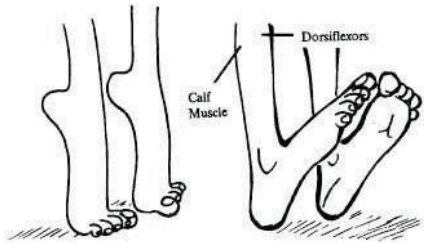


# ВПРАВИ ДЛЯ НІГ

## Вправа 1:

Ходьба на носочках, на п'ятках та на зовнішній стороні стопи



## Вправа 2:

Сидячи на ліжку піднімайте пальці ніг вгору та опускайте вниз.



## Вправа 3:

Сидячи на підлозі із випростаними ногами зробіть колові рухи стопами спочатку за годинниковою стрілкою, а потім в протилежну сторону.



## Вправа 4:

Розвертання стоп до середини: п'яти та стопи дивляться одне на одного, а потім в протилежні сторони.



## Вправа 5:

Стрибки на скакалці (для дітей старше 9 років).



## Вправа 6:

Збирання кульок пальцями ніг: захопіть кульку пальцями та складіть у контейнер.



## Вправа 7:

Зминання паперу (або хустки): поставте стопу на папір та захватіть складку пальцями.



\* Вправи треба робити щоденно 15-20 хв (та щонайменше 2-3 рази на тиждень).

\*\* Вправи є незамінними для корекції стопи, що разом із використанням устілок забезпечують повноцінний ріст та розвиток