

## **Примерный комплекс для укрепления мышц ног и стопы.**

### **Разминка.**

1. Ходьба без задания по прямой.
2. Ходьба на носочках.
3. Ходьба на пятках.
4. Ходьба гуськом с помощью поддержки взрослого.
5. Ходьба пятки вместе носки врозь.
6. Ходьба с высоким подниманием колена.
7. Ходьба по мелким предметам (ракушкам или песку).

### **Упражнения.**

1. «Великан и гномик».  
Делаем шаг вперед, потом приседание, шаг, приседание и тд.
2. «Моем ноги».  
Сидя на стуле правой ногой проводим от колена левой до стопы. С левой ногой то же самое.
3. Сидя на стуле, сжимаем и разжимаем пальцы ног.
4. «Улитка».  
Пальцами обеих ног выполняем сжатие и разжатие вперед до определенной линии и назад, как будто улитка ползет вперед.
5. «Обезьянка и платочки».  
Поднимаем поочередно пальцами ног платочки и мелкие предметы, игрушки.
6. «Художник».  
Рисуем фломастерами или карандашами пальцами ног. (Можно рисовать цифры, дождик, солнце, травку, молнию). Правая нога рисует - Начало точку и ведет линию право Конец. Левая нога рисует точку Начало и ведет линию Конец влево.
7. Сидеть по – турецки по 2-3 мин.
8. «Замочек».  
Сидя кладем пятку правой ноги на колено левой ноги и левой рукой делаем замочек с пальцами правой ногой (соединяем пальцы руки и ноги, с указательного в межпальцевые промежутки).