

## **Консультация для родителей «Упражнения для стоп. Профилактика плоскостопия»**

Инструктор по физической культуре:  
Партальян Ю.М.

Свод стопы формируется у детей 3–4 лет. Однако относительная слабость мышц и связок сохраняется до 6–7 лет даже у здоровых детей. Поэтому с детьми этого возраста необходимо регулярно выполнять упражнения, которые помогут сформировать и укрепить мышцы свода стопы и предотвратить развитие плоскостопия.

### **Упражнение «Совушки»**

Цель: самомассаж стоп.

Материал: канат, гимнастическая палка или обруч.

Содержание упражнения: переступить по канату приставным шагом правым и левым боком, пятка ставится на пол, пальцы стоп обхватывают канат.

### **Упражнение «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.

### **Упражнение «Смельчаки»**

Цель: самомассаж стоп.

Материал: деревянные палочки.

Содержание упражнения: И.П. – стоя, руки на поясе. Прокатывание палочки друг другу одной ногой. То же другой ногой.

### **Упражнение «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 воспитателя собирать как можно больше предметов из обруча, чередуя правую и левую ноги. Затем дети считают набранные предметы. Выигрывает тот, кто больше собрал.

### **Упражнение «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.

**Источник:** <https://chgard27.tgl.net.ru/sovety-vospitatelya/21-konsultatsii/433-uprazhneniya-dlya-stop-profilaktika-ploskosopiya>