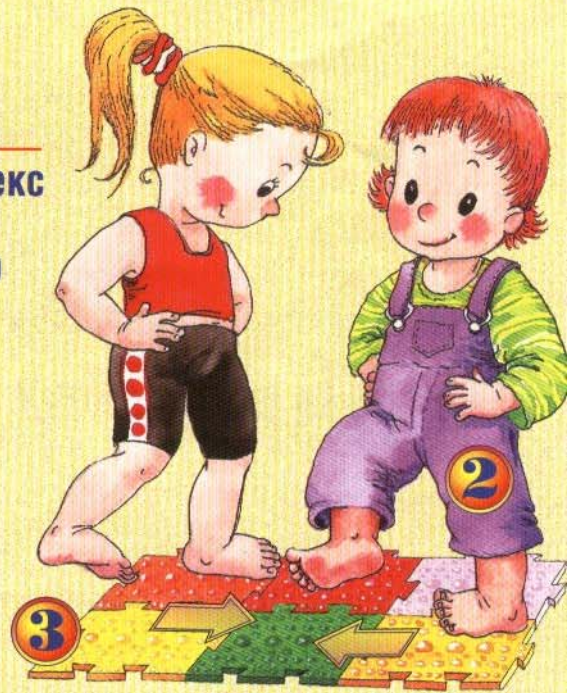


Начальный комплекс для профилактики комбинированного плоскостопия



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.

