

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ

предлагаю вашим детям комплекс
упражнений для профилактики плоскостопия
у детей

(старшим дошкольникам)

- Ребенок разводит и сводит пятки, не отрывая носки от пола.
- Захватывает стопами мячик среднего размера и поднимает его.
- Максимально сгибает и разгибает стопы.
- Пальцами ног собирает в складки коврик, платок или кусок ткани.
- Малыш скользит стопой вперед и назад с помощью пальцев.
- Сдавливает стопами небольшой резиновый мяч.
- Захватывает и приподнимает пальцами ног различные предметы.
- Катает подошвами гимнастическую палку.

