

**руки на пояс, спина прямая – 5 мин**

**«Я, пингвин, не один, нас пингвинов стая,**

**Мы живем среди льдин и не замерзаем»**

****

1. **Перекаты с пятки на носок – 3 – 6 мин**

****

**5. Ходьба спиной вперед – руки на пояс,**

**спина прямая – 5 мин**

****

**6. Ходьба на носочках – руки на пояс,**

**6. Ходьба на носках - спина прямая – 5 мин**

****

**7. Ходьба на пятках - руки на пояс,**

**спина прямая – 5 мин**



**Литература:**

Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. «Формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у дошкольников»

Yandex.ru/images/search