

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ «ЗДОРОВЫЕ НОЖКИ»

Цель: укрепить свод стопы, улучшить кровообращение.
Выполняйте ежедневно, лучше во время вечернего туалета.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ (сидя на стуле):

«РИСУЕМ НОЖКАМИ»

Разложите на полу карандаши или фломастеры.

Задание: «Давай нарисую солнышко ножкой!» Пусть ребенок захватит пальцами ноги карандаш и попробует нарисовать на листе бумаги круг, линию или просто черкашки.

Выполнять 2-3 минуты для каждой ноги.

«СОБЕРИ СОКРОВИЩА»

Рассыпьте на полу мелкие предметы: пуговицы, камушки, крупные бусины, мячики для пинг-понга. Рядом поставьте коробочку.

Задание: «Помоги пирату собрать сокровища в сундук!» Ребенок должен пальцами ног перенести все предметы в коробку.

Повторяйте, пока все «сокровища» не будут собраны.



«ВЕСЁЛЫЙ МЯЧИК»

Дайте ребенку маленький массажный мячик с шипами.

Задание: «Покатаем мячик от пятки к носочку и обратно. Сначала одной ножкой, потом другой».

Катайте по 1-2 минуты для каждой стопы.