***Консультация для родителей «Озорные ножки»***

**Комплекс домашней гимнастики *«Стоп-плоскостопие»***

**Разминка**

      Предложите ребенку несколько минут походить по комнате то на пятках, то на носках сначала медленно, затем постепенно увеличивая темп.

      Посадите ребенка на стул и предложите сгибать -разгибать пальцы на ногах и вращать ступнями.

     Положите на пол тонкий лист бумаги: его надо хорошенько помять босыми ногами, а потом пальцами ноги поднять с пола.

     Научите ребенка ногами поднимать с пола карандаши, резиновые игрушки, детали конструктора. Начинайте с больших предметов и постепенно переходите к маленьким. Сначала пусть ребенок выполняет упражнения, сидя на стуле, одновременно двумя ногами.

      Затем усложните задачу – поднимать предметы стоя, пальцами одной ноги.

     Положите небольшую дощечку на пол, пусть ребенок походит по ней. Затем нужно, чтобы ребенок освоил ходьбу по приподнятой доске. После этого усложните упражнение: поднимайте только один конец доски, образуя горку. Ребенок должен, ни на что не опираясь, научиться забираться по наклонной доске и спускаться с нее.

     Положите на пол мяч (или шарик) и предложите ребенку покатать его сначала одной ногой, потом другой. Учите стопой удерживать мяч на одном месте. Для этого можно начертить круг, положить полотенце и т.д., за пределы которых  мяч не должен выкатываться. При выполнении упражнения желательно использовать мячи, шарики различных размеров.

***Ванна для ног***

     Она включает контрастные ножные ванны на протяжении двух недель. С этой целью используются две емкости с водой: горячей (40-45\*С) и холодной (16-20\*С). Попеременно на 10 секунд погружать ноги в горячую и холодную воду. Делать это на протяжении 10-15 минут. Так можно тренировать мышцы и сосуды нижних конечностей и достичь закаливающего эффекта.

    Или  просто предложить ребенку выполнять упражнения для формирования сводов стоп. Общая продолжительность ежедневного выполнения упражнений с детьми 3-5 лет составляет не менее 5-7 минут, а с детьми 5-7 лет – 7-10 минут.

    Контрастные ножные ванны и упражнения можно комбинировать по своему желанию или в зависимости от интереса ребенка.

**Не забудьте проконсультироваться с врачом!**

(журнал «Здоровье дошкольника» №5, 2010г., стр.35-36)

***Самомассаж***

**Основные приемы:**

* Голень надо поглаживать, растирать ладонями, разминать, поколачивать кончиками пальцев. Массируйте голень от голеностопного сустава к коленному. Преимущественно массируют внутреннюю поверхность голени.
* Стопу следует поглаживать и растирать тыльной поверхностью согнутых пальцев. Подошвенную поверхность стопы надо массировать от пальцев к пятке.
* Для самомассажа полезно использовать специальные резиновые коврики и массажные валики.
* После массажа можно переходить к водным процедурам: перед сном полезно делать ножные ванны. Они полезны как для детей, так и для взрослых.

(А. А. Очерет «Как жить с плоскостопием» М.: Советский спорт, 1999г.)