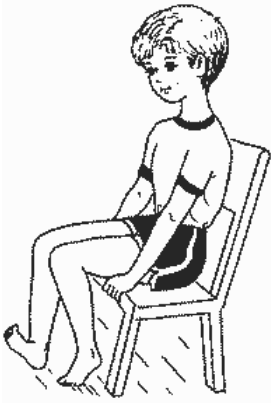
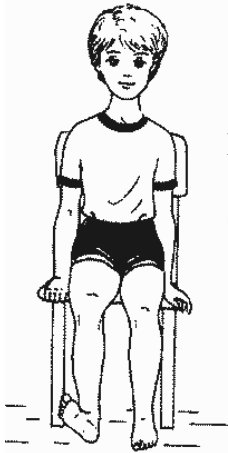


УПРАЖНЕНИЯ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ ВРОЖДЕННОЙ КОСОЛАПОСТИ



Сгибание и разгибание стоп



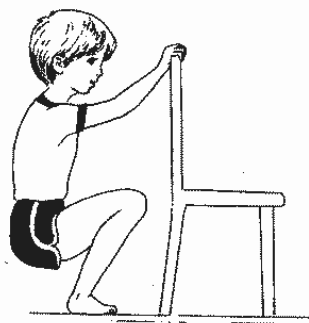
Вращение стопы кнаружи

(лучше выполнять движения каждой ногой отдельно)

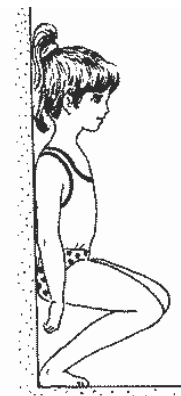


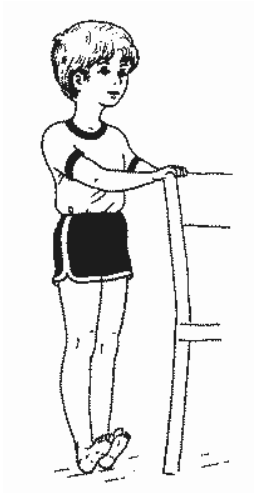
Корректирующая поза «сидя между пяток». Ребенок стоит на коленях, стопы разведены в стороны носками врозь.

Медленно опуститься и сесть между пяток. Сидя таким образом, ребенок может играть, смотреть телевизор и т. д., т. е. проводить достаточно долгое время.

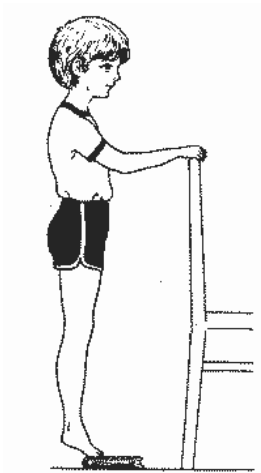


Приседание на полную стопу с опорой
или у стены





Вставание на пятки



Опускание пяток со ступеньки Эти упражнения удобнее делать, держась за опору, расположенную на уровне груди или с помощью взрослого.

Упражнения, выполняемые в ходьбе



Ходьба по «дорожке-елочке» (веточки под углом 20-30°)

Ходьба на пятках.

Ходьба «гусиным шагом».

Особое внимание следует уделять качеству выполняемых движений здесь, как никогда, верно правило: «пусть меньше, да лучше».