⭐ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ДЕТСКОГО ПЛОСКОСТОПИЯ  
  
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 ― 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.