**РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

**ПАМЯТКА « ПЛОСКОСТОПИЕ «**

• При слабых мышцах и связках стопы может развиться плоскостопие. Ребёнок с плоской стопой не может быстро бегать, заниматься спортом, при ходьбе размахивает руками, сильно топает, его походка становится неуклюжей.

• Для предупреждения плоскостопия у детей дошкольного возраста следует выполнять следующие рекомендации:

- обувь должна быть не тесной;

- задник жёстким;

- подошва эластичной;

- каблук не более 8мм;

- дети не должны ходить дома в тёплой обуви.

\* Необходимо выполнять упражнения:

- ходьба на носках;

- на наружных краях стопы;

- ходьба по песку, гальке, неровной поверхности;

- массаж стоп;

- плавание.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ**

1. Поставить правую ногу вперёд и слегка согнуть её; руки перевести на пояс и прогнуться; прыжками поменять положение ног. Выполнять 30 с, затем походить по комнате, подышать, расслабить мышцы.

2. Сесть на стул, согнуть ноги; поднять руки вверх, прогнуться, сделать глубокий вдох, опустить руки - сделать выдох. Повторить 8 раз.