j0438165

Отдыхая с ребенком на пляже, можно не только купаться и загорать. Можно научить малыша и разным интересным играм. Лучше всего проводить их босиком, так как это укрепляет мышечный аппарат стоп, способствуя тем самым профилактике плоскостопия.

Самым маленьким детям предложите засыпать свои ножки теплым сухим песком; закопать, а потом отыскать ракушки или камешки. На песке можно поиграть в игры со следами. Вот некоторые из них.

**Оставь свой след.**

*Прыжок с поворотом.* Стоя на песке, хорошенько отпечатайте на нем свои следы. Затем подпрыгните вверх, стараясь сделать в воздухе поворот на 180 градусов и точно опуститься на свои следы.

*Ходим не вставая.* Из позы сидя на корточках, не сдвигая ног с места, предложите ребенку пройти вперед по песку руками, пока туловище не выпрямится, а затем вернуться в исходное положение, шагая ладошками по своим же следам в обратном направлении. Можно совершить такое путешествие по-другому, например, не ручками, а ножками.

**Канатоходец.**

MC900232737[1] Попросите малыша пройти по нарисованной на песке линии. Она может быть прямой или извилистой, в зависимости от возраста ребенка. При этом ступни нужно ставить вплотную друг к другу, руки развести в стороны, спину держать прямо.

**Футбол.**

Игра для двух и более детей. Ноги у игроков у щиколотки не туго завяжите мягким платком, а вместо футбольного мяча дайте детям воздушный шарик.