

Весёлые стопы



Игровая профилактика плоскостопия для детей и взрослых

«Гибкие пальчики»

Попробуй захватывать мелкие предметы пальцами стопы и бросать в отверстия коробки стоя на одной ноге или прыгая на ней



«Передай эстафету»

Захватив палку между 1 и 2 пальцем передай её другому как можно быстрее



«Надень кольцо»

Стоя на одной ноге или прыгая на ней попробуй надеть кольца на палку



«Составь стаканы»

Пальцами левой , а затем правой ноги вставь пластмассовые стаканчики друг в друга. Ты узнаешь, какая из ног проворнее



«Завяжи ногами узел»



**«Сложи
фигуру из
палок, камней
и шишек»»**

**«Нарисуй
квадрат,
треугольник
и круг на
песке»»**



«Движение — это жизнь»



Ты умеешь сгибать и разгибать пальцы! А умеешь ли ты раскрывать их веером?



Ты умеешь правильно ходить! А умеешь ли ты ходить на носках, пятках или на боковых поверхностях?

«Эквилибрист»



Пройдись по бревну. Сначала ступая всей стопой, а затем на носках



«Босоногий альпинист»

Попробуй
залезть на
стремянку,
дерево или
крутую
горку
босиком



«Лягушка»

Перекаты с пятки на носок, с
подтягиванием пяток вверх



«Весёлые лапки»

Попеременное движение
стопами вверх/вниз.



«Гусеница»

Сгибая пальчики, плавно
подтягиваем пятку

Упражнения с мячом

Прокат мяча подошвенной поверхностью – от пятки до носка, попеременно правой/левой стопами, очень мягко касаясь поверхности мяча

Внутренней поверхностью стоп, ближе к голеностопным суставам, зажат мяч. Опираясь пальцами о пол, поднимаем и опускаем пятки, удерживая мяч.



Обхватываем мяч с
обеих сторон стопами,
удерживаем 5-10
секунд, чередуем с
расслаблением.

Мяч между стопами.
Разведение носков в
стороны, пятки
удерживают мяч.



Прокат мяча, выполняется
одновременно двумя ногами,
подошвенной поверхностью
стопы – от пятки до пальчиков

Стопы на мяче.
Выполняем круговые
вращения вправо/влево с
лёгким надавливанием на
мяч



Пальчики на полу, своды стопы и
пятки - на мяче. Пятками
надавливаем на мяч. Можно
поочерёдно каждой ногой или
одновременно двумя



Лёжа на спине подними мяч и возьми его руками



Лёжа на спине прокати мяч сначала по полу, а потом по стене



Лёжа наживоте
поднимаем и опускаем
мяч



«Марш» на носочках



«Марш» на «коротких» стопах



«Браво» ногами



«Любимые башмаки»

обувь для малыша

● Первые ботиночки для малыша должны быть только из натуральных материалов. Это может быть кожа или плотная ткань. Ножка должна дышать.

● Первая обувь должна быть достаточно высокой - выше лодыжки. Она должна фиксировать голеностопный сустав почти неподвижно, чтобы ножка не болталась.

● На щиколотке обувь должна плотно фиксироваться застежкой, шнуровкой или липучкой.

● Задник должен быть обязательно жестким, чтобы пятка малыша не съезжала. При выборе нажмите на задник - вмятин остаться не должно.



● На детской обуви тоже нужен каблучок, но маленький - не больше 1,5 см.

● Желательно, чтобы пальчики были закрыты - ребенок часто спотыкается и может отбить их. Нос должен быть закругленным.

● Обычно в качественной детской обуви уже есть ортопедическая стелька-супинатор. Она поможет поддерживать свод и стопу в правильном положении.

● Внутренний край детской обувки обязательно должен быть прямым, а не закругленным, как на некоторых взрослых вещах.

Будьте здоровы !

