**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ – СТОЯ, ДЕРЖАСЬ РУКАМИ ЗА СПИНКУ СТУЛА**

Наши ножки с утра                         *(приподниматься на носки, с переносом*

Делают зарядку.                                *тяжести тела на пятки)*

Вот так встанут на носочки,  
А потом на пятки.

На носочках постоим,          *(приподниматься на носки с*

Вместе вдаль все поглядим        *одновременным разведением пяток)*

Опускаемся на пятки,                     *(приседать на полной стопе)*

Танцевать начнём вприсядку.

Снова на носках стоим,                  *(приподниматься на носки)*

Вправо, влево поглядим.

Опускаемся на пятки,                      *(опускаемся на всю стопу)*

Мы закончили зарядку.

САМОМАССАЖ

Наши маленькие ножки                 *(ходить на месте возле стула)*

Все шагали по дорожке

Через мостик перешли,                   *(ходить на пятках на месте)*

По тропиночке прошли.                 *(ходить на носках, вокруг стула)*

Но устали наши ножки,

Отдохнуть хотят немножко.

Ногу на ногу кладём,                       *(сидя на стуле, удобно положить*

И стопу свою берём.                  *левую стопу на ногу, пододвинуть стопу*

*поближе к себе)*

Чтобы ножки нам размять,          *(массировать подошву от пальцев к пятке*)

Мы их будем растирать.

Так от пальчиков до пятки,           *(массировать подошву от пятки к*

*пальцам)*

Массируем, ребятки.

Вот теперь, наоборот,

Трём от пяточки вперёд.

А сейчас на каждый пальчик           *(разминать каждый пальчик)*

Мы наденем свой кафтанчик.

Ножку левую размяли

И нисколько не устали.

Ножку правую берём,                       *(повторять все действия для правой*

На  коленочку  кладём,                      *стопы)*

И теперь для этой ножки

Снова мы массаж начнём.

Совсем несложно любому из взрослых  принять участие в игре – соревновании « Каракатица».

Исходное положение:  сидя на ягодицах, ноги, согнутые в коленях, выдвинуты вперёд, руки в упоре сзади. По сигналу « Марш», опираясь на кисти и пятки, двигаетесь до ориентира и обратно, стараясь не прекращать перекатывать стопами массажный мячик или гимнастическую палку.