**Консультация «Гимнастика для профилактики плоскостопия»**

Гимнастику лучше проводить «небольшими порциями» как игру 2-3 раза в день по 2- 3 упражнения.

Варианты упражнений:

* Пройди по узкой дорожке (10-15 см) – положите полосу обоев, ограничьте дорожку двумя веревками или нарисуйте мелом. Малыш идет, не выходя за пределы дорожки.
* Мишка. Ходьба на наружных краях стоп.
* Ходьба и бег по песку, гальке, жестким камешкам, земле.
* Собери в корзинку. Захват мелких предметов пальцами ног. Можно делать сидя и стоя. А летом можно делать на прогулке в лесу, захватывая веточки и шишки.
* Положи в корзинку. Предложите малышу взять пальчиками платочек, карандаш и перенести в корзинку.
* Большие и маленькие. Ребенок встает на носочки – он стал большим. А потом приседает на полную стопу – он становится маленьким.
* Хождение по ребристой доске или по массажному коврику.

