

Упражнения для профилактики плоскостопия

- Поочередно сжимаем стопу в «кулак» — расслабляем;
- 2. «Шагаем» пальчиками стоп по полу;
- 3. Катаем небольшой мячик;
- 4. Перекатываем цилиндр;
- 5. Двумя стопами обхватываем резиновый мячик и пытаемся его удержать на весу;
- 6. Собираем пальчиками стоп ткань с пола;
- 7. Поднимаемся и опускаемся по лесенке босиком.

