**Консультация для родителей**

**Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Исходное положение - сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки в упоре сзади, спина прямая. | | |
|  | 1. | Совершать движения стопами от себя – на себя – 4-5раз. |
|  | 2. | Согнуть и разогнуть пальцы ног – 5раз. |
|  | 3. | Развести пальцы ног в стороны, свести – 5р. |
| 2. | Исходное положение - сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади, спина прямая. | |
|  | 1. | Стопы стоят на полу, поджимая пальцы, передвигать стопы вперед- 3-4раза. |
|  | 2. | Развести пятки в стороны, свести вместе – 4-5раз. |
|  | 3. | Стопа опирается на массажный мячик, перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него – 4-5раз каждой ногой. |
|  | 4. | Мячик зажат между стопами, поднять ноги, удерживая их в таком положении 1-2сек., опустить -2-3раза. |
|  | 5. | Около каждой стопы лежит по ленточке, захватить их пальцами ног, поднять ноги и удерживать в таком положении 1-2сек., затем пальцы разжать, чтобы ленточки упали, опустить ноги – 2-3раза. |
| 3. | Исходное положение - сидя на стуле. | |
|  |  | Пальцами одной ноги захватить карандаш, пальцами другой придерживать лист бумаги, находящийся на полу, и нарисовать геометрическую фигуру (затем ноги поменять). |
| 4. | Исходное положение – стоя. | |
|  | 1. | Ходьба на носках, руки вверх. |
|  | 2. | Ходьба на пятках, руки за спину. |
|  | 3. | Ходьба на внешней стороне стопы. |
|  | 4. | Ходьба по массажному коврику. |