



Консультация инструктора по физической культуре и спорту

Проблемы плоскостопия

Плоскостопие чаще встречается у физически ослабленных детей. Оно отрицательно сказывается на функционировании позвоночника, осанке и на общем состоянии организма ребенка.

Для профилактики плоскостопия мы рекомендуем игровые упражнения:

«Ловкие ноги»

Ребенок сидит на ковре, руками упор сзади. На полу с права от него лежит платочек. Ребенку предлагается пальцами ног перенести платок влево (упражнение можно повторить 2 – 4 раза).

«Карлики – великаны»

Ребенок стоит. На сигнал: «великаны» он идет на носках; на сигнал: «карлики» - в полуприсяде.



«Лошадка»

Ребенок шагает, подражая ходу лошади (шагом, рысью, галопом), и прищелкивая языком.

