**Профилактика плоскостопия**

**в режимных моментах.**

* ***Физкультурные занятия***. Очень важно включать в занятия в физкультуре – в разминочной, в заключительно или в межфазовой части. Инструктора должны знать и делать с детьми упражнения по профилактике плоскостопия.
* ***Физкультминутки.*** Воспитателям также желательно проводить физкультминутки по профилактике плоскостопия.   
  а) Между занятиями, сидя за столом – делается пауза, во время которой дети, сидя за столами выполняют движения стопами:
  + покрутили, вытянули носок,
  + потянули носок на себя,
  + удерживая носки вместе развести-свести пятки,
  + удерживая пятки вместе развести-свести носки,
  + отрывать пятки от пола, удерживая стопы на носочках
* ***Во время свободной деятельности.*** Разуть деток на ковре (можно до носочков) и предложить им следующие упражнения:
  + Поднимание с пола карандашей, захватывая пальцами ног
  + перекладывание карандашей с места на место
  + катание карандашей стопой по полу
  + пробовать рисовать карандашом, зажав его между первыми двумя пальцами (для деток постарше)
  + ходьба на пятках, на носочках, на внешней и внутренней стороне стопы
  + ходьба спиной вперед
  + перекаты, стоя на месте с пятки на носок
* ***После тихого часа.*** Дети сели на стульчиках для переодевания, босиком выполняют упражнения:
  + «гусеница» – стопы «ползут» подгибая-разгибая пальцы вперед и назад;
  + «барабанщик» - удерживая пятки на полу стучать подушечками стоп;
  + «кораблик» - соединяют подошвы вместе и делают скользящие движения по ковру вперед-назад;
  + «маляр» - одной стопой гладят другую;
  + «окно» - удерживая стопы вместе сводить-разводить коленки;
  + поднимать с пола носочки пальцами ног.
* ***Прикроватные коврики.*** В группах предложить родителям приобрести прикроватные массажные коврики.  
  Дети могут топтаться по этим коврикам после сна, массируя тем самым стопы и стимулируя кровообращение.
* ***Консультации для родителей***. Желательно, чтоб в каждой группе была папка с информацией по плоскостопию. Родителей также необходимо призывать к покупке ортопедической обуви – с жестким задником и на небольшом каблучке.