



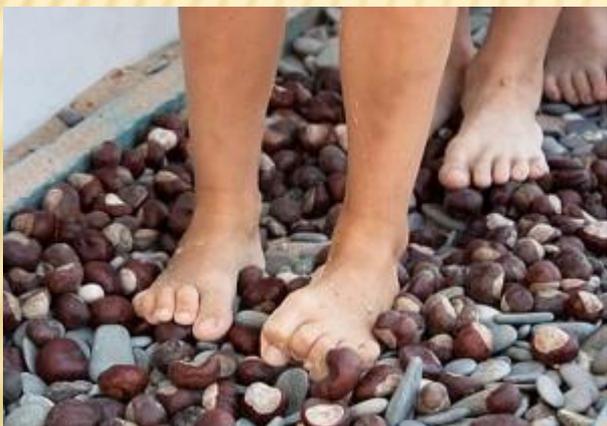
# Примерный комплекс упражнений при деформации стопы

Подготовила :

Ипатова Наталья Александровна

# УПРАЖНЕНИЯ В ХОДЬБЕ

Ходьба по массажным дорожкам



Ходьба по массажному коврику



# УПРАЖНЕНИЯ В ХОДЬБЕ

На носочках



На пятках



# УПРАЖНЕНИЯ В ХОДЬБЕ

На наружной стороне стопы

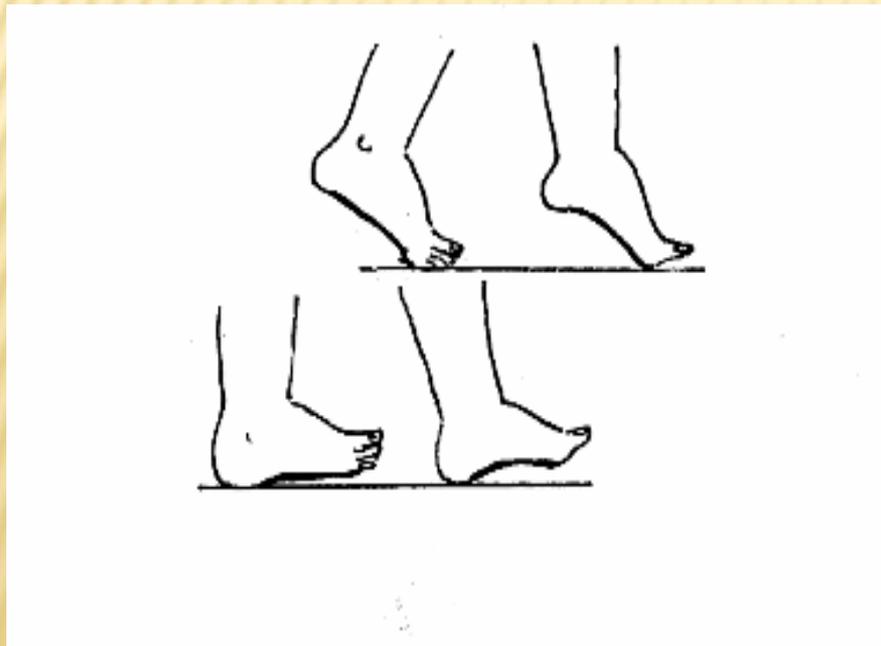


Приставляя носок к пятке



# УПРАЖНЕНИЯ В ХОДЬБЕ

С перекатом с носочка на пятку

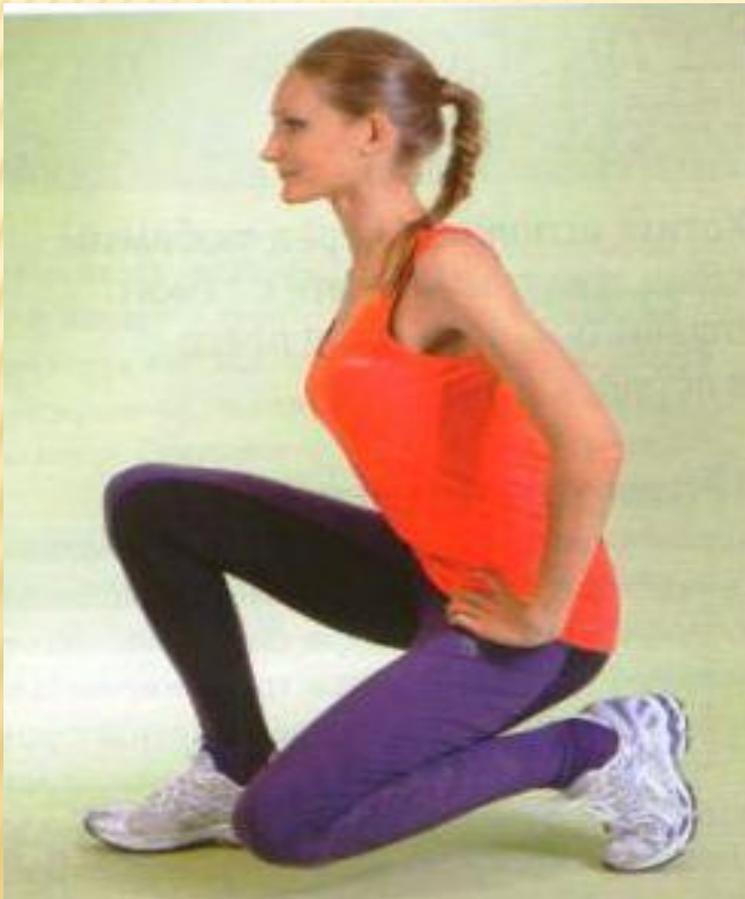


По наклонной поверхности



# УПРАЖНЕНИЯ В ХОДЬБЕ

Ход «Цыпленка»



Ход «Цапли»



# УПРАЖНЕНИЯ В ХОДЬБЕ

Ходьба «елочкой»



По гимнастической палке



# УПРАЖНЕНИЯ С ПЕРЕКАТЫВАНИЕМ ПРЕДМЕТА

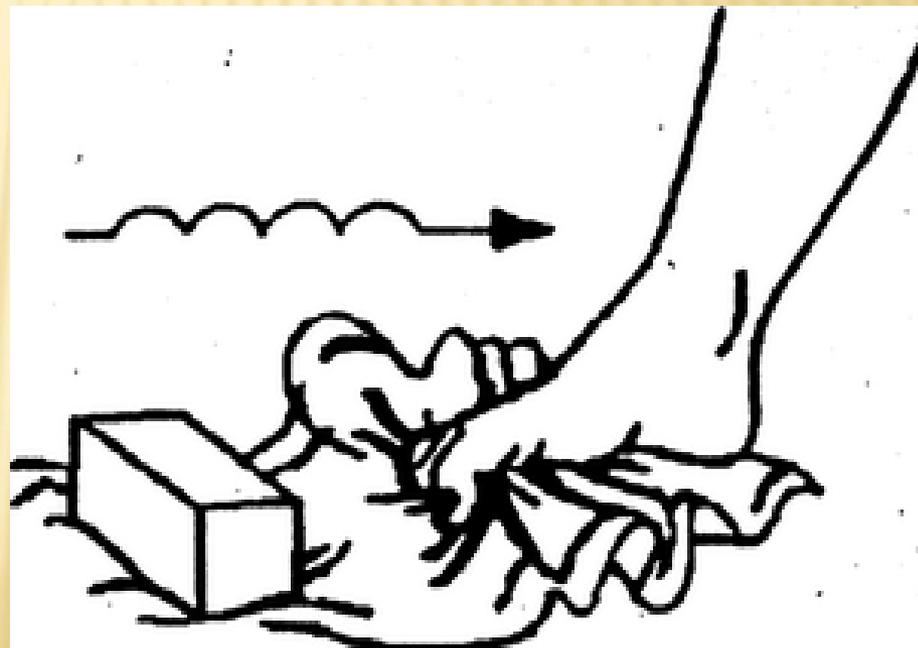


# УПРАЖНЕНИЯ СИДЯ УПОР РУКАМИ СЗАДИ

Поднять полотенце с пола



Собрать полотенце «гармошку»

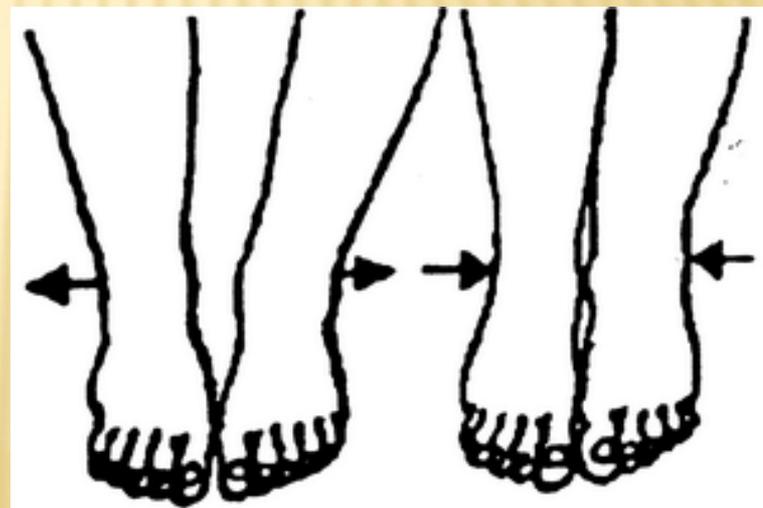


# УПРАЖНЕНИЯ СИДЯ УПОР РУКАМИ СЗАДИ

Развести носочки в стороны  
скользя по полу

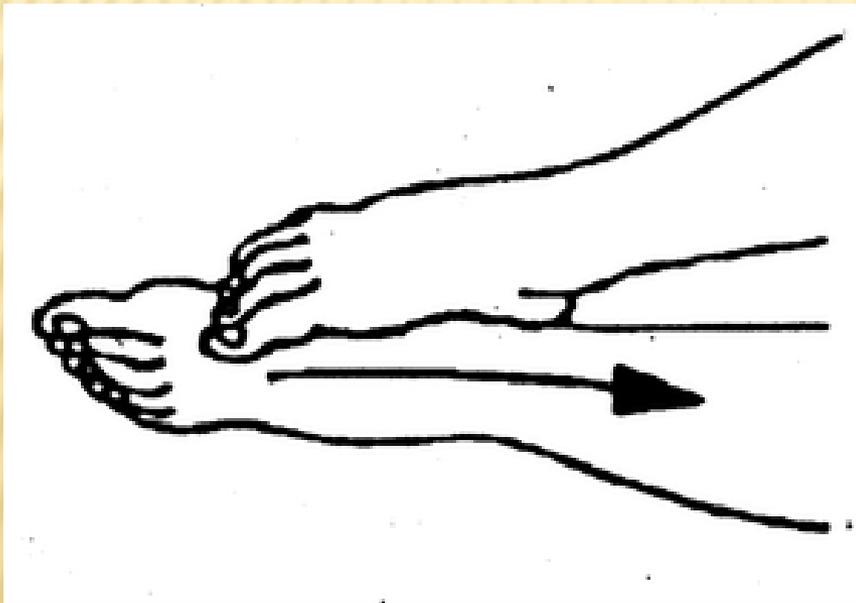


Развести пятки в стороны  
скользя по полу



# УПРАЖНЕНИЯ СИДЯ УПОР РУКАМИ СЗАДИ

Скользить одной ногой по  
другой



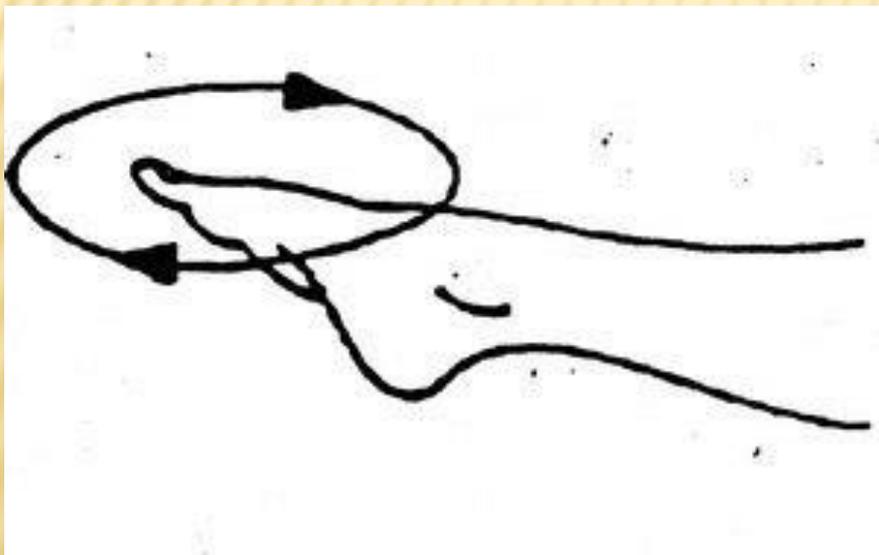
Рисовать карандашом



# УПРАЖНЕНИЯ СИДЯ УПОР РУКАМИ СЗАДИ

«Мельница»

Собирать мелкие предметы

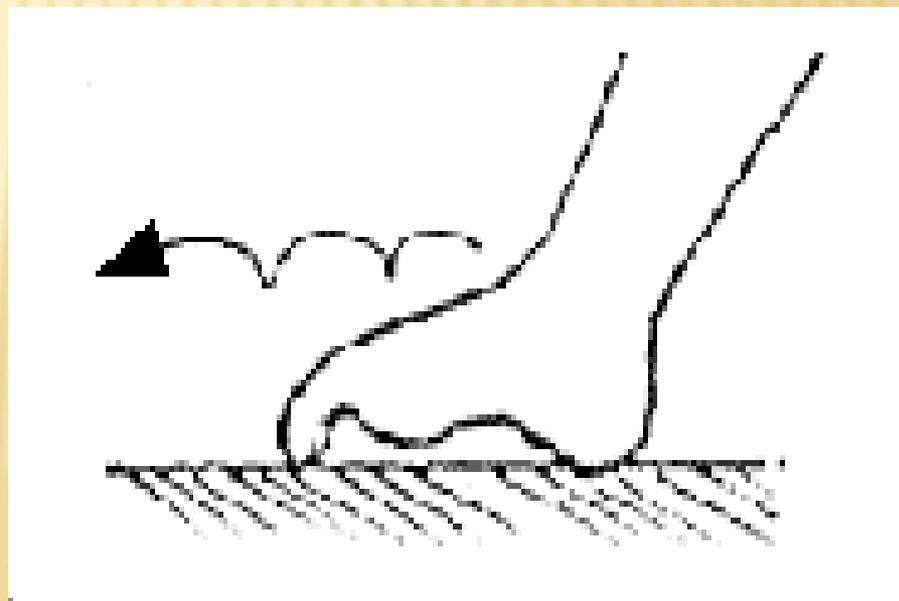


# УПРАЖНЕНИЯ СИДЯ УПОР РУКАМИ СЗАДИ

Приседания на носочках



«Гусеница»



# МАССАЖНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ

Массажные полусферы



Массажные коврики



# МАССАЖНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ

Массажные мячики



Массажные валики



# МАССАЖНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ

Массажные коврики



Массажные коврики



Массажный ковричок "Пазлы"