

## **Вместе с мамой, вместе с папой - игровые упражнения на предупреждение развития плоскостопия у детей.**

### **«Забавный балет».**

Встаньте со своим малышом на коврик напротив друг друга, ноги расставьте, возьмитесь за руки. Поднимитесь на носочки, досчитайте до трех, опуститесь на всю стопу. Выполнить упражнение 3-4 раза стоя на месте, затем делая небольшие шаги вправо- влево, затем по кругу, спину держим прямо и подбородок не опускать.

### **«Едим- едим на велосипеде».**

Мама с ребенком сидят друг напротив друга, руки в упоре сзади, Стопами ног ребенок упирается в мамыны. Мама и ребенок выполняют движения, как на велосипеде, сначала, в медленном темпе, потом в быстром. Стопы прижаты плотно.

### **«Мы - строители».**

Ребенок с папой сидят друг напротив друга, руки в упоре сзади. Между ними рассыпаны детали от конструктора (кубики, кирпичики, цилиндры и т. д). Папа и ребенок по очереди захватывают предметы и строят постройку.

### **«Почтальон принес письмо».**

Папа и ребенок сидят на коврике, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях. Ребенку дается конверт из плотной бумаги. Который он захватывает большим и указательным пальцами ног, и затем, выпрямляя ножку, передает папе. Папа выполняет те же движения. При передаче конверта поочередно меняем ноги.

### **«Шагаем по дорожке».**

Ребенок вслед за мамой повторяет следующие движения:

- ходьба босиком приставным шагом по толстому шнуру, ставя ногу серединой стоп на шнур;
  - ходьба по коврику с нашитыми на него пуговицами разного размера, ставя ноги на коврик плотно;
  - ходьба по коврику с нашитыми на него полыми корпусами от фломастеров.
- Ходьба по коврику скользящим шагом.

### **«Веселые друзья».**

Папа и ребенок стоят на коврик друг с другом. Папа показывает имитационные движения, ребенок повторяет.

«Мишка»-ходьба на внешней стороне стоп, руки согнуты в локтях, ладони вперед, пальцы хорошо расставлены (произносит звук («р-р-р»)).

«Гусь»- ходьба на пятках. Руки в стороны - вниз (произносим «га-га-га»).

«Лисенок» - плавная, мягкая ходьба, ступая с носка на всю ступню при этом разноименную руку плавно направлять вперед перед грудью).