1. Построение в шеренгу.

- Ребята, наши ноги в течение дня выдерживают большую физическую нагрузку. Если о них не заботиться, это бесследно не проходит – они начинают отекать. Есть поговорка: «Человек старится с ног». Важно с самого детства заботиться о здоровье своих ног и ухаживать за ними. Ученые установили, что на подошвах ног находится много точек, массаж которых улучшает работу органов нашего тела.

Сегодня мы выполним различные упражнения, которые укрепляют мышцы ног и будут способствовать нормальному развитию стопы.

Постройтесь в шеренгу! Выполним различные виды ходьбы и бега. Они укрепят мышцы и связочный аппарат голени и стопы:

1. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола;
2. Ходьба ритмичными притопами;
3. Поворот в прыжке направо и движение подскоками по кругу;
4. Легкий бег с переходом на обычную ходьбу.
5. **Специальные общеразвивающие упражнения** для укрепления стопы ног.
6. **«Не упади!»** И.п. – о.с., руки на поясе. 1-2 перекаты с пятки на носок. Повторить 12 раз.
7. **«Вперед и назад»** И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях. 1-4 ползающие движения стоп вперед с помощью пальцев, 5-8 обратные движения стоп до возвращения в и.п. Повторить 8 раз.
8. **«Открой и закрой!»** И.п. - то же. 1-2 поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп, 3-4 и.п. Повторить 10 раз.
9. **«Погладь!»** И.п. – то же. Передней частью подошвы одной ноги скользить снизу вверх по голени другой ноги, увеличивая силу нажима. То же левой ногой (30-40 секунд).
10. **«Отожмись!»** И.п. – упор присев. 1- прыжком выпрямить ноги назад. 2 – и.п. Повторить 10 раз.

**Основные виды движения** для укрепления мышц голени и стопы

**Первый круг:**

1. Ходьба по ребристой доске.
2. Ходьба правым боком приставным шагом по канату.
3. Ходьба по искусственной «Тропе здоровья»

**Второй круг:**

1. Ходьба по ребристой доске.
2. Ходьба левым боком приставным шагом по канату.
3. Ходьба по искусственной «Тропе здоровья»

**Подвижная игра «Выше ноги от земли»** повторить 5-6 раз, меняя предмет влезания.

1. Ребята, слушайте стихотворение «Босиком по болоту» и маршируйте под него по влажному одеялу.

Цвяк, цвяк, цвяк, вязь,

Наши ноги месят грязь.

Через пальцы – шлепанцы

Грязь летит во все концы.

Чвяк, чвяк, чвяк, вязь,

Наши ноги лезут в грязь.