



*Здоров будешь - все
добудешь.*

2023 г.



Памятка для родителей

**Упражнения,
для профилактики
плоскостопия**

Инструктор по физической культуре
Куренкова В. А.



1. Собирать пальцами босых ног с пола или ковра небольшие предметы и шарики. (Можно устроить семейные соревнования: кто больше перенесёт пальцами ног элементов конструкторов на свой коврик или кто больше соберёт шариков в миску и т.д.)
2. Из положения сидя на полу (на стуле) придвигать пальцами ног под пятки разложенное на полу полотенце (салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, книга).

3. Ходить на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой
4. Ходить по гимнастической палке, лежащей на полу, боком приставным шагом.



5. Ходить на внешней стороне стопы.
6. «Мельница»: сидя на коврик (ноги вытянуты вперёд), производить круговые движения ступнями в разных направлениях.
7. «Художник»: рисовать карандашом, зажатым пальцами левой (правой) ноги, на листе бумаги, который придерживается другой ногой.



8. «Утюжки»: сидя на полу, потирать стопой правой ноги стопу левой ноги и наоборот. Производить скользящие движения стопами по голням, затем круговые движения.
9. Попеременно катать ногами деревянные или резиновые шипованные мячи (валики) в течение трёх минут



