**Консультация для родителей**

**Игровые упражнения для дошкольников по профилактике**

**плоскостопия.**

Детей упражнения привлекают лишь в том случае, если они выполняются в

игровой форме. Именно поэтому в детских садах чаще всего используется

гимнастика, по типу следующего комплекса:

**«Качели»**

Ребенок сидит на гимнастической скамейке, вытянув ноги и опираясь

пятками на пол. При слове «вверх» тянет носки ног на себя. Затем опускает

при слове «Вниз» к полу. Сопровождается четверостишием:

Ах, качели, ах, качели,

Прямо к небу подлетели,

Вверх-вниз, вверх- вниз,

Только крепко ты держись!

**«Хлопки»**

Ребенок сидит на скамейке. Носки ног нужно развести в стороны. Потом

соединить, выполняя своеобразные хлопки.

Мы хлопали-хлопали в ладошки,

А теперь работают наши ножки!

**«Балет»**

Ребенок, сидя, упирается руками на скамейку. Ноги вытянуты. Подтягивает

конечности, опираясь на пальцы. Затем возвращается в исходное положение,

направляя носки на себя. Ножки пляшут, как в балете,

Это пляшут наши дети,

Стали ножки выставлять,

И на пальчиках стоять.

**«Барабанщик»**

Поджать пальцы ног и, сидя на гимнастической скамейке, отбивать ритм

стишка пальцами:

Есть у Миши барабан,

Загремел, как ураган.

Но его когда дарили,

То потише попросили.

Но зачем тогда он есть,

Если им нельзя греметь?

**«Паучок»**

Ребенок переступает по обручу или палке, приставным шагом. При этом он

обхватывает гимнастический снаряд пальцами ног.

Паучок ползет по дорожке,

Быстро он переставляет ножки

**«Веселый ежик»**

Ребенок стоит, держа руки на поясе. Он катает мячик от носка к пятке, меняя ноги.

Ежик бежит по дорожке,

А мы массируем ножки!

**«Художник»**

Ребенок стоит, держа руки на поясе. Он рисует ножками на полу фигуры –

круги, квадраты.

Будут дети рисовать,

Сегодня только ножками!

Станут ножки выполнять

Замысел художника!

**«Улитка»**

Ребенок, стоя, поднимает пальцы ног. Подгибает их и упирается в пол.

Начинает двигаться вперед.

Нам покажут наши ножки,

Как топает улитка по дорожке!

**«Пяточки»**

Встать на пятки, подняв носочки. Затем опуститься на стопу.

Хватит нежиться в кроватке,

Нужно разминать нам пятки!

**«Маляр»**

Ребенок лежит на спине и водит одной стопой по другой.

Красить дом уже пора,

Мы позвали маляра!

Но не с кисточкой, ведром,

Мастер к нам пришел в наш дом!

Элемент игры в этих упражнениях делает их простыми для выполнения. Ребенок запоминает стишки и может потом по настроению выполнять их сам, даже вне физкультурных занятий.



