

## Памятка для родителей «Здоровье начинается со стопы!»

Показателем здоровья, имеющим тесную связь с физическим развитием ребенка, является состояние его стопы. Чтобы ребенок мог ходить, бегать, прыгать без ограничений, его ноги должны быть здоровы.

Что надо знать, если у вашего ребенка обнаружилось плоскостопие?

Следует обязательно проконсультироваться с врачом-ортопедом детской поликлиники.

- Плоскостопие — это дефект строения стопы, который встречается у детей чаще, чем любой другой дефект.
- При плоскостопии свод стопы недостаточно прочен и не образует правильного изгиба. В результате, когда ребенок стоит, вся поверхность стопы прилегает к полу.

Для профилактики и коррекции плоскостопия существуют специальные несложные упражнения. Следует помнить, что выполнение корригирующих упражнений вместе с ребенком поддержит его интерес к лечению и даст больший эффект.

### Комплексы игровых упражнений по профилактике плоскостопия.

#### **Игровое упражнение:** «Собираем предметы»

Оборудование: элементы конструктора ЛЕГО, шарики, небольшие игрушки.

Выполнение: Сбирание пальцами босых ног с пола или ковра небольших предметов и шариков. Можно устроить семейные соревнования: кто больше перенесет пальцами ног элементов ЛЕГО на свой коврик или кто больше соберет шариков в миску и т. д.



#### **Игровое упражнение** «Соберём урожай»

Оборудование: грецкие, лесные орехи

Выполнение: пальцами ног собрать «урожай» в ведёрке.



### Игровое упражнение «Веселый ежик»

Оборудование: массажный мяч

Выполнение: прокатить мяч стопой от носка к пятке.

Ежик бегал по дорожке

Мы массируем ножки



### Игровое упражнение «Палочки»

Оборудование: цветные карандаши

Выполнение: взрослый и ребенок сидя прокатывают карандаши друг другу.

Мы сидим не унываем, палочки друг другу катаем.



### Игровое упражнение «Переложи платок!»

Оборудование: платочек

Выполнение: 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.

