**ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТОП**

**Гимнастика для стоп:**

- увеличивает общую и силовую выносливость мышц, и в первую очередь нижних конечностей;

- повышает физическую работоспособность;

- формирует правильную осанку.

- улучшает кровоснабжение;

- тонизирует мышцы, подтягивающие свод стоп.

Продолжительность гимнастики для стоп невелика, а оздоровительный эффект очень большой. Особенно полезны упражнения из исходного положения сидя и лёжа.

Хорошо, когда такая гимнастика сопровождается стихами или потешками. Дети, повторяя запомнившиеся четверостишие, с удовольствием выполняют действия, соответствующие тексту, и в самостоятельной игровой деятельности.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ - СТОЯ**

**«Часы»**

**Стрелки в часиках живут** (ребёнок идёт приставными шагами по лежащему на полу обручу)

**И по кругу всё идут**

**Сосчитают все минутки**

**Дважды круг пройдут за сутки.**

**« Шли бараны по дороге»**

**Шли бараны по дороге** (ходьба на носках)

**Промочили в луже ноги** (ходьба на пятках)

**1,2,3,4,5.-** (приподнимаемся на носках)

**Стали ноги вытирать –** (средней частью правой стопы - подошвы

**Кто платочком, кто тряпицей**, скользить по внутренней стороне голени левой ноги от стопы к колену: ступня как

**Кто дырявой рукавицей**.бы обхватывает голень левой ноги 5-8раз

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ**

**СИДЯ НА СТУЛЕ**

Жили у бабуси (поджимать и выпрямлять пальцы ног)

Два весёлых гуся

Один серый, другой белый, (приподнимать от пола сначала носки,

Два весёлых гуся потом пятки)

Вытянули шеи, у кого длиннее (приподнимать и одновременно разводить пятки в стороны)

Один серый, другой белый, (приподнимать и одновременно

У кого длиннее разводить носки в стороны)

Мыли гуси лапки в луже у канавки (вращать стопы в разные стороны с небольшим усилием на большой палец)

Один серый, другой белый,

Спрятались в канавке (поджимать пальцы, удерживая ноги на внешнем крае стопы)

Вот кричит бабуся (разводить врозь сначала носки,

- Ой, пропали гуси – затем пятки)

Один серый, Другой белый, ( поджимать и выпрямлять пальцы ног,

Гуси мои, гуси! продвигая по очереди стопы вперёд

Выходили гуси, не отрывая их от пола)

Кланялись бабусе

Один серый, ( приподнимать от пола носки)

Другой белый,

Кланялись бабусе.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ – СТОЯ, ДЕРЖАСЬ РУКАМИ ЗА СПИНКУ СТУЛА**

Наши ножки с утра (приподниматься на носки, с переносом

Делают зарядку тяжести тела на пятки)

Вот так встанут на носочки,

А потом на пятки.

На носочках постоим, (приподниматься на носки с

Вместе вдаль все поглядим одновременным разведением пяток)

Опускаемся на пятки, (приседать на полной стопе)

Танцевать начнём вприсядку.

Снова на носках стоим, (приподниматься на носки)

Вправо, влево поглядим.

Опускаемся на пятки, (опускаемся на всю стопу)

Мы закончили зарядку.

**САМОМАССАЖ**

Наши маленькие ножки (ходить на месте возле стула)

Все шагали по дорожке

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, (сидя на стуле, удобно положить

И стопу свою берём левую стопу на ногу, пододвинуть стопу поближе к себе)

Чтобы ножки нам размять, (массировать подошву от пальцев к пятке)

Мы их будем растирать.

Так от пальчиков до пятки, (массировать подошву от пятки к пальцам)

Массируем, ребятки.

Вот теперь, наоборот,

Трём от пяточки вперёд.

А сейчас на каждый пальчик (разминать каждый пальчик)

Мы наденем свой кафтанчик.

Ножку левую размяли

И нисколько не устали.

Ножку правую берём, (повторять все действия для правой

На коленочку кладём, стопы)

И теперь для этой ножки

Снова мы массаж начнём.

Совсем несложно любому из взрослых принять участие в игре – соревновании **« Каракатица».**

Исходное положение: сидя на ягодицах, ноги, согнутые в коленях, выдвинуты вперёд, руки в упоре сзади. По сигналу « Марш», опираясь на кисти и пятки, двигаетесь до ориентира и обратно, стараясь не прекращать перекатывать стопами массажный мячик или гимнастическую палку.