**Самомассаж.**

Наши маленькие ножки все шагали по дорожке

*(ходить на месте возле стула).*

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, и стопу свою берём

*(сидя на стуле положить левую стопу на ногу.*

 *подвинуть стопу  поближе к себе.)*

Чтобы ножки нам размять, мы их будем растирать *(массировать подошву от пальцев к пятке)*

Так, от пальчиков до пятки, массажируем, ребятки,

Вот теперь наоборот, трём от пяточки вперёд,

*(массировать подошву от пятки к пальцам)*

А сейчас на каждый пальчик мы наденем свой кафтанчик, *(разминать каждый пальчик)*

Ножку левую размяли и нисколько не устали.

Ножку правую берём, на коленочку кладём,

И теперь для этой ножки снова мы массаж начнём.

*(повторить все действия для правой стопы).*

**Муниципальное бюджетное дошкольное**

**образовательное учреждение-**

**центр развития ребенка - детский сад №16**

**Памятка для родителей**

**«Весёлая гимнастика**

**для ног»**

****

***Укреплять мускулатуру ног и свода стопы***

***необхо­димо с детства.***

***Предлагаем вашему вниманию упражнения***

 ***для детей, которые помогут достичь хороших результатов.***

**«Шли бараны по дороге»**

Шли бараны по дороге *(ходить на носках).*

Промочили в луже ноги *(ходить на пятках).*

Раз, два, три, четыре, пять (приподниматься на носки).

Стали ноги вытирать –

Кто платочком, кто тряпицей, кто дырявой рукавицей.

*(Средней частью правой стопы  скользить по внутренней стороне*

 *голени левой ноги от стопы к колену. То же левой ногой; 6-8 раз.)*

**«Часы»**

Исходное положение – стоя.

Стрелки в часиках живут, и по кругу всё идут.

Сосчитают все минутки.

Дважды круг пройдут за сутки

 *(ходить приставным шагом по лежащему на полу обручу).*

****

****

**«Гуси»** Исходное положение – сидя на стуле.

Жили у бабуси два весёлых гуся.

 *(поджимать и выпрямлять пальцы ног)*

Один серый, другой белый, два весёлых гуся

*(приподнимать от пола сначала носки потом пятки)*

Вытянули шеи, у кого  длиннее.

*(приподнимать и одновременно разводить пятки в стороны)*

Один серый, другой белый, у кого длиннее,

*(приподнимать и одновременно разводить носки в стороны)*

Мыли гуси лапки в луже у канавки,

*(вращать стопы в разные стороны с небольшим усилием на большой палец)*

Один серый, другой белый. спрятались в канавке,

 *(поднимать пальцы удерживать ноги на внешнем крае стопы).*

Вот кричит бабуся

*(разводить врозь сначала носки, затем пятки).*

Ой. пропали гуси! Один серый, другой белый

Гуси мои, гуси!