Профилактика и коррекция нарушений стопы возможна на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.

Очень полезно хождение босиком по естественным грунтовым дорожкам (траве, песку, гальке и др.) в теплое время года, если есть такая возможность. А если нет, то природную дорожку заменит напольное покрытие Орто – это коврики- «пазлы» в виде морской гальки разной жесткости, мягкой травки и массажных шипов, которые можно использовать в домашних условиях круглогодично.

Специальные упражнения на «чудо»-ковриках помогут Вам и Вашему ребёнку быть здоровее, а ноги будут крепче и сильнее!

**«ТРОПА ЗДОРОВЬЯ»**

**Потребуется 8 ковриков Орто: 2 трава, 2 шипы, 2 мягкие камешки, 2 жёсткие камешки.**

Сложите коврики в следующем порядке: Первый - трава, второй - шипы, затем коврики - камешки чередовать между собой мягкий-жёсткий, седьмой – шипы, восьмой – трава.

**Упражнения:**

**-** обычная ходьба по коврикам вперёд- назад (4 раза);

**-** обычная ходьба на месте на каждом коврике (по 10 шагов);

- ходьба, с высоким поднятием коленей, наступая на каждый коврик (2 раза); - боковая ходьба приставным шагам (2 раза);

- ходьба перекрёстным шагом (2 раза);

- ходьба с разворотом ступней вовнутрь (2 раза);

- ходьба с разворотом ступней наружу (2раза).

**Цель:** стимуляция подошвенных мышц, развитие равновесия за счет ходьбы по ограниченной поверхности.

**Упражнение «Великан и гномик»**

**Потребуется 1 коврик Орто трава**

**Упражнение:**

Исходное положение – стоя на коврике, стопы параллельно (Великан). Полуприседание на носках (Гномик), колени слегка разведены в стороны (6-8-10 раз).

**Цель:** укрепление мышц задней поверхности голени.

**Упражнение «Качели»**

 **Потребуется 1 коврик Орто шипы**

**Упражнение:**

Исходное положение – стоя на коврике, стопы параллельно. Перекаты с носка на пятку (10-16 раз).

**Цель:** укрепление мышц голени.

**Упражнение «Важная цапля»**

**Потребуется 1 любой мягкий коврик Орто (трава, шипы, мягкие камешки).**

**Упражнение:**

Исходное положение – стоя на коврике, стопы параллельно. Поднимать поочередно прямую ногу вперёд, носок тянуть от себя (4-6 раз каждой ногой).

**Цель:** укрепление мышц ног, формирование опорного аппарата с сохранением равновесия.

**Упражнение «Трусливый заяц»**

**Потребуется 1 коврик Орто камни (жесткий).**

**Упражнение:**

Исходное положение – стоя на коврике, стопы параллельно. Присесть, не отрывая ступней, наклониться вперёд, обнимая руками голень, опустить голову.

**Цель:** стимуляция подошвенных мышц, растяжение задней поверхности голени.

**Упражнение «Весёлый мячик»**

**Потребуется 2 коврика Орто: камни (жесткий) и трава.**

**Упражнение:**

Исходное положение – стоя на коврике, стопы параллельно. Прыжки по коврику трава на носках (6-10 раз), затем ходьба с высоким поднятием коленей по коврику камни (10 раз). Упражнения повторить в 2-3 подхода.

**Цель:** укрепление мышц ног, стимуляция подошвенных мышц.

**Упражнение «Танцующий медвежонок»**

**Потребуется 1 коврик Орто трава.**

**Упражнение:**

Исходное положение – стоя на коврике, стопы параллельно, опора на наружный край стоп (как медвежонок). Топтание на коврике на одном месте, вокруг себя, то в одну сторону, то в другую (по 10 раз).

 **Цель:** профилактика вальгусной постановки стоп.

Занятия с детьми рекомендуется проводить в игровой форме, с музыкальным и стихотворным сопровождением.