



## **Консультация для родителей «Здоровые ножки шагают по дорожке»**

МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 26  
с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию  
детей» г. Ачинска  
составила инструктор по физической культуре Грибова Л.В.

Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Наследственность, ношение «неправильной» обуви одни из факторов влияющие на развитие плоскостопия, а это в свою очередь ведет к нарушению осанки, быстрой утомляемости ног, ноющим болям в стопе, мышцах голени и бедра, пояснице.

Для профилактики плоскостопия не маловажное значение имеет правильно подобранная обувь. В первую очередь она должна быть по ноге ребенку, на небольшом каблучке высотой 5—8 мм с упругой стелькой, крепким задником.

Также предупредить плоскостопие можно подбором специальных упражнений и приспособлений, способствующих развитию и укреплению мышц голени, стопы и пальцев, которые можно сделать своими руками в домашних условиях.

Наибольший эффект оказывают упражнения, если их выполнять босиком и по возможности несколько раз в день: утром, как только ребенок встал с постели, и после дневного сна вместе с родным и близким человеком.

# ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ



Покатать ступнями ног массажный мяч



Палочки так же помогают





Не много фантазии и дорожки здоровья  
ГОТОВЫ





«Передай мяч ногами» а в эту игру может  
играть вся семья