

ЛФК для голени и стопы.

Сидя.

1. Подняться на носочки, задержаться на 5 сек., опустить стопу.
2. Потянуть носочки на себя, удерживать 5 сек., и. п.
3. Перекат с пятки на носок.
4. Стопы вместе. Отводить носки в сторону, затем в центр и в другую сторону.
5. Стопы вместе. Отводить пятки в сторону, затем в центр и в другую сторону.
6. Развести носочки в стороны, и. п.
7. Развести пятки в стороны, и. п.
8. Гармошка. Носки в сторону, затем пятки и ходить в стороны, одна нога в одну сторону, другая в другую.
9. Гусеница. Передвигаться пальцами вперёд и назад.
10. Встать на носок, повернуть стопу на наружный свод, затем на внутренний свод.
11. Вытянуть ноги вперёд на ширине плеч. Вращение стоп в одну, затем в другую сторону.
12. Вытянуть ноги вперёд на ширине плеч. Носки встречаются, затем развести в стороны.
13. Ходьба на месте. Поочередно поднимать носки, затем пятки.
14. Сидя на стуле. Катать палку стопами, на наружном крае стопы, затем на внутреннем крае стопы, затем катать пальцами и пяткой.
15. Взять мяч среднего диаметра. Поставить пальцы на край мяча и опускать пятку вниз. Затем поставить пятку на край и тянуть пальцы вниз. Катать мяч прямо и по кругу.