

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## «ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ МИНУТКИ»



## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

*Если у вашего ребёнка плоскостопие, то это неблагоприятно сказывается на развитии многих движений ребёнка, отрицательно влияет на осанку и его общее состояние и может стать серьёзным препятствием к занятиям спортом.*

Для профилактики и коррекции плоскостопия используйте дома **ортопедические минутки**. Это специальные занимательные упражнения на укрепление мышц и формирование сводов стопы.

Чтобы ребёнок занимался с интересом, включайте в них сюжетные образы, картинки, загадки, песни, стихотворения. **И выполняйте вместе с ним!**

Дозировка – от 4-5 раз до 10-12 раз в зависимости от возраста и уровня развития ребёнка.

1. **«Танцующий верблюд»**.

И.п. Стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. *Ходьба на месте с поочерёдным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).*

2. **«Тигрёнок потягивается»**.

И.п. Сидя на пятках, руки в упоре впереди.

*1-2 – выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись, 3-4 – и.п.*

3. **«Месяц»** (загадка).

*За домом у дорожки висит пол – лепёшки.*

И.п. Сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

*Несколько раз нарисовать полукруг правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.*

4. **«Солнце»** (загадка).

*В дверь, в окно стучать не будет, а взойдёт и всех разбудит.*

И.п. то же.

*Несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.*

*Загадки стимулируют мыслительные процессы у ребёнка, движения укрепляют мышцы стопы и спины!*