

# Профилактика плоскостопия у дошкольника

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 сек.

### **Упражнение «Мишки»**

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

### **Упражнение «Пяточки»**

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

### **Упражнение «Путаем следы»**

Исходное положение: стоя, руки на пояс. Ходьба – 30 сек. Во время ходьбы ставим стопы перпендикулярно друг другу (буквой «Т»).

### **Упражнение «Утята»**

Исходное положение: сидя на корточках, руки на пояс. Ходьба – 20 сек.



## 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.

## **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.

*Подробнее смотрите здесь:*

*<https://vk.com/mamrazvivayka>*