

Примерный перечень специальных упражнений для профилактики плоскостопия у детей.

И.П. лежа на спине.

1. Подошвенное и тыльное сгибание стоп с удержанием в каждом положении по 4-6 секунд.
2. Круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами.
3. Одновременное сжимание пальцев рук и ног в кулаки с последующим растопыриванием пальцев.
4. Круговые движения стопами внутрь и наружу медленно с максимальной амплитудой.
5. Захват стопами крупного предмета (мяча, мешка с песком), перекладывание за голову с последующим возвращением в И.П.
6. Поочередное и одновременное потягивание пятками по 4-6 секунд.
7. И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленных (КС), тазобедренных (ТБС) суставах, подошвы стоят на полу. Разведение и сведение пяток.
8. И.П. как в 5. Поочередный и одновременный отрыв пяток от пола с удержанием в течение 4-6 секунд.
9. И.П. как в 5. Разведение ног с постановкой на носки, сведение с постановкой на пятки.

И.П. сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги прямые.

1. Поочередный подъем прямых ног с одновременным тыльным сгибанием
2. стоп и удержанием в течение 4-6 секунд.
3. Подъем прямой ноги, тыльное сгибание стопы. Сгибание ноги в КС одновременно с подошвенным сгибанием стопы. Разгибание в КС, подошвенное сгибание стопы, принятие И.П.
4. И.П. сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги согнуты в КС, ТБС, стопы стоят на полу. Разведение и сведение пяток.
5. И.П. как в 3. Захват мелких предметов перед собой, перекладывание по обе стороны от себя с последующим возвращением на место.
6. И.П. как в 3. Захват стопами крупного предмета, выпрямление ног в КС, возвращение в И.П.
7. И.П. как в 3. Гофрирование стопами коврика.
8. И.П. как в 3. Катание каждой стопой малого мяча.
9. И.П. как в 3 Катание стопами палки.
10. И.П. как в 3. Разведение ног с постановкой на пятки, сведение с постановкой на носки.

И.П. стоя

1. Подъем на носки.
2. Подъем на пятки
3. Полуприседы на носках.
4. Подъем на наружные своды стоп.
5. И.П. стоя, носки вместе, пятки врозь. Полуприседы.
6. И.П. стоя на гимнастической палке. Приседы.

7. Ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.
8. Повороты туловища в стороны без отрыва стоп от пола
9. Разведение пяток, И.П. Разведение носков, И.П.

Упражнения в ходьбе

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках.
3. Ходьба на наружном крае стопы
4. Ходьба на носках в полуприседе.
5. Ходьба по гимнастической палке, шведской стенке приставным шагом.
6. Ходьба с высоким подниманием бедра, подошвенным сгибанием стопы.
7. Ходьба по ребристой доске.
8. Ходьба по наклонной плоскости
9. Ходьба по следовой дорожке.

4.3. Самомассаж стоп.

Для самомассажа удобно использовать массажный коврик или массажный ролик. Резиновые изделия имеют следующие преимущества перед пластмассовыми: 1) они более мягко воздействуют на ткани ребенка;

2) составляющие их массажные элементы можно захватывать пальцами ног. Продолжительность аппаратного самомассажа 2 - 5 минут, в зависимости от возраста и подготовленности детей, общей продолжительности занятия. Самомассаж можно проводить как отдельную процедуру, или включать в занятие лечебной гимнастикой в качестве вводной или заключительной части. Сила, с которой стопы давят на массажный коврик (ролик), определяется чувствительностью ребенка. В процессе проведения самомассажа дети не должны испытывать болевых ощущений. Первые процедуры проводят сидя. В последующем вводная и основная части проводятся сидя, заключительная - стоя. После массажа полезно прилечь на несколько минут с приподнятыми над горизонтальной поверхностью ногами.

И.П. сидя на стуле.

1. Продольное растирание стоп, продвигая их вперед и назад вдоль коврика одновременно и поочередно.
2. Круговое растирание стоп, продвигая их по кругу, перемещая нагрузку от пятки к пальцам вдоль внешнего свода одновременно и поочередно.
3. Поперечное растирание стоп, продвигая их в стороны и к центру. Выполняется одновременно обеими ногами.
4. Захват ворсин коврика пальцами ног с удержанием в течение нескольких секунд.
5. Захват ворсин коврика пальцами ног и попытка супинации стоп, не выпуская ворсин.
6. Захват ворсин коврика пальцами ног и попытка раздвинуть стопы (разорвать коврик), не выпуская ворсин.

И.П. стоя.

1. Продольное растирание стоп, поочередно продвигая их вперед и назад вдоль коврика.

2. Продольное растирание стоп с акцентом на наружные края.
3. Перекаты с пятки на носок и обратно, стоя на коврик.
4. Разведение и сведение пяток, стоя на коврик.
5. Разведение и сведение передних отделов стоп, стоя на коврик.
6. Поочередный подъем ног с захватом ворсин коврика пальцами поднимаемой стопы.

4.4. Примерный комплекс гимнастики для профилактики плоскостопия детям 4-6 лет, представленный в игровой форме «у царя обезьян»

Мы пойдем сегодня в гости к царю обезьян. Обезьяны похожи на детей, но они все могут делать не только руками, но и ногами. Их иногда за это называют четверорукими.

1. Пошли в обход по залу. Обычная ходьба.
2. Какая высокая трава. Пошли на носках, руки подняли вверх. Так я увижу вас, ребята. Ходьба на носках, руки вверх.
4. Вот и прошли этот участок. Обычная ходьба.
1. Болото, идти опасно. Идем строго по следовой дорожке. Ходьба по следовой дорожке.
2. Переходим через ручей. Ходьба приставным шагом по гимнастической палке.
3. Утята гуляют возле ручья. Ходьба на пятках, руки на плечевых суставах.
4. Какой-то подозрительный шум в лесу. Идем тихо-тихо. Ходьба в полуприседе на носках.
5. Это медведь идет. Ходьба на наружной стороне стопы, руки на поясе.
6. Вот мы и подходим. Уже видны обезьяньи домики. Обычная ходьба, построение вдоль обручей.
7. Маленькие обезьянки тоже хотят нас увидеть: поднимаются на носки. Подъем на носки, руки вверх. Вдох. И.П. выдох.
1. Обезьянки поворачиваются вправо, смотрят на нас, влево поворачиваются, хотят всех нас увидеть. И.П. основная стойка. Повороты вправо с отведением правой руки вправо - вдох, И.П.- выдох. Повороты влево с отведением левой руки влево - вдох, И.П.- выдох. Выполняется без отрыва стоп.
2. Обезьянки показывают нам, какие у них мячики. И.П. стоя на обруче, в руках мяч. Полуприсед, мяч подняли - вдох. И.П. - выдох.
3. Наверное, мячи у обезьянок - любимые игрушки. И.П. то же. Подняли мяч, отставили правую ногу назад на носок - вдох, И.П. - выдох.
4. Обезьянки решили показать нам все свои игрушки: сели перед своими домиками и ножками достают из домиков мелкие игрушки. И.П. Сидя.
5. Руки в упоре сзади. Ноги согнуты в КС, ТБС. Захват стопами мелких предметов перед собой и перемещение их вправо и влево.
6. Теперь обезьянки решили играть большими мячами. И.П. как в 14. Захват стопами большого мяча, выпрямление ног в КС - выдох, И.П. - вдох.
7. Обезьянки очень гибкие. Они выпрямили ноги и наклонились, потянулись к стопам руками. Наклон к прямым ногам - выдох -4-6 секунд. Стопы в положении тыльного сгибания. И.П. вдох.
8. Обезьянки собирают свои игрушки в домик. Захват стопами мелких предметов справа и слева и перемещение их по центру перед собой.

9. Обезьянки пошли на прогулку. Вот они идут по наклонному бревну к высокому дереву. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.
10. Забираются по веткам дерева выше и выше. Лазание по шведской стенке.
11. Перебираются с одного дерева на другое. Ходьба приставным шагом по шведской стенке.
12. Спускаются на землю. Лазание по шведской стенке.
13. Идут по каменистой гряде. Ходьба по ребристой доске.
14. И попадают прямо на берег с обилием мелких камушков. Обезьянки массируют стопы. Массаж стоп на роликовых массажерах.
15. Обезьянки вернулись домой. Легли в свои домики. Свернулись клубочками и сами себя качивают. Перекаты в группировке.
16. Обезьянки выпрямились, расслабились, слушают, как у них отдыхают стопы.

Комплекс ЛФК при плоскостопии с ортопедическим массажным игольчатым мячом диаметр 8-10 см.

- И.п. лежа, колени согнуты, под правой стопой орт. мячик: катание мяча вправо-влево, вперед-назад, по кругу, плотно прижимая его к полу. То же левой ногой.
- И.п. – то же. Поднимание ногами мяча, зажато между сводами стоп по углом 20 градусов.
- «Утюжок»: И.п. – то же: движения вперед-назад наружными краями соединенных вместе стоп (между стопами зажат мяч). Колени врозь.
- «Передача мяча»: И.п. – полулежа, опираясь на предплечья: передача мяча от одной стопы к другой. Расстояние между стопами – 20-30 см.
- И.п. – сидя, колени согнуты, под пальцами стоп – мяч, пятки прижаты к полу. Сильно нажать на мяч пальцами ног.
- И.п. – то же, но мяч под средней частью стопы и пальцы ног прижаты к полу. Нажимать на мяч сводом стопы, не отрывая пальцев от пола.
- И.п. – то же: захватить мяч пальцами правой ноги и положить его к левой. То же – другой ногой.
- «Прокати мяч». И.п. – то же, мяч зажат между стоп, колени врозь. Катаем мяч между стоп, двигая соединенные стопы вперед-назад.

Упражнения без мяча.

1. «Гусеница»: продвижение стоп по полу вперед, сжимая и разжимая пальцы.
2. «Зиг-заг».
3. «Твист».
4. «Заячьи уши» (подошвенное сгибание в голеностопных суставах).
5. «Заяц рубит капусту».
6. «Свод одной стопы скользит по голени другой ноги».
7. «Перекаты одноименные и разноименные (с носков на пятки).
8. «То же, что и №7, но перекаты по наружному краю стопы».
9. Круговые движения стоп.
10. Перекладывание пальцами стоп карандашей.

Комплекс ЛФК при плоскостопии у детей дошкольного возраста:

1. Выполнять сгибание-разгибание стоп в положении сидя. Выполняется по очереди, по 5-10 раз каждой стопой.
2. Крутить стопами в разных направлениях по несколько раз. Выполняется в положении сидя.
3. Выполнять упражнение "Качели" - подняться на носочки – опуститься на пятки, и так до 10 раз.
4. Ходьба на носочках.
5. Ходьба на пяточках.
6. Встать на пальчики и сделать несколько полуприседаний.
7. Поднимать пальчиками ног разные мелкие предметы: карандаши, ручки разной толщины, маленькие шарики, мелкие игрушки.
8. Попробовать захватить карандаш пальцами ног и нарисовать что-нибудь им на листе бумаги.
9. По несколько раз раздвинуть и сдвинуть пальцы на ногах.
10. Ходьба вначале на внешней, затем на внутренней стороне стопы.

Комплекс лечебной гимнастики при нарушении осанки у детей дошкольного возраста:

1. Ходьба обычная - 10-15 секунд. При этом необходимо следить за правильностью осанки ребенка (напоминайте ему об этом).
2. Ходьба на носках, руки на поясе - 10 секунд.
3. Ходьба с высоко поднятыми коленями, руки на поясе - 15 секунд.
4. И. П. - ноги на ширине плеч. Поднять прямые руки вверх, потянуться - вдох, опустить вниз - выдох. Повторить 4-6 раз. При этом надо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнения ребенок прогибался в поясничном отделе.
5. И.П. - ноги вместе, в руках гимнастическая палка. Палку взять руками за концы спереди, руки внизу. Отставить правую ногу назад - поднять руки вверх, вернуться в исходное положение - руки вниз. Повторить то же самое с левой ноги. Следить за прогибанием ребенка в поясничном отделе. Повторить 6-8 раз.
6. И.П. - ноги вместе, палку взять руками за концы сзади, руки внизу. Потянуться на носки - отвести руки с палкой как можно дальше от поясницы, затем вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.
7. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять левую руку и согнуть в колене правую ногу, подтянуть ее к животу. Затем - правую руку и левую ногу. После этого - обе руки вместе с обеими ногами. Повторить 4-6 раз.
8. И.П. - лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги вверх во время выдоха. При этом надо следить за тем, чтобы нога ребенка в колене не сгибалась.
9. Упражнение - "Ласточка". И.П. - лежа на животе. Оторвать от пола грудь, руки, ноги - удерживать такое положение 3-4 секунды. Повторить 4-5 раз.
10. Упражнение "Бокс". И.П. - лежа на животе. Выполнять движения руками, имитируя боксерские, при этом удерживая напряженным верхний плечевой пояс. Повторить 7-8 раз.
11. И.П. - стоя на коленях, ступни вместе, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны, левую ногу отвести в сторону. Повторить то же самое с правой ногой. Выполнить 4-6 раз. Следить за осанкой ребенка.
12. Спокойная ходьба - 30 секунд.

Комплекс упражнений при нарушении осанки и сколиозе у детей

Упражнение № 1 Построение, ходьба с движениями рук, ходьба на носках.

Упражнение № 2 И. п. — основное положение. Поднимание прямых рук вверх — вдох, опускание — выдох (3–4 раза). Темп медленный.

Упражнение № 3 И. п. — основная стойка, руки на поясе. Сгибание колена к животу и возвращение в и. п. (3–4 раза каждой ногой).

Упражнение № 4. И. п. — основная стойка, гимнастическая палка в опущенных руках. Поднимание палки вверх — вдох, опускание — выдох (4–5 раз).

Упражнение № 5 И. п. — основная стойка, палка на лопатках. Наклон корпуса вперед с прямой спиной и возвращение в и. п. (4–5 раз). При наклоне корпуса — выдох, при выпрямлении — вдох.

Упражнение № 6. И. п.-основная стойка, палка в опущенных руках. Приседание с вытягиванием рук вперед и возвращение в и. п. Спина прямая (4–5 раз).

Упражнение № 7. И. п. — основная стойка, руки перед грудью. Разведение рук в стороны ладонями вверх — вдох, возвращение в и. п. — выдох (3–4 раза).

Группа специальных упражнений, вытягивающих позвоночник, воздействующих на деформированный отдел позвоночника, укрепляющих мышцы живота, спины

Упражнение № 8. И. п. — стоя у гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне плеч (рука, соответствующая выпуклой стороне искривления, на одну перекладину ниже другой руки). Глубокое приседание и возвращение в и. п. (3–5 раз).

Упражнение № 9 И. п. — лежа на спине, на наклонной плоскости, взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Подтягивание согнутых ног к животу — выдох, выпрямление — вдох (3–4 раза).

Упражнение № 10 И. п. — лежа на животе, на наклонной плоскости, взявшись руками за край (ручки). Попеременное разгибание ног в тазобедренных суставах (2–4 раза каждой ногой).

Упражнение № 11 И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз, ноги согнуты в коленных суставах. Поднимание таза с опорой на ладони, плечи, стопы — вдох, возвращение в и. п., выдох (3–5 раз).

Упражнение № 12. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. Движения ногами, как на велосипеде (10–12 раз).

Упражнение № 13 И. п. — лежа на боку; под выпуклую часть грудной клетки подложен ватный валик, ноги разведены. Вытягивание руки вверх с вогнутой стороны искривления позвоночника — вдох опускание руки — выдох (3–5 раз).

Упражнение № 14. И. п. — лежа на животе, руки с вогнутой стороны искривления вытянуты вверх. Поднять корпус — вдох, возвратиться в н. и. — выдох (3–4 раза).

Упражнение № 15 И. п. — лежа на животе. Отведение ноги в сторону на стороне выпуклости (при поясничном сколиозе); вытягивание руки вверх с вогнутой стороны искривления (при грудном сколиозе) и возвращение в п. п. (4–5 раз).

Упражнение № 16. И. п. — лежа на животе; нога (со стороны выпуклости в поясничном отделе) отведена в сторону, руки согнуты на затылке. Развести локти в стороны, слегка прогнуть позвоночник — вдох, вернуться в и. п. — выдох (3–4 раза).

Упражнение № 17 И. п. — лежа на коврике на животе; руки вытянуты вперед, опираются на пол. Вытянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки до предела вперед — вдох, расслабить мышцы — выдох (3–5 раз).

Упражнение № 18. И. п. — лежа на боку (выпуклость искривления позвоночника в поясничном или пояснично-грудном отделе обращена вверх). Поднимание одной ноги (обеих ног) вверх, возвращение в и. п. (3–4 раза). Движения совершаются в небольшом объеме.

Примерный комплекс упражнений для исправления осанки

1. И. п. — лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить правильное положение тела, вернуться в и. п.
2. И. п. — то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах.
3. И. п. — то же. Согнуть ноги, разогнуть, медленно опустить.
4. И. п. — лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить.
5. И. п. — то же. Кисти рук переводить к плечам или за голову.
6. И. п. — лежа на правом боку, правая рука под щекой, левая над собой. Удерживая тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же, лежа на левом боку.
7. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.
8. И. п. — лежа на спине. Перейти из положения лежа в положение сидя, сохраняя правильное положение спины,
9. И. п. — то же. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таз от пола. Темп медленный.
10. И. п. — лежа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги («Рыбка») (рис. 3).
11. И. п. — лежа на спине. «Велосипед».
12. И. п. — лежа на правом боку. Приподнять обе прямые ноги, удержать их на весу на 3 — 4 счета, медленно опустить их в и. п.
13. И. п. — то же на левом боку.
14. И. п. — сидя, ноги согнуты. Захватить пальцами ног мелкие предметы и переложить их на другое место.
15. И. п. — сидя, ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимание пяток одновременно и поочередно, разведение стоп в стороны.
16. И. п. — стоя, стопы параллельны на ширине ступни, руки на поясе. Перекат с пятки на носок.
17. И.п. — стоя. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед (рис. 4.1).
18. Ходьба на носках, на наружных краях стопы.
19. И. п. — сидя на стуле. Захват ножек стула ногами изнутри и снаружи по 8 — 10 раз. (рис. 4.2).
20. И. п. — сидя, колени согнуты (угол 30'). Потрясти ногами в стороны.
21. И. п. — лежа на спине. «Ножницы» — горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами (рис. 4.3).

22. И. п. — стоя. «Замочек» — завести Одну руку за голову, вторую за лопатки. «Попилить» несколько раз, меняя положение рук (рис. 5).
23. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Сделать вдох и медленно поднять таз («полумостик»), на выдохе опуститься в и. п. (рис. 6).
24. И. п. — сидя. Катание мячей (теннисного, волейбольного) вперед, назад, по кругу, по и против часовой стрелки.
25. Катать скакалку или палку двумя ногами 3 мин.

Комплекс упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки

Исходное положение (далее — и. п.) — стоя: принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки, при этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.

И. п. — стоя. Отойти от стенки на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку.

И. п. — стоя. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.

И. п. — стоя. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.

И. п. — стоя. Приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Вернуться в и. п.

Повторить упражнение 5, но без гимнастической стенки.

И. п. — стоя. Присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять и. п.

И. п. — сидя: сесть на гимнастическую скамейку у стены, принять правильную осанку, прижав затылок, лопатки и ягодицы к стене.

И. п. — сидя. Расслабить мышцы шеи, уронить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и. п. сидя.

И. п. — лежа: лечь на коврик на спину, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу.

И. п. — лежа. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела, вернуться в и. п.

И. п. — лежа. Прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа.

И. п. — стоя. Ходьба по залу с остановками, сохранением правильной осанки.

Упражнения для создания и укрепления «мышечного корсета»

И. п. — лежа на животе: лечь на пол, на живот, подбородок опустить на тыльную поверхность кистей, положенных друг на друга.

И. п. — лежа на животе. Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать положение несколько секунд, вернуться в и. п.

И. п. — лежа на животе. Перевести кисти рук к плечам или за голову, приподнять голову и плечи. Удерживать положение несколько секунд, вернуться в и. п.

И. п. — лежа на животе. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам. Вернуться в и. п.

И. п. — лежа на животе. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук. Вернуться в и. п.

И. п. — лежа на животе. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Прямыми руками совершать круговые движения. Вернуться в и. п.

И. п. — лежа на животе. Поочередно поднимать выпрямленные ноги, не отрывая таз от пола. Темп упражнения медленный. Вернуться в и. п.

И. п. — лежа на животе. Приподнять обе ноги, не отрывая таз. Удерживаться в этом положении 3-5 сек. Вернуться в и. п.

И. п. — лежа на животе. Поднять правую ногу, присоединить левую, удерживаться в таком положении 3-5 сек, опустить правую, затем левую ногу.

И. п. — лежа на животе. Приподнять выпрямленные ноги, развести их в стороны, соединить и опустить в и. п.

И. п. — лежа на животе, попарно друг против друга. Приподнять голову и плечи, удерживая согнутыми в локтях руками мяч перед грудью, бросить его партнеру, руки вверх, голова и грудь приподняты, поймать мяч обратно.

Аналогично упражнению 10, но мяч перекатывать, сохраняя приподнятое положение головы и плеч.

Физические нагрузки во время лечебной физкультуры должны касаться всех групп мышц, позвоночника и суставов. Как правило, одно занятие состоит из 10-12 простых упражнений, темп их выполнения может различаться — от медленного до интенсивного, в программу занятия включаются дыхательные упражнения. Чтобы лечебная физкультура не наскучила ребенку, комплекс упражнений следует периодически менять. Методисту ЛФК необходимо требовать от детей выполнение «домашнего задания»

Домашнее задание для детей с плоскостопием

Продолжительность занятий около 10 минут. Перед занятием можно походить на носках и попрыгать через скакалку.

Упражнение «каток»: поочередно ногами катать вперед-назад мяч, скакалку или бутылку.

Упражнение «разбойник»: ребенок сидит на полу с согнутыми ногами, пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце, на котором лежит какой-нибудь груз. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

Упражнение «маляр»: сидя на полу с вытянутыми ногами, ребенок проводит большим пальцем одной ноги по подъему другой от большого пальца к колену. Повторить 3-4 раза. Поменять ноги.

Упражнение «сборщик»: сидя на полу с согнутыми ногами, собирать пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки), и складывать их в кучку. Поменять ноги. Можно перекладывать предметы из кучки в кучку.

Упражнение «художник»: сидя на полу с согнутыми ногами, рисовать на листе бумаги карандашом, зажатым пальцами ноги. Поменять ноги.

Упражнение «гусеница»: сидя на полу с согнутыми ногами, согнуть пальцы ног и подтягивать пятку вперед, затем снова расправить пальцы и повторить движение. Можно одновременно обеими ногами до тех пор, пока пальцы касаются пола.

Упражнение «кораблик»: сидя на полу, согнуть ноги, чтобы подошвы прижались друг к другу. Выпрямлять колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу.

Упражнение «мельница»: сидя на полу с выпрямленными коленями, описывать ступнями круги в разных направлениях.

Упражнение «окно»: сидя на полу, разводить и сводить выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

Упражнение «барабанщик»: сидя на полу с согнутыми коленями, стучать по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

Упражнение «хождение на пятках»: ходить на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.