**Упражнения для ног.**

Поднимание и опускание ног из исходных положений сидя, стоя, лежа;

Сгибание и выпрямление ног;

Махи ногами вперед, назад, в стороны с опорой и без опоры руками;

Приседы и полуприседы, пружинящие движения в приседе;

Круговые движения стоп ног из разных исходных положений;

Удерживание ног в различных положениях (статические упражнения) – нога согнута в колене, вытянута вперед, в сторону, назад;

Отставление ноги на носок вперед, в сторону, назад. Мышцы ног эффективно укрепляются прыжковыми упражнениями.

Упражнения для ног укрепляют связки и мелкие мышцы стопы, развивают ее гибкость. Особенно полезны различные движения стопой, любые движения ног с оттянутыми носками, приседания. Поднимание, махи ногами, приседания влияют на развитие подвижности суставов, укрепление, растягивание крупных мышц и связок ног и таким образом на развитие силы и гибкости ног. Многие упражнения для ног, в особенности дозированные приседания и прыжки, укрепляют сердечно - сосудистую систему, повышают физиологическую нагрузку, улучшают процессы обмена.