

# УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ





1. *Ходьба по коврику*  
(руки на пояс, спина прямая)  
1-2 минуты



2. *Ходьба на внешней стороне стопы*  
(руки на пояс, спина прямая)  
1-2 минуты



3. *Ходьба на внутренней стороне стопы*  
(руки на пояс, спина прямая)  
1-2 минуты

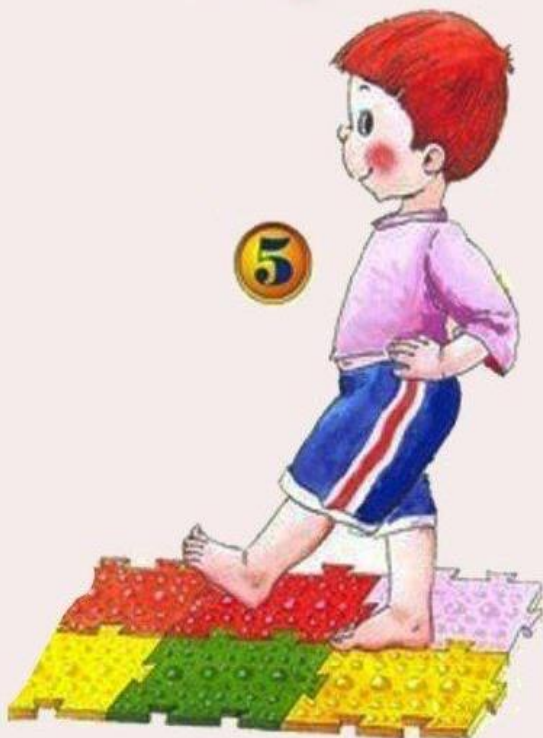


4. *Перекаты с пятки на носок*  
(руки на пояс, спина прямая)  
3-4 минуты





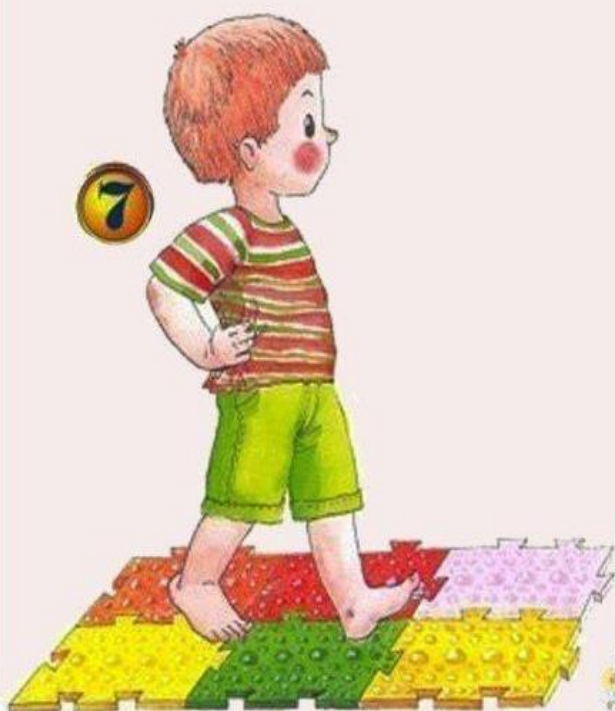
**5. Ходьба спиной вперед**  
(руки на пояс, спина прямая)  
2 минуты



**6. Ходьба на носочках**  
(руки на пояс, спина прямая)  
1 минуту



**7. Ходьба по коврику**  
(руки на пояс, спина прямая)  
2 минуты



**Плоскостопие**  
– это статическая  
недостаточность  
мышечно-связочного  
аппарата стопы. Проще  
говоря, снижение  
ее сводов.

**Как избежать проблемы?**  
Крайне важна профилактика  
плоскостопия у  
детей-дошкольников в  
детском саду, а также у  
подростков в школе и даже у  
взрослых.

**Будьте здоровы!**