

Упражнения для укрепления свода стопы:

1. Ходьба на носках и пятках
2. Ходьба на внешней и внутренней стороне стоп.
3. Ходьба перекатом с пятки на носок.
4. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра (коленей).
5. Ходьба по ребристой дорожке.
6. Ходьба по камешкам.
7. Ходьба на носках вверх и вниз по наклонной плоскости.
8. Ходьба по гимнастической палке, обручу, шнуру.
9. Катание стопами малого мяча или гимнастической палки.
10. Захватывание пальцами стоп мелких предметов (карандаши, шнуры и т.д.).
11. В положении сидя одновременное или поочередное сгибание и разгибание стоп.
12. Сжимание и разжимание пальцев ног.