

## Рекомендации родителям по профилактике плоскостопия

1. Внимание стопам нужно уделять буквально с рождения.
2. У детской обуви должен быть жесткий задник, эластичная подошва, низкий устойчивый каблук.
3. Ребенок не должен ни в коем случае донашивать чужую обувь.
4. Ребенку необходимо как можно больше двигаться. Малоподвижный образ жизни приводит к общему ослаблению организма, недостаточному развитию кровеносной и дыхательной системы, нервному истощению, деформации скелета, плоскостопию.
5. Необходимо формировать привычку ставить ноги при ходьбе правильно (стопы параллельно). Для тренировки предлагается ребенку пройти по бортику тротуара (в безопасном месте, бревну, доске, веревке).
6. Полезно ходить босиком по различным поверхностям.

В этом возрасте надо обратить особое внимание на развитие стопы, так как при неблагоприятных условиях может начать формироваться плоскостопие. Зарядка должна состоять из 4-5 физкультурных упражнений с 5-6 повторениями. Начинаем тренировку с небольшой разминки - ходьба на носках, а затем на пятках в течение 30 секунд (это хороший способ профилактики плоскостопия, а уже затем переходить к основной части занятий).

"Повороты" - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. То же в левую сторону.

"Наклоны" - сидя, ноги скрестить "по-турецки", прямые руки в упоре сзади. Выполнить наклон вперед, хлопнуть ладонями по полу перед ногами, хлопнуть ладонями как можно дальше, хлопнуть ладонями перед ногами и вернуться в исходное положение.

"Неваляшка" - лежа на спине, руки на затылке, локти выставлены вперед. Повернуться на бок, а затем вернуться в исходное положение. Затем поворот на другой бок и возвращение в исходное положение.

"Подпрыгивание с поворотом" - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 6-8 подпрыгиваний с поворотом вокруг себя.

"Приседание с мячом" - ноги параллельны, мяч удерживаем двумя руками внизу. Присесть - мяч в прямых руках перед собой, спину держать прямо, взгляд не опускать. Вернуться в исходное положение.

"Переложить мяч" - ноги на ширине плеч, обе руки опущены вниз, в правой руке мяч. Поднять обе руки вперед, переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение. Поднять обе руки и переложить мяч в правую руку, вернуться в исходное положение.

Выполнять физические упражнения с детьми можно как каждый день, так и через день в удобное для родителей время - эти факторы принципиально не влияют на положительный результат.