

Twoja pociecha ma stopy płasko-koślawe?

Ćwicz razem z nim 2 minuty dziennie !! Nie czekaj aż z tego wyrośnie. Wady same nie ustępują. Pomóż sobie i swojemu dziecku w prawidłowej postawie. Oto kilka podstawowych ćwiczeń:

1. Marsz na palcach.



2. Marsz na piętach.



3. Rolowanie językiem.



4. Podnoszenie woreczka.



5. Łapanie piłeczki i przrzucanie jej.



6. Klaskanie stopami.



7. Podnoszenie różnych przedmiotów.



8. Ruchy kuliste twarzą piłeczką.



9. Zwijanie palcami papieru.



10. W siedzie po turecku i robienie kulki z gazety.



Powodzenia.

