

Упражнение для профилактики плоскостопия «Медведь»

Ой-ее-ее-ечки!	Поднимаются то на носки, то на пятки
Спал медведь на коечке!	
Свесились в кровати.	Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы на одной линии носками внутрь.
Две босые пятки	Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы носками наружу
Две босые, две смешные,	Переминаются с ноги на ногу.
Ой, смешные пятки!	
Увидала Мышка,	Делают выпад ногой вперед. Затем разворачиваются
Мышка – шалунишка,	на 180, поменяв опорную ногу.
Влезла на кровать,	
Хвать его за пятку	