

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТОП

Свод стопы формируется у детей 3–4 лет. Однако относительная слабость мышц и связок сохраняется до 6–7 лет даже у здоровых детей. Поэтому с детьми этого возраста необходимо регулярно выполнять упражнения, которые помогут сформировать и укрепить мышцы свода стопы и предотвратить развитие плоскостопия. Упражнения для стоп выполняют босиком или в чешках. Правильно сформировать и укрепить мышцы свода стопы так же поможет хождения босиком по земле, песку, камушкам, в воде, плавание, езда на велосипеде и танцы.

✓ Упражнение «цыпочки»

Исходное положение: стоя на цыпочках, руки на пояс.
Ходьба под счет в среднем темпе, 30 с

✓ Упражнение «мишки»

Исходное положение: стоя на внешней стороне стопы, руки на пояс.
Ходьба под счет в среднем темпе, 30 с

✓ Упражнение «пяточки»

Исходное положение: стоя на пяточках, руки на пояс.
Ходьба под счет в среднем темпе, 30 с

✓ Упражнение «путаем следы»

Исходное положение: стоя, руки на пояс.
Ходьба, 30 с.

Во время ходьбы ставим стопы перпендикулярно друг–другу (буквой «Т»)

✓ Упражнение «утята»

Исходное положение: сед (сидя на корточках), руки на пояс.
Ходьба, 20 с.

✓ Упражнение «кружочки»

Исходное положение: сидя, ноги прямые, на ширине плеч.
На счет 1–4 — вращайте стопами внутрь;
3–8 — наружу
Повторите это упражнение 3 раза.

✓ Упражнение «педали»

Исходное положение: сидя.

На счет 1–2 — носок потянуть на себя;
3–4 — стать на цыпочки;
5–6 — вернуться в исходное положение;
7–8 — максимально поднять носки стоп
Повторите это упражнение 3–5 раз.
Нагрузку можно изменять: ставя стопы дальше от стула — уменьшать, ближе — увеличивать.
Упражнения для стоп с предметами

Упражнения для стоп с предметами выполняют из исходного положения сидя.

Упражнения для стоп с мячиком

Упражнения для стоп с мячиком не только укрепляют мышцы стопы, но и развивают у малышей координацию. Для выполнения этих упражнений вам понадобится стул, небольшой (теннисный) мячик.

Катание мячика ногами попеременно:

от пятки — к носку и обратно;
по кругу, по часовой стрелке, против — носком, пяткой;
«восьмеркой».

Повторите это упражнение правой и левой ногой по 5–7 раз.

Упражнения для стоп с гимнастической палкой

На счет 1–2 — перекачивайте палочку ногой от носка к пятке;
3–4 — обратно;
5–6 — то же — только носком;
7–8 — то же — только пяткой.
Повторить это упражнение 3–7 раз.

Упражнения для стоп с роликовым массажером

Перекачивание стопами роликов массажера массирует мышцы стоп, способствует их расслаблению и стимуляции рефлекторных точек.