Памятка для родителей.

Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием.

1. Ходьба летом босиком по песку, камешкам, траве; дома босиком по шершавой поверхности, например по ворсистому ил массажному коврику; топтание в тазике, наполненном раскрывшимися еловыми шишками – мощный фактор предупреждения плоскостопия.

2. Собирание пальцами босых ног с пола или ковра небольших предметов и шариков. Можно устроить семейное соревнование: кто больше перенесет пальцами ног элементов ЛЕГО на свой коврик или кто больше соберет шариков в миску и т.д.

3. Из положения, сидя на полу (на стуле) придвигать пальцами ног под пятки разложенное на полу полотенце (салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, книга).

4. Хождения на пятках, не касаясь пальцами и подошвой.

5. Хождение по гимнастической палке, лежащей на полу, боком приставным шагом.

6. Хождение на внешней стороне стопы.

7. «Мельница». Сидя на коврике (ноги вытянуты вперед), ребенок производит круговые движения ступнями в разных направлениях.

8. «Художник». Рисование карандашом, зажатым пальцами левой (правой) ноги, на листе бумаги, который придерживается другой ногой.

9. «Утюжки». Сидя на полу, потирать стопой правой ноги стопу левой ноги и наоборот. Производить скользящие движения стопами по голеням, затем – круговые движения.

10. Попеременное катание ногами деревянных или резиновых шипованных мячей (валиков) в течение трех минут.