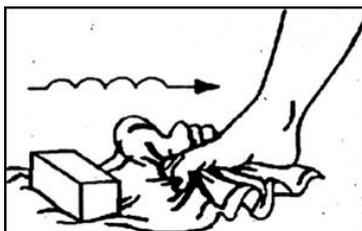


# Профилактика плоскостопия дома с мамой и папой

Уважаемые родители, предлагаем вашему вниманию несколько интересных упражнений, которые полезны не только вашим детям, но и помогут вам в игровой форме снять усталость с ваших натруженных ног.

Разложите на полу полотенце, ленту, шнурок. «Кто быстрее пальчиками подтянет их к себе»



На полу лежат разные предметы. Наперегонки с ребенком соберите их пальцами ног.



«Поиграем с шариком, платочком и резиночкой»



Сидим у телевизора и просто играем

## Комплекс упражнений при профилактике плоскостопия

- |                            |                                     |
|----------------------------|-------------------------------------|
| 1) Упражнение «Окно».      | 5) Упражнение «Маляр».              |
| 2) Упражнение «Каток».     | 6) Упражнение «Мельница».           |
| 3) Упражнение «Разбойник». | 7) Упражнение «Барабанчик».         |
| 4) Упражнение «Гусеница».  | 8) Упражнение «Хождение на пятках». |

Также можно использовать различные предметы для самомассажа (мячики, палочку и т.д.)



Если у вас что-то болит, вот вам маленькая подсказка. Ищем «волшебную кнопку» на стопе!



Очень интересное упражнение на равновесие. Посоревнуйтесь всей семьей, «кто дольше простоит».



**Будьте бодры,  
веселы и здоровы!**