

«Весёлая гимнастика для ног»



**Укреплять мускулатуру ног
и свода стопы**

необходимо с детства.

**Предлагаю вашему вниманию упражнения
для детей, которые помогут достичь хороших результатов.**

«Шли бараны по дороге»

Шли бараны по дороге *(ходить на носках)*.

Промочили в луже ноги *(ходить на пятках)*.

Раз, два, три, четыре, пять *(приподниматься на носки)*.

Стали ноги вытирать –

Кто платочком, кто тряпицей, кто дырявой рукавицей.

(Средней частью правой стопы скользить по внутренней стороне голени левой ноги от стопы к колену. То же левой ногой; 6-8 раз.)

«Часы»

Исходное положение – стоя.

Стрелки в часиках живут, и по кругу всё идут.

Сосчитают все минутки.

Дважды круг пройдут за сутки

(ходить приставным шагом по лежащему на полу обручу).



«Гуси» Исходное положение – сидя на стуле.

Жили у бабуся два весёлых гуся.

(поджимать и выпрямлять пальцы ног)

Один серый, другой белый, два весёлых гуся

(приподнимать от пола сначала носки потом пятки)

Вытянули шеи, у кого длиннее.

(приподнимать и одновременно разводить пятки в стороны)

Один серый, другой белый, у кого длиннее,

(приподнимать и одновременно разводить носки в стороны)

Мыли гуся лапки в луже у канавки,

(вращать стопы в разные стороны с небольшим усилием на большой палец)

Один серый, другой белый. спрятались в канавке,

(поднимать пальцы удерживать ноги на внешнем крае стопы).

Вот кричит бабуся

(разводить врозь сначала носки, затем пятки).

Ой. пропали гуся! Один серый, другой белый

Гуся мои, гуся!

Самомассаж.

Наши маленькие ножки все шагали по дорожке

(ходить на месте возле стула).

Через мостик перешли *(ходить на пятках на месте)*

По тропиночке прошли *(ходить на носках вокруг стула)*

Но устали наши ножки, отдохнуть хотят немножко.

Ногу на ногу кладём, и стопу свою берём

(сидя на стуле положить левую стопу на ногу.

подвинуть стопу поближе к себе.)

Чтобы ножки нам размять, мы их будем растирать *(массировать подошву от пальцев к пятке)*

Так, от пальчиков до пятки, массируем, ребятки,

Вот теперь наоборот, трём от пяточки вперёд,

(массировать подошву от пятки к пальцам)

А сейчас на каждый пальчик мы наденем свой кафтанчик, *(разминать каждый пальчик)*

Ножку левую размяли и нисколько не устали.

Ножку правую берём, на коленочку кладём,

И теперь для этой ножки снова мы массаж начнём.

(повторить все действия для правой стопы).

Подготовила Понедельченко Я.Ю.
инструктор по физической культуре