

# Консультация для родителей «Будь здоров, наш малыш!»

Конечно же каждый родитель хотел бы, чтобы его ребёнок был самым умным, добрым, красивым. И вот папы и мамы стараются изо всех сил поработать в этом направлении. Успеха в полной мере можно и не достичь, если упустить работу над правильной осанкой.

В наше время есть проблема осанки и в связи с этим профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья детей приобретает особое значение.

Конечно же не только школьники, но и теперь уже и дошколята страдают различными заболеваниями, но что еще хуже имеют проблемы костно-мышечной системы.

Стабилизация стопы влияет на формирование опорно-двигательного аппарата. Вот почему мы уделяем большое внимание профилактике плоскостопия.

Главное и основное средство коррекции и профилактики плоскостопия, конечно же специальные гимнастики, которые позволяют укрепить мышцы стоп и голеностопного сустава.

Чтобы гимнастические упражнения вызывали интерес и радостное настроение у ребёнка, можно включить элементы игры.

Тогда ребёнок сам будет просить вас поиграть с ним вот в такую интересную «зарядку».

# Корректирующие упражнения

## ДЛЯ МЫШЦ НОГ И СВОДА СТОП.

### «Покатались по дорожке»

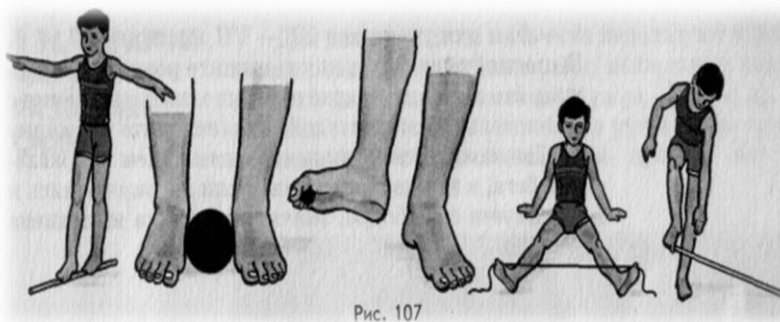
Для массажа всей ноги и стопы нужно взять жёсткий мяч с шипами (аптечный вариант). Катим его сверху вниз к стопе и возвращаемся обратно вверх.



### «Пройтись по мостику»

Положить коврик с шипами или круглыми шариками и попросить пройтись ребёнка туда-обратно.

Вариант второй- положить его около кровати ребёнка и каждодневное применение этого «чудо-коврика» вам гарантировано.



### «Дирижёр»

Для того чтобы укрепить у детей мышцы голени можно разложить на пол карандаши или гладкие палочки длиной по 20-30 см, толщиной с карандаш, попросить ребёнка, сидя шевелить стопой и пальчиками ног в этих палочках. Затем пальчиками захватить одну палочку и «продирожировать».

## «Велосипед»

Исходное положение- лёжа на спине. Приподнять ноги вверх, согнуть колени и поочередно вращать одной и другой ногой, как будто мы крутим велосипед.



# Будьте здоровы!



**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**