***Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия***

  

 1 — зажав мячик между ногами, медленно идти, стараясь не уронить его; 3 — положить на под палку и пройти по ней боком, заложив руки зa голову;

 2 — сидя на полу, упереться руками в пол и стараться как можно выше, 4 — поднять пальцами ног с пола носовой платок;

 поднять ногами мяч;

  

 5 — вращать на полу мяч ногой; 7 — подскоки на одной ноге, на цыпочках; в пальцах другой ноги зажат платок;

 6 — сидя на стуле, брать пальцами ног разбросанные по полу карандаши; 8 — ходьба попеременно на носках и пятках.