**Упражнения по профилактике плоскостопия «Весёлые ножки».**

Человек должен быть здоровым. Это аксиома, про которую мы в суете дней, элементарно забываем. Большое значение в формировании представления о здоровом образе жизни имеет физическое воспитание подрастающего поколения. Родителям необходимо принимать участие в формировании у дошкольников представления о необходимости укрепления собственного здоровья, о возможности его коррекции; в знакомстве с правилами безопасности, гигиены, привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В наш век гиподинамии вопрос о плоскостопии становится, к сожалению, актуальным. Плоскостопие – это уплощение сводов стопы, полная или частичная потеря всех её рессорных (амортизирующих) функций. В норме стопа имеет два свода – продольный (по внутреннему краю стопы) и поперечный (между основаниями пальцев). Плоскостопие может быть продольным (уплощение продольного свода стопы) и поперечным (распластанность переднего отдела стопы). Если имеется уплощение продольного и поперечного свода, то говорится о комбинированном плоскостопии.

Причинами плоскостопия могут стать:

-лишний вес;

- малоподвижный образ жизни;

- поднятие тяжестей;

- неправильная обувь;

- перегрев стопы.

Основу лечения составляет специальная лечебная гимнастика, которую нужно проводить в домашних условиях ежедневно. Тем, у кого нет плоскостопия, но они не желают его приобрести, тоже должны выполнять упражнения для укрепления связочно-мышечного аппарата.

***Дорогие родители***, предлагаю Вашему вниманию несколько несложных упражнений, которые Вы сможете выполнить сами и научить им своих детей. Упражнения можно выполнять в комплексе и по отдельности. Для овладения детьми упражнений по профилактике плоскостопия и укрепления свода стопы лучше использовать движения с различными предметами. Это несложные, весёлые упражнения будут интересны любому дошкольнику особенно, если их вместе с ним будут выполнять и члены семьи, или даже устроится семейное соревнование. Примечание: эти упражнения выполняются босиком.

**1.Ходьба** по рассыпанным мелким, не режущим предметам: карандаши, крышки от пластиковых бутылок, пуговицы, мелкие камушки, жёлуди, каштаны, косточки от фруктов и т.п. Эффект заметен при регулярности выполнения.

**2.Упражнение «Носильщик».** И.П.: сесть, можно на пол, можно на стул. Задание: необходимо поднять стопами кубик и опустить его в каком-то обозначенном месте на пол, не касаясь руками предмета. Затем взять стопами кубик и вернуть в исходное положение. Целесообразно выполнить 6-8 повторов, можно в разные стороны.

**3.Упражнение «Флагоносец».** И.П.: сесть на стул или на пол, согнуть ноги. Необходимо поднять стопами, лежащий на полу флажок и опустить в обозначенном месте, затем вернуть его в исходное положение. Флажок нужно брать за палочку (древко). Далее флажок перенести в левую сторону, вернуться в И.П. Упражнение повторить несколько раз.

**4.Упражнение «Козьи ножки».** Пройтись на носках с полусогнутыми коленями вдоль комнаты и обратно.

**5.Упражнение «Ленточка».** И.П.: сесть на полу, ноги слегка согнуть. Задание: поднять пальцами правой ноги, лежащую на полу ленту (или платочек) и покачать ступнёй из стороны в сторону, «помахать ленточкой». Опустить ленточку на исходное место. Повторить упражнение левой ногой. Упражнение выполняется 6 раз.

**6.Задание «Волшебный круг»**. Встать на обруч, лежащий перед вами так, чтобы обод обруча попал под середину стопы. Передвигаться по обручу по часовой стрелке и против (по 4 повтора поочерёдно в каждую сторону). Обруч можно заменить толстой верёвкой, скакалкой и т.п.

**7.Упражнение «Газета».** И.П.: сесть на стул, ноги согнуть. Задание: ступнями создать комок из газетного листа. Вариант: газетный лист можно рвать на кусочки.

**8.Задание «Художник».** И.П.: сесть на стул, согнув ноги. Под стопы положить белый лист бумаги. Карандашом, зажатым в пальцах одной ноги, нарисовать на нём, придерживая другой ногой, различные фигуры (1 мин).

**9. Задание «Маляр».** И.П.: сесть на пол, вытянув ноги, большим пальцем одной ноги погладить («покрасить») другую ногу от большого пальца к колену. Выполнить то одной, то другой ногой попеременно по 4 раза.

**10.** Для формирования правильного свода стопы очень полезна ходьба различными способами: на носках, пятках, на внешней части стопы, на внутренней части стопы, с перекатыванием стопы с пятки на носок; перекатывание округлых предметов ступнёй. Нелишними окажутся ходьба по бревну, лазание по гимнастической стенке, плаванье и ходьба на лыжах.