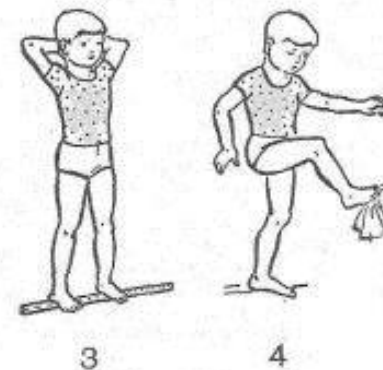
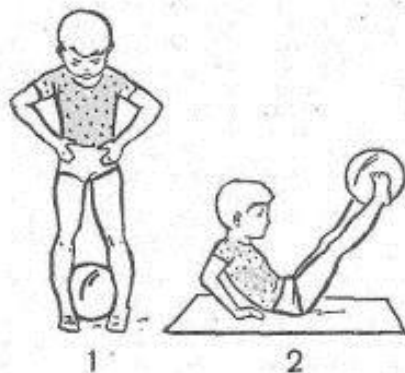
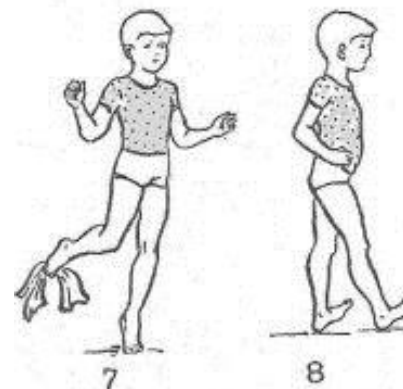
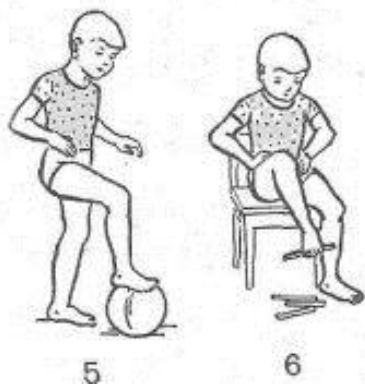


## Упражнения для детей при плоскостопии:



- 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 под палку и пройти по ней боком, заложив руки за голову;  
4 — поднять пальцами ног с пола носовой платок;



- 5 — вращать на полу мяч ногой;  
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.