

# 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



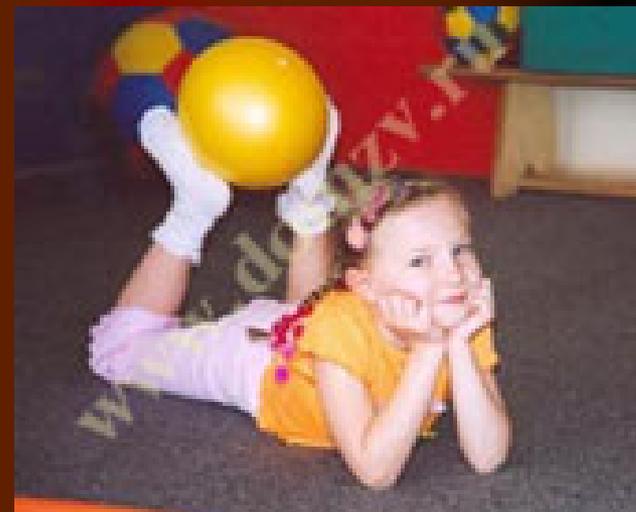
Лёжа на спине подними мяч и возьми его руками



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.



● 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.

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

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

**Будьте здоровы !**

