**Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия**

1.Зажав мячик между ногами, медленно идти, стараясь не уронить его.



2. Сидя на полу, упереться руками в пол и стараться как можно выше поднять ногами мяч.



3. Положить на пол палку и пройти по ней боком, заложив руки за голову.



4. Поднять пальцем ног с пола носовой платок.



5. Вращать на полу мяч ногой.



6. Сидя, брать пальцами ног разбросанные по полу карандаши.



7. Подскоки на одной ноге, на цыпочках.



8. Ходьба попеременно на носках и пятках.

