

## **Упражнения для профилактики плоскостопия у детей**

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 лучше всего выполнять босиком.

### **Упражнение «Цыпочки»:**

Исходное положение: стоя на цыпочках, руки на пояс.

Ходьба под счёт в среднем темпе, 30с

### **Упражнение «Мишки»:**

Исходное положение: стоя на внешней стороне стопы, руки на пояс.

Ходьба под счёт в среднем темпе, 30с

### **Упражнение «Пяточки»:**

Исходное положение: стоя на пяточках, руки на пояс

Ходьба под счёт в среднем темпе, 30с

### **Упражнение «Путаем следы»:**

Исходное положение: стоя, руки на пояс.

Ходьба, 30с

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

### **Упражнение «Утята»:**

Исходное положение: сед (сидя на корточках). Руки на пояс.

Ходьба, 20с

### **Упражнение «Кружочки»:**

Исходное положение: сидя, ноги прямые на ширине плеч.

На счёт 1-4 - вращение стопами внутрь;

3-8 - наружу.

Повторить 3 раза.

### **Упражнение «Педали»:**

Исходное положение: сидя.

На счёт 1-2 - носок потянуть для себя;

3-4 - стать на цыпочки;

5-6 - вернуться в исходное положение;

7-8 - максимально поднять носки стоп.

Повторить это упражнение 3-5 раз. Нагрузку можно изменять, ставя стопы дальше от стула-уменьшить, ближе – увеличить.

**Упражнения для стоп с предметами** выполняются из исходного положения сидя.

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

Катание мячика ногами попеременно: от пятки к носку и обратно; по кругу, по часовой стрелке, против-носком, пяткой; «восьмёркой». Повторить это упражнение правой и левой ногой по 5-7 раз.

### **Упражнения для стоп с гимнастической палкой:**

На счёт 1-2 - перекатывать палочку ногой от носка к пятке;

3-4 – обратно;

5-6 – то же, только носком;

7-8 - то же, только пяткой

Упражнение повторить 3-7 раз.

### **Упражнения для стоп с роликовым массажёром.**

Перекатывание стопами роликов массажёра массирует мышцы стоп, способствует их расслаблению и стимуляции рефлекторных точек.

Правильно сформировать и укрепить мышцы свода стопы так же поможет хождение босиком по земле, песку, камушкам, в воде, плавание, езда на велосипеде, танцы.