Консультация для родителей по теме «Совместные занятия физическими упражнениями детей и родителей летом на пляже и море»

В первые **занятия** достаточно включить 3-4 специальных **упражнения**. В дальнейшем можно увеличить их число до 6. Каждое **упражнение** следует повторять вначале 4-6 раз, затем число повторений постепенно увеличить до десяти- пятнадцати раз. Если ребенок жалуется на боли в ногах, чувство тяжести, быструю утомляемость, целесообразно **проконсультироваться** с ортопедом и убедившись в правильности диагноза- плоскостопие, применять массаж стоп и голеней, теплые ванночки, специальные стельки.

1. Комлекс **упражнений при плоскостопии у детей** может включать в себя:

2. Попеременное сгибание и разгибание стопы сидя.

3. Верчение стоп.

4. *«Качели»* - ребенок поднимается на пальцы и опускается на пятки.

5. Ходьба только на пальцах с разведением стоп.

6. Ходьба по гимнастической палке или шнуру, приседание.

7. Поднимание разных предметов пальцами ног.

8. Сидя на стуле сгибать пальцы ног.

9. Обеими стопами захватить и приподнимать мяч *(волейбольный или набивной)*

10. Пальцами ног захватывать и приподнимать карандаш, губку, подтягивать тонкий коврик.

11. В исходном положении: стоя на носках, стопы параллельно. Перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение.

12. Ходьба босиком по песку или коврику из поролона согнув пальцы и опираясь на наружный край стопы.

13. Ходьба по бревну боком.

14 *«Попробуй удержи»* - **упражнение** с эластичным бинтом с сопротивлением

15. Ходьба в приседи (на носочках, в полуприсяди *«Гуси – гуси»*.

16. Катать ножками *«скалки»*, круглые палки, шипованные ролики, играть сидя в футбол.

17. Ходить по дорожкам с пробками и пуговицами, перекладывать бусины и рисовать ногами.

Желательно все **упражнения** проводить в игровой форме, используя сюжет или образ. Часто менять вид деятельности. Применять яркие пособия. Тогда детям будет интересно и вы **будете** добиваться своей цели- укрепление мышц стопы.