

Упражнения для коррекции функциональной недостаточности стоп.

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Скольжение стопой одной ноги по голени другой. Повторить 5-6 раз.
2. И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты, колени соприкасаются, ноги вместе, пятки от пола. Повторить 6-8 раз.
3. И.п.: сидя на стуле, руки свободно, ноги вместе. Движение стопой вперёд – назад. Повторить 5-6 раз.
4. И.п.: сидя на стуле, руки свободно, ноги вместе. Поставить стопы на наружный край, сжимать и разжимать пальцы. Повторить 6-8 раз.
5. И.п.: стоя, руки на поясе. Перекат с пятки на носок. Повторить 5-6 раз.
6. И.п.: стоя, руки на поясе. Ходьба на наружных краях стоп. Выполнять 20-30 шагов.
7. И.п.: стоя, руки вдоль туловища, пятки вместе, носки врозь. Подняться на носки, руки вверх. Повторить 5-6 раз.
8. И.п.: стоя, руки вдоль туловища. Приседание. Руки вперёд. Повторить 5-6 раз.

Игры: «Собери карандаши», «Перенеси предмет», «Катание на валике», «Рисование пальцами ног», «Балет».

Упражнения и игры назначаются детям индивидуально с учётом ортопедических показаний.