

Консультация для родителей

Полезные упражнения для стопы. Профилактика плоскостопия.

Данные упражнения для профилактики плоскостопия подходят и взрослым и детям.

Подготовила инструктор по физвоспитанию
МБДОУ «Детский сад «Сказка» с. Пожарское»
Ткаченко Ольга Александровна



1. **«Совушки»** **Цель:** самомассаж стоп. **Материал:** канат, гимнастическая палка или обруч. **Содержание упражнения:** переступать по канату приставным шагом правым и левым боком, пятка ставится на пол, пальцы стоп обхватывают канат.

2. «Ёжик»

«Поиграем с ежиком»
Массируем мы ножки,
Чтоб бегать по дорожке.

Цель: самомассаж стоп. **Материал:** массажный мяч «ёжик».

Содержание упражнения: И.П. стоя, руки на поясе. Покатывать мяч стопой от носка к пятке сначала правой ногой, затем левой.

3. «Смелчаки» Цель: самомассаж стоп. Материал: деревянные палочки.
Содержание упражнения: И.П. – стоя, руки на поясе. Прокатывание палочки друг другу одной ногой. То же другой ногой.

4.«Попробуй, как я»

Пальчиками ножек собираем мы,
Червячков для ёжиков,
Шишечки для белочек -
Смелые ведь мы.

Цель: укрепление мышц свода стоп. Материал: верёвочки, платочки
Содержание игры: И.П. стоя перед обручем, руки на поясе. По сигналу взрослого собирать как можно больше предметов из обруча, чередуя правую и левую ноги. Затем дети считают набранные предметы. Выигрывает тот, кто больше собрал.

5. «Силачи»

Мы платочки в ножки взяли,
И немного помахали.

Цель: укрепление мышц свода стоп. Материал: платочки. **Содержание игры:** И.П. стоя, руки на поясе, разложенный платочек на полу перед ногой. Под музыку захватить платочек одной ногой, помахать им, положить. То же другой ногой. Выигрывает тот, кто не уронит платочек ни разу.

6. «Нарисуем фигуру»

Мы умеем рисовать, ручками и ножками.
Ножки будут выполнять,
замыслы художников.

Цель: профилактика и коррекция плоскостопия, укрепление мышц свода стоп. Материал: фломастеры, бумага. **Содержание игры:** И.П. стоя, руки на поясе, фломастер зажат пальцами одной ноги. Под музыку дети рисуют фломастером на бумаге изображение какой-либо геометрической фигуры. То же другой ногой.