***ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ***

*«ДЕЛАЕМ ВМЕСТЕ С РЕБЁНКОМ»*

*(профилактика плоскостопия)*

Плоскостопие – вещь неприятная. Ребёнок с плоской стопой не может быстро бегать и правильно выполнять спортивные упражнения. Но хуже всего то, что у него нарушается осанка. А неправильная осанка мешает работе внутренних органов.

Плоскостопие обычно бывает при слабых мышцах и связках стопы. Такому ребёнку просто необходимо укреплять стопу. Для этого есть специальные упражнения.

1.Катание ногой валика, спортивной палки или малого мяча.

2.Ходьба босиком по песку.

3.Поднимание пальцами ног мелких предметов.

4.Захват стопой платка и передача его из одной ноги в другую из исходного положения - сидя (без помощи рук).

5. «Гусеница» из исходного положения - сидя на стуле. Поставив ноги вместе, ребёнок поджимает пальцы ног вовнутрь и подтягивает пятку вперёд. Затем наоборот отталкивается пальцами и отодвигает пятку назад.

6.Медленный перекат стоп с пятки на носок и с носок на пятки.

7.«Винт» из исходного положения - сидя на стуле или на полу. Повороты стопой спортивной палки вправо/влево.

8.«Баскетбол». Захват стопой малого предмета и забрасывание его в малый обруч с расстояния 1- 1,5 метра.

Чтобы ребёнок согласился выполнять эти упражнения, преподнесите их в игровой форме. А чтобы его увлечь, выполняйте эти упражнения вместе. Они и вам принесут большую пользу.

 *Литература:*

1.Васильева Н.Н. «Как вырастить ребёнка здоровым и ловким» Москва Айрис пресс 2003.

2.Голицин Н.С., Бухарова Е.Е. «Физкультурный калейдоскоп» Москва 2006.