# *Упражнения для укрепления стоп*

## Все упражнения выполняются «босиком»

Потребуется: крышечки от пластиковых бутылок, карандаши или ручки, теннисный мячик (или любой маленький)

1. Разложите крышечки от пластиковых бутылок на коврике. Ребёнок садится рядом, и захватив пальцами ног крышечку, поднимает каждую и кладёт в коробку. Правой и левой ногой поочерёдно.

2. Разложить крышечки донышком вверх, в произвольном порядке на коврике, пройти по ним, наступая на каждую.

3. Положить на коврик карандаши, поставить стопы ног на них и покатать вперёд-назад 10-20 секунд.

4. Сидя на коврике, захватить стопами ног мячик по бокам, и прижав его, приподнять вверх, стараясь покатать его между зажатыми стопами, опустить вниз. 6-8 раз.

5. Сидя на коврике, поочерёдно ставить стопы на мячик, покатать его круговыми движениями то по часовой стрелке, то против по 5-7раз.

6. Стоя на коврике, руки на пояс, подниматься на носки и задержаться на 3-4 секунды. 6-8 раз.

7. В конце занятия пройти на носках и на пятках, не наклоняясь вперёд вокруг коврика.