**Упражнения и игры для профилактики плоскостопия у дошкольников**

Активное формирование опорно-двигательного аппарата у ребенка происходит до 6 лет, поэтому предупреждение плоскостопия в детском возрасте крайне важно. Плоскостопие проявляется в деформации свода стопы при чрезмерной нагрузке. Связки и мышцы стопы перегружаются, теряют свои свойства, что приводит к опущению и расплющиванию стопы. Для профилактики плоскостопия полезны различные игровые упражнения родителей с детьми.

**"Забавный балет"** Выполнение нескольких повторений упражнения на носочках с подсчетом до трех и спусканием на всю стопу, затем хоровод на носочках. Ребенок должен держать спину прямо и не наклонять голову.

**"Почтальон принес письмо"** Ребенок передвигает конверт между пальцами ноги, передавая его взрослому и обратно. Ноги меняются при передаче конверта.

**"Мы - строители"** Ребенок и взрослый строят различные конструкции, захватывая детали конструктора стопами. Включение работы мышц ног и стоп, а также брюшного пресса. Если у ребенка устают ножки, ему предлагается погулять по полу.

**"Большая птица"** Мама и малыш стоят на коврике на небольшом расстоянии друг от друга. Сначала мама показывает ребенку, как птица взмахивает большими крыльями вверх-вниз. Затем она демонстрирует, как птица летит: встает на одну ногу, наклоняет туловище вперед, поднимает другую ногу вверх, распускает руки в стороны и назад, стремясь к тому, чтобы выпрямленная спина и отведенная нога образовывали единую линию. После этого малыш повторяет движение. Опорная нога должна быть прямой, а взгляд направлен вперед. Как только упражнение будет освоено, ребенок может попробовать встать на носок опорной ноги и затем опуститься на всю стопу.