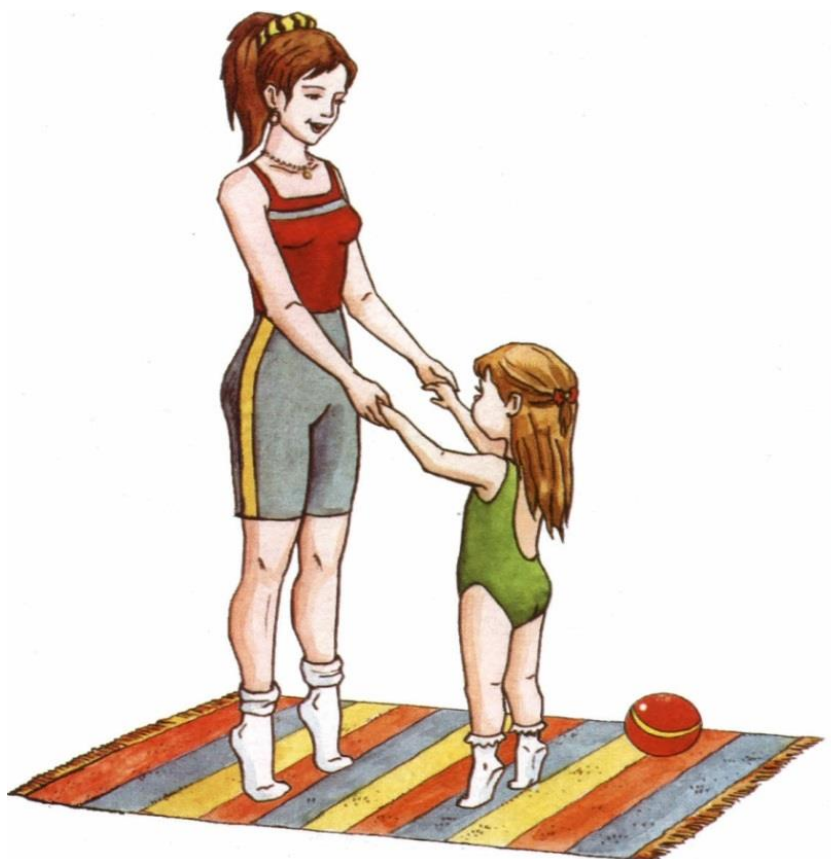


## Игровые упражнения для Мам и малышек

Здоровье начинается со стопы



Подборка сделана  
инструктором по ФК  
Гумберг Н. В.

<p><b>Играют стопы</b> И.П. сидя, сомкнутые ноги вытянуть вперед, руки в упоре сзади. Тянуть носки на себя – от себя. Повторить 4-6 раз.</p>	<p><b>Веселые пальчики</b> И.П. сидя, сомкнутые ноги вытянуты вперед, руки в упоре сзади. Максимально широко развести пальцы ног, затем расслабить их. Повторить 4-6 раз.</p>	<p><b>Короткие и длинные ноги</b> И.П. сидя, сомкнутые ноги вытянуты вперед, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, обнять руками, притянув к груди, и.п., повторить 6-8 раз.</p>	<p><b>Велосипедисты</b> И.П. сидя друг напротив друга, сомкнутые ноги вытянуты вперед, руки в упоре сзади, стопы соединены. Имитировать езду на велосипеде в медленном и быстром темпе.</p>
<p><b>Золушка</b> И.П. сидя на полу «по-турецки». На полу рассыпаны мелкие предметы (пуговицы, карандаши, горох и др.) – мама и ребенок собирают их пальцами ног. После мама делает ребенку массаж стоп, выполняя легкие поглаживания большим пальцем руки 1-2мин.</p>	<p><b>Балет</b> И.П. стоя напротив друг друга. Подняться высоко на носках, пятки почти соприкасаются. Повторить 6 раз. Затем выполнить шаги на носках вправо-влево и вращение вокруг своей оси на одной ноге, отталкиваясь другой ногой.</p>	<p><b>Письмо</b> И.П. сидя на коврике. Передавать друг другу конверт, захватывая его первым и вторым пальцами ног.</p>	<p><b>Художник</b> И.П. сидя на коврике. Рисовать карандашами с помощью пальцев ног на листе бумаги.</p>

