Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

«Веселый зоопарк».

1. **«Танцующий верблюд».**
И.п. - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пяток (носки от пола не отрывать).

2. **«Забавный медвежонок».**
И.п. - стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед - назад, вправо - влево. То же, кружась на месте вправо - влево.

3. **«Смеющийся сурок».**
И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.
1-2 - полуприсед на носках, улыбнуться;
3-4 - и.п.

4. **«Тигренок потягивается».**
И.п. - сидя на пятках, руки в упоре впереди.
1-2 - выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись;
3-4 - и.п.

5. **«Обезьянки непоседы».**
И.п. - сидя по - турецки (согнув ноги коленями в стороны, стопы скрестно, наружные края стоп одинаково ровно опираются об пол), руки произвольно.
1 -2 - взмах руками, встать;
3 - 4 - и.п.