

**Начальный комплекс
для профилактики
комбинированного
плоскостопия**

**1. Ходьба по коврику
(руки на пояс,
спина прямая) 5 мин.**

**2. Ходьба
на внешней
стороне стопы
(руки на пояс,
спина прямая)
5 мин.**

**3. Ходьба на внутренней стороне стопы
(руки на пояс, спина прямая) 5 мин.**

4. Перекаты с пятки на носок 3-6 мин.

**5. Ходьба спиной вперед
(руки на пояс,
спина прямая)
5 мин.**

**6. Ходьба
на носочках
(руки на пояс,
спина прямая)
5 мин.**

**7. Ходьба
на пятках
(руки на пояс,
спина прямая)
5 мин.**

