**Дорожка для профилактики плоскостопия**

Составитель:

Колышева Елена Викторовна,

руководитель ЛФК

Немало детей уже с дошкольного возраста страдают плоскостопием, что, в дальнейшем, приводят к болям в ногах и нарушению осанки.

Для профилактики этого заболевания я хочу поделиться советом по изготовлению дорожки, который может сделать у себя дома.

Возьмите основу (плотная ткань, искусственная кожа, клеенка, линолеум). Нарисуйте фигуру (елка, звезда, цветок и др.), вырежьте ее. В пробках от пластмассовых бутылок просверлить отверстие. Пришить пробки на фигуру.

В качестве украшения дорожки можно использовать аппликаторные модули (продаются в аптеке), наклейки для ткани, которые приклеиваются утюгом. Проявите творчество и у вас все получится.

 

