

Как топают малыш?

гимнастика
исправит
плоскостопие



Перед занятиями хорошо помассируйте стопы,
разомните их, разогрейте.

Первая группа упражнений выполняется
сидя на стуле:

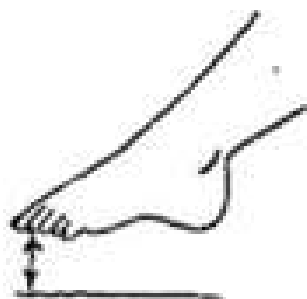
1. "Гусеница"



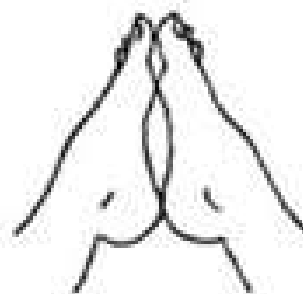
2. "Сборщик"



3. "Барabanщик"



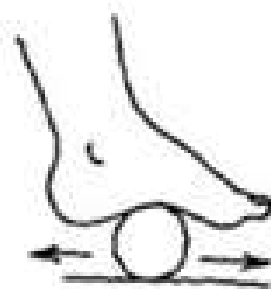
4. "Кораблик"



5. "Художник"



6. "Эквилибрист"

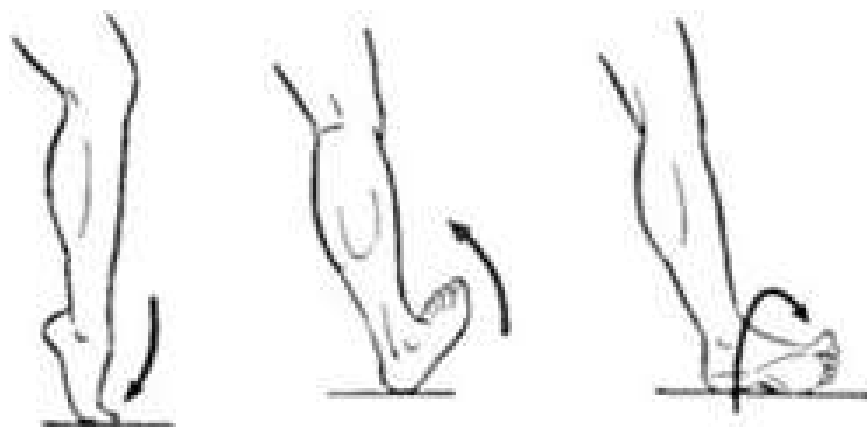


7. "Маляр"



Вторая группа - упражнения во время ходьбы:

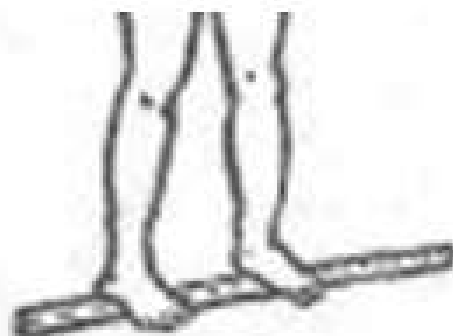
1. Сцепите руки за спиной в замочек, чтобы спина была прямая. Встан на носочки, сделайте 20 шагов на носках, затем 20 шагов - на пятках и 20 шагов - на наружной поверхности стопы. Повтор серии упражнений 3 раза.



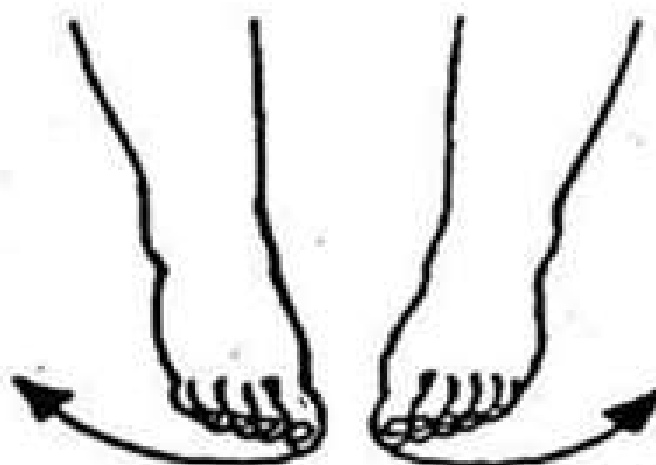
2. Походите, перекатываясь с пятки на носок.



3. Переступайте по палке, располагая стопы поперек и вдоль нее.



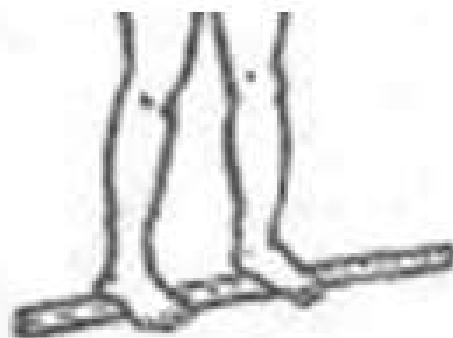
4. Встаньте, сведите носки вместе, пятки врозь. Продолжайте движение стопами: разведите носки, пятки, носки. Повторяя движения, вернитесь в исходное положение.



Помните!!!

Мышцам стоп необходима физическая нагрузка!

3. Переступайте по палке, располагая стопы поперек и вдоль нее.



4. Встаньте, сведите носки вместе, пятки врозь. Продолжайте движение стопами: разведите носки, пятки, носки. Повторяя движения, вернитесь в исходное положение.

