

# Для заботливых родителей

Упражнения и игровые задания,  
которые можно выполнять в домашних условиях с Вашими  
малышами для профилактики детского плоскостопия

*Эти упражнения понравятся вашим детям!*

- ✓ Попросите ребенка захватывать пальчиками стопы мелкие предметы (карандаши, орешки), рассыпанные по полу.  
Так развивается хват стопы.  
Затем можно переходить к захвату и бросанию пальчиками маленького теннисного мячика.
- ✓ Для снятия боли, усталости и улучшения кровообращения можно ежедневно в течении 10-15 мин делать теплые ножные ванночки, с температурой воды не выше 36-37 градусов В воду можно добавить морской соли (1 горсть на 6-7 литров воды), или 1 чайную ложку соды, или отвары трав (шалфея, ромашки)

*Игровые задания для профилактики плоскостопия  
и развития мелкой моторики ног*

- ✓ «Гусеница» - сгибание и разгибание пальцев ног, стопа в упоре на пол (стопа как бы ползет то вперед, то назад).
- ✓ «Барабанные палочки» - постукивание пальчиками ног.
- ✓ «Пальчики поссорились и помирились» - размыкание и смыкание пальцев ног.
- ✓ «Пальчики танцуют» - волнообразные движения пальцами ног.
- ✓ «Шалунишки» - вытягивание носка вперед.
- ✓ «Подъемный кран» - захватывание, поднимание и перекладывание носового платочка (мелких игрушек) пальчиками ног.



*Крепкого вам здоровья!*

Ваш помощник  
Шапошникова Виктория Сергеевна,  
инструктор по физической культуре