

**Zestaw ćwiczeń korekcyjnych -wada kończyn dolnych - płaskostopie.**

**Ćw.1**. Chodzenie na palcach, piętach, zewnętrznych krawędziach stóp. Wykonuj ćwiczenia z podkurczonymi palcami.  
**Ćw.2**. Zbieranie palcami stóp drobnych przedmiotów np.: małe zabawki,  
kamyczki, klocki, patyczki w pozycji siedzącej. Ćwiczy prawa i lewa noga.  
**Ćw.3**. Siedząc na stołeczku i dotykając stopami podłogi, zwijaj palcami stóp w harmonijkę kocyk, chustkę.  
**Ćw.4**. Siedząc na stołeczku, włóż ołówek między I i II palec stopy i rysuj nim na papierze. Ćwicz lewą i prawą nogę.  
**Ćw.5**. W pozycji siedzącej na krześle tocz małą gumową piłkę, na przemian lewą i prawą stopą.  
     **ĆWICZ BOSO !!!**