

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

Упражнения для коррекции стопы

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1–3 минут.
2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2–5 минут.
3. Ходьба по палке.
4. Ходьба на пятках.
5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.
6. Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2–4 минут.
7. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.
8. Захват, поднятие и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных тканевых салфеток пальцами ног в течение 1–3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой).