

Комплекс №1

И.П. сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

1. «Здравствуйте – до свидания» - совершать движения стопами от себя/ на себя.
2. «Поклонились»- согнуть и разогнуть пальцы ног.
3. «Большой палец поссорился»- двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается, можно помочь руками.
4. «Поссорились, помирились»- развести носки ног в стороны, свести вместе.

И.П. сидя на коврикe, руки в упоре сзади.

5. «Ёжи»- стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (8-10 раз каждой стопой).
6. «Подними платки»- около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз).
7. «Растяни ленточку»- около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (3- 4 раза).
8. «Нарисуй фигуру»- пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А,К,Г,Л,П).

И.П. стоя.

9. Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).
10. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.
11. Ходьба на внешней стороне стопы.

Комплекс №2

1. И.п.- стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка), выполнить подъем на носки, 5-8 сек. и снова опуститься на стопу.
2. И.п.- сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет при помощи пальцев ног.
3. И. п.- сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.
4. И.п.- сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы.
5. Походить 1-2 минуты на носочках, потом 30-60 сек. на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы.

6. Стоя, сомкнуть стопы вместе, а потом развести как можно шире носки, а потом и того же положения развести как можно шире пятки.
7. Не отрывая стоп от пола выполнить 5-10 приседаний.
8. Стоя на одной ноге, вторую согнуть под прямым углом в колене и выполнять вращательные движения голенью, а потом стопой. Сначала по часовой стрелке, затем против. Выполнив по 4 оборота в каждую сторону повторить то же самое с другой ногой.
9. Ходьба гусиным шагом 30-60 секунд, затем столько же в полуприсяде.
10. Захватив пальцами одной стопы карандаш походить так 30-40 секунд.

Комплекс №3

1. Ходьба по коврику с пуговицами.
2. Сидя на стуле, катаем палку ступней.
3. Ходьба по толстой веревке- «змее».
4. Катаем пальцами ног специальный гимнастический обруч.
5. Подпрыгивание на пальчиках (осторожно).
6. Сидя на стуле, подтягиваем к себе коврик пальцами ножек.
7. Захватываем пальцами ног карандаш или ручку, пытаемся что-то нарисовать в воздухе или листе бумаги.