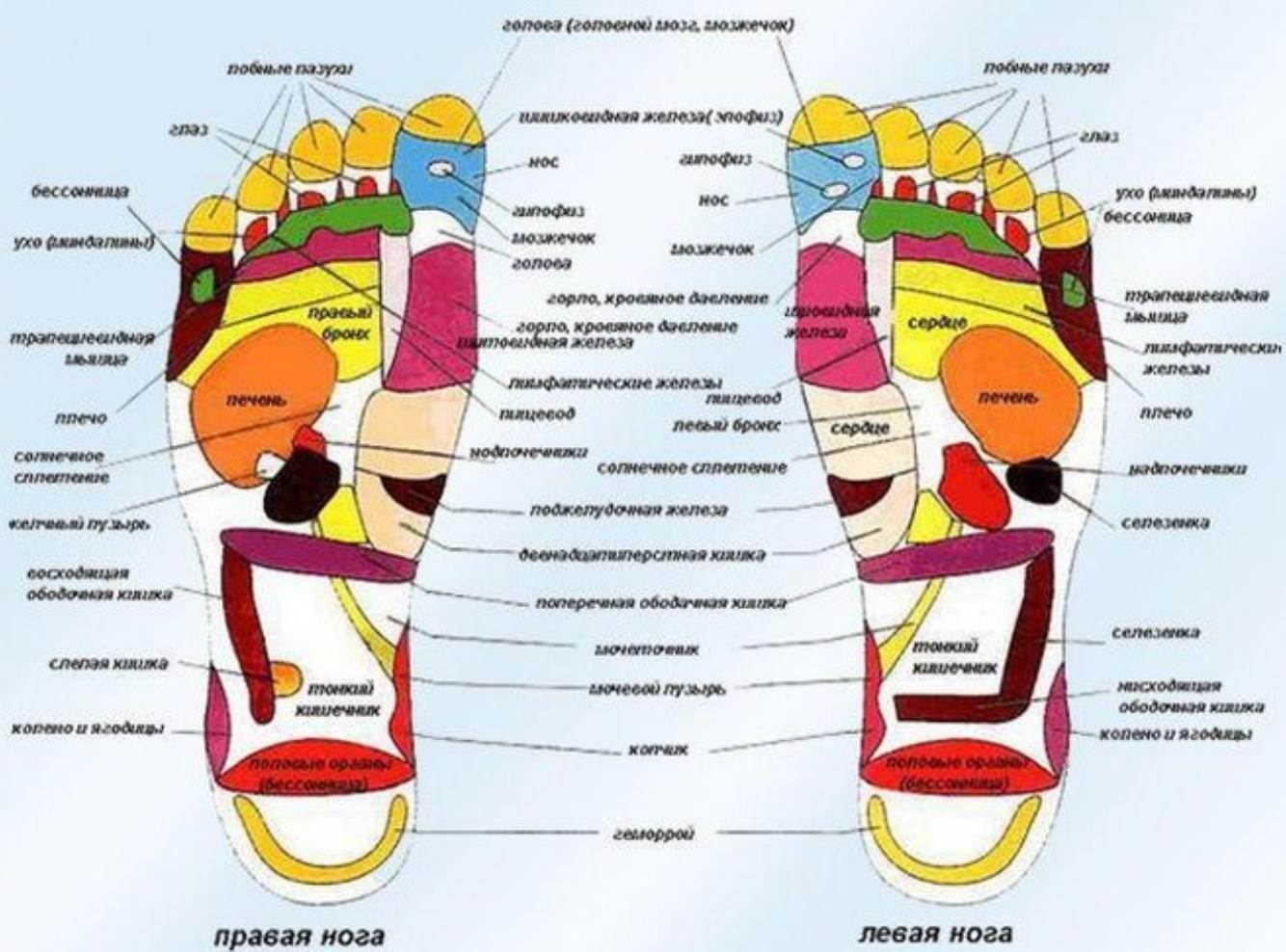


Упражнения для стоп



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 пятках, 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 «утятка»

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;

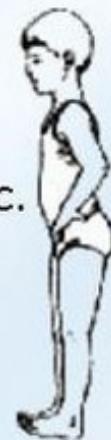
3-4 — стать на цыпочки;

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 — перекатывайте 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

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

