

Упражнения для детских 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 рефлексорных точек.