**Пятница 17.04.**

Время выполнения домашнего задания не должно превышать 15-25 минут!

Выполнить следущие задания:

1. *Разминка*



1. «Рывки и махи руками»
2. «Махи ногами»
3. «Приседания»
4. «Выпады в сотрону»
5. «Наклоны в сторону»
6. «Велосипед»
7. «Наклон вперед»
8. «Мельница»
9. *Упражнения для укрепления и развития силы мышц стоп*
10. **«Подъемы и спуски на пальцах»**

Поднимитесь на носки так высоко, насколько возможно, удерживайте пятки на весу, а затем согните ноги в коленях, подавая пятки вперед. Поставьте пятки на пол, и только после этого выпрямите ноги. Очень важно следить, чтобы колени и щиколотки не подворачивались внутрь или не выпадали наружу

Выполняем 7 раз

1. **«Круговые вращения стоп в разные стороны»**

Выполнять повороты стоп, предварительно подняв их вверх.

Выполняем 10 раз каждой ногой.

1. **«Вытягивание стоп на себя и от себя»**

Сядьте на пол и выпрямите ноги перед собой. Вытягиваем стопы от себя, затем на себя. При натягивании стопы от себя, старайтесь вытягивать пальцы ног, будто удлиняя их, а не подкручивать под свод стопы.

Выполняем 10 раз

1. **«Сидение на коленях»**

Встать на колени, затем сесть на пятки, косточки большого пальца и пятки обеих ног «приклеены» друг к другу. Посидите минуту в этом положении.

Выполняем 2 раза

1. **«Подтягивание полотенца пальцами ног»**

Положите полотенце на пол, и встаньте на ближний его край. Не отрывая пятки от пола, постепенно подгребите пальцами ног полотенце под себя, а потом – разложите обратно.

1. **«Удержание равновесия»**

Стоя на носках, удерживаем равновесие. Можно держаться рукой за опору.

Выполняем 5 раз

1. **«Пылесос»**

Пальцами собираем мелкие предметы (домино,мазайка и тд.) и складываем в одну сторону.

1. **«Прыжки на носках»**

Попрыгать на носках, можно использовать скакалку.

1. *Гимнастика для стоп в игровой форме*

