

**Картотека упражнений для  
формирования правильного свода  
стопы**

**Сборщик.**

Ребенок садится на пол (колени полусогнуты) и собирает пальцами левой ноги мелкие предметы (например, ластик, бумажный шарик, карандаш, губку и т. д.). Через 1-2 мин. упражнение следует повторить правой ногой.

**Художник.**

Карандашом, зажатым пальцами правой стопы, ребенок рисует различные фигуры на листе бумаги, придерживая его левой стопой. Через 30-50 сек. упражнение следует повторить правой ногой.

**Гусеница.**

Ребенок садится на пол (колени полусогнуты), прижимает пятки к полу и в течение 30-50 сек. сгибает пальцы ног, постепенно продвигая пятки вперед, имитируя движение гусеницы.

### **Катание мяча.**

Ребенок садится на пол или стул, ставит ступню на теннисный мячик и катает его, то к носку, то к пятке двумя ногами попеременно.

### **Спрячь носок.**

Ребенок садится на пол или стул, раскладывает перед собой носок (платок). Выдвигает вперед одну ногу и, распрямив пальцы, хватает ими носок и подбирает его часть под ступню. Снова распрямляет пальцы и подбирает новую часть носка. Повторяет до тех пор, пока носок не исчезнет под стопой полностью. Упражнение выполняется сначала правой, затем левой ногой, а потом обеими ногами одновременно.

### **Игра в шарики и кольца.**

Ребенок садится на пол. Перед ним взрослый раскладывает в линию десять колец, перед каждым кольцом кладет шарик. Ребенок поочередно опускает шарики в кольца: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем вынимает их руками и кладет перед кольцами, после чего поочередно опускает кольца на шарики: пять - пальцами правой ноги, пять - левой.

### **Игра в мяч ногами.**

Упражнение выполняется в парах. Дети садятся на пол напротив друг друга и, слегка откинувшись назад, опираются на руки. Хватают ногами теннисные мячики и перебрасывают их. Ловить мяч руками нельзя. Если у ребенка нет пары, можно поиграть со взрослым (родителем).

## **Воздушные гимнасты.**

Ребенок идет по линии, которая нарисована на полу мелом (вместо мела можно использовать ленту, тонкую веревочку и т.д.), удерживая равновесие (руки разведены в стороны, колени прямые). Одну ступню ставит вплотную перед другой. Ни в коем случае нельзя ставить ногу рядом с линией, иначе можно "упасть вниз".

## **Комплекс специальных упражнений:**

ходьба на носках;  
ходьба по наклонной плоскости;  
ходьба по гимнастической палке;  
катание мяча ногой;  
захват мяча ногами;  
приседания, стоя на палке;  
захват и подгребание песка пальцами ног;  
захват и перекладывание мелких предметов пальцами ног;  
катание обруча (мяча) пальцами ног;