

## **Игровые упражнения для ног.**

«*Пройди по линии*» - пройти по прямой линии приставляя пятку к носку, впереди стоящей ног, затем – обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке.

«*Аист*» - поднять согнутую в колене ногу, обхватив ее руками, коснуться лбом колена.

«*Присядь комочком*» - встать прямо, слегка расставив ноги, руки опущены. Присесть на всей ступне сгруппироваться, обхватив руками голени, голову опустить к коленям.

«*Лыжник*» - ребенок ходит широкими шагами, сгибая впереди стоящую ногу (выпад), поочередно поднимая руки вперед, подражая движениям лыжника.

«*Перешагни через руки*» - встать прямо, руки опустить и сцепить перед собой, слегка наклоняясь вперед перешагнуть через руки.

«*Сядь по-турецки*» - встать прямо, ноги скрестить, руки опустить. Медленно садиться на пол по-турецки и вставать, стараясь не помогать себе руками. Тяжесть тела следует равномерно распределять на обе ноги, на наружные края стоп.

«*Прыгай как мячик*»- прыжки на носках, передвигаясь мелкими прыжками.

«*Потанцуй*»- ребенок стрит прямо, ноги вместе, руки на поясе. Поочередно выставляет ноги вперед, то на носок, то на пятку.

«*Ласточка*»- встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять прямую ногу назад, руки в стороны. Поочередно меняем ногу.

«*Велосипед*»- ребенок лежит на спине и, поняв согнутые ноги, «крутит педали».

**Все упражнения следует выполнять в медленном темпе.**