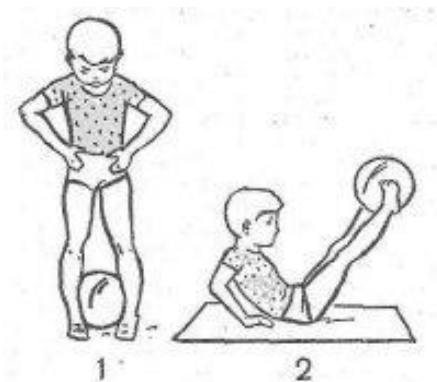
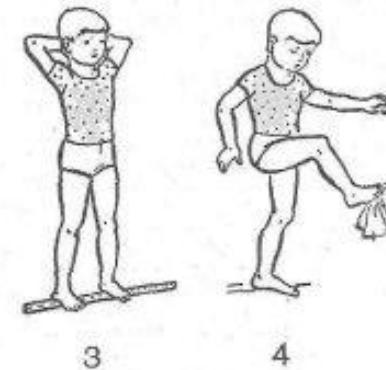


Упражнения для детей при плоскостопии:



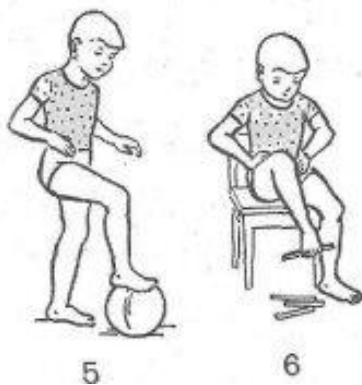
1 — зажав мячик между ногами, медленно идти, стараясь не уронить его;

2 — сидя на полу, опереться руками в пол и стараться как можно выше, поднять ногами мяч;



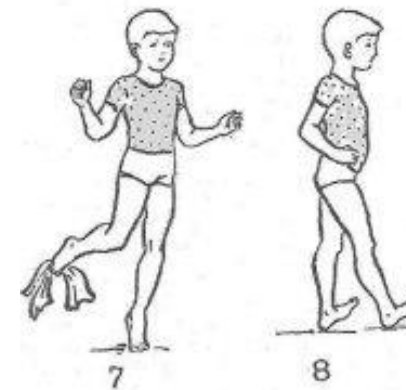
3 — положить на пол палку и пройти по ней боком, заложив руки за голову;

4 — поднять пальцами ног с пола носовой платок;



5 — вращать на полу мяч ногами;

6 — сидя на стуле, брать пальцами ног разбросанные по полу карандаши;



7 — подскоки на одной ноге, на цыпочках; в пальцах другой ноги зажат платок;

8 — ходьба попеременно на носках и пятках.