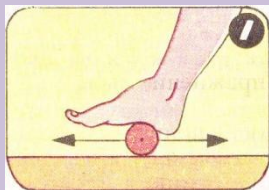


Робимо лікувальну гімнастику самі

Вправа каток

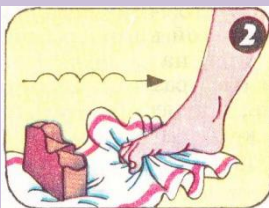
Дитина катає вперед-назад м'яч, скалку, бутилку. Вправа виконується сидячі на полу або стулі спочатку однією ногою, а потім іншою. Вправа виконується декілька разів.



Вправа розбійник

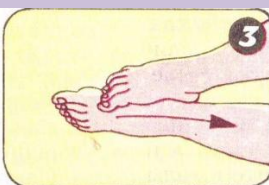
Дитина сидячі на полу (стулі) з зігнутими ногами, п'ятки щільно притиснуті до підлоги.

Рухами пальців ноги намагатися підтягнути під стопу рушник (серветку), на якому стоїть який-небудь вантаж. Вправа виконується ногами по черзі.



Вправа маляр

Дитина сидячі на полу (стулі) з витягнутими ногами, коліна випрямлені, великим пальцем однієї ноги проводить по підйому іншої ноги в напрямку від великого пальця до коліна. Поглажування виконується 3-4 рази спочатку однією потім іншою ногою.



Вправа збирач

Дитина сидячі на полу (стулі) з зігнутими колінами, збирає пальцями однієї ноги різноманітні дрібні предмети та складає в купки. Потім іншою ногою. Потім перекладати предмети з однієї купки до іншої. Вправа виконується по 2-3 хвилини.



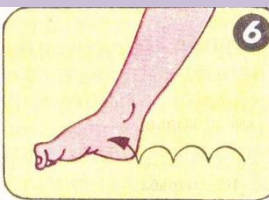
Вправа художник

Дитина олівцем, затиснутим пальцями ноги, малює на папері різноманітні фігури, притримуючи папір іншою ногою. Вправа виконується спочатку однією, а потім - іншою, по 2-3 хвилини.



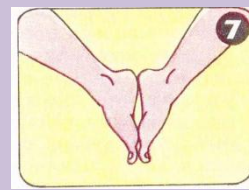
Вправа гусениця

Дитина сидячі на полу (стулі) підгинає пальці ноги тим самим рухаючи стопу вперед. Вправа виконується спочатку однією, а потім - іншою, по 2-3 хвилини.



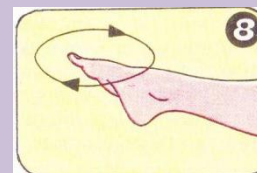
Вправа кораблик

Дитина сидячі на полу (стулі) з зігнутими колінами та притискає підшви ніг один до одного та випрямляє коліна до тих пір, поки пальці і п'яти ніг можуть бути притиснуті один до одного. Вправа виконується 3-4 рази.



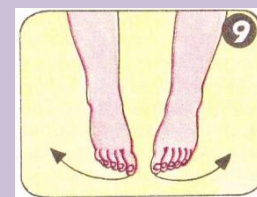
Вправа млин

Дитина сидячі на полу (стулі) з випрямленими ногами, описує ступнями круги в двох напрямках: по та проти годинникової стрілки. Вправа виконується 3-4 рази.



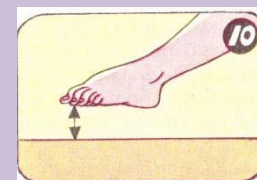
Вправа балерина

Дитина сидить на стулі, п'ятки не відриваються від підлоги, а носки одночасно розвертаються в сторони та повертаються на місце. Вправа виконується по 2-3 хвилини.



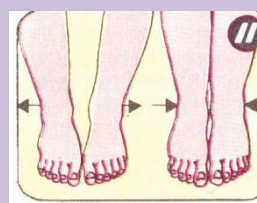
Вправа барабанщик

Дитина сидячі на полу (стулі) з зігнутими колінами, не торкаючись п'ятками підлоги, рухає ступнями догори та вниз, торкається підлоги тільки пальцями. Вправа виконується 3-4 рази спочатку однією потім іншою ногою.



Вправа двері

Дитина сидить на стулі, носки не відриваються від підлоги, а п'ятки одночасно розвертаються в сторони та повертаються на місце. Вправа виконується по 2-3 хвилини.



Вправа «ходьба на п'ятах»

Дитина ходить на п'ятах, не торкаючись підлоги пальцями та підшвами. Вправа виконується 3-4 рази.

