Задание на лето для «Лучиков».

**Комплекс №1.**

 **Развитие стопы: подъём, пальцы, выворотность, подвижность. Профилактика плоскостопия.**

1. Ходьба на полупальцах, пяточках, боковой внутренней и внешней стороне стоп по 30 секунд на каждой (ноги босые или в носочках)

 *Следить за тем, чтобы коленки были втянуты, пяточки вместе при ходьбе на полупальцах и пятках.*

1. Ходьба по палочке (скалке);ноги босые:

«боковой ход» и выворотная «ёлочка» по 30 секунд каждый ход.

1. «Кулачок» в разных положениях (ноги босые):

- стоя ногами на полу, выполнять максимальное сжатие ног в «кулачок» и выпрямление в положение «утюжок» 10 раз;

- лёжа или сидя выполнять с силой «броски бананов» по очереди каждой ногой от 5 до 10 раз, сильно сжимая пальцы, а затем вытягивая их вперёд в положение «иголочка»;

*при этом, сжимая «банан», делать вдох носом, бросая – выдох ртом с силой;*

- исполнять упражнение «утюжок – иголочка» одновременно двумя ногами с подъёмом ног вертикально вверх ( вверх – «утюжок»; вниз –« иголочка»)-10-15 раз

*Важно! Держать пяточки вместе, а носочки выворотно - врозь. Не гнуть колени и с силой работать стопами. На пол опускать ноги без шума.*

 *Можно помочь ребёнку – надавливая на стопы в положении «утюжок» до отказа.*

1. Захват пальцами ног с пола камушков, карандашей, палочек и выкладывание их без помощи рук на возвышение(стул, кровать и т.п.) по 5- 10 предметов каждой ногой.
2. Из положения сидя захват стопами мячика и передача его в руки (ноги) партнёра.

По 5-10 передач.

1. Стоять на полупальцах высоких:

 у опоры по 1 минуте *( пятки вместе, колени и ягодицы втянуты, плечи вниз, ушки « тянутся за шариками», животик напряжен)*

без опоры- руки «крест» 30 секунд(*можно усложнить и держать с гантелями)*

1. \*\* Стоять на подъёмах ног (косточках, **не** на пальцах!), держась за опору в «полуприсиде», «выдавливая» подъём стопы-косточки до 1 минуты.

**Комплекс № 2 с гантелями на развитие силы мышц**:

1. «Бабочка» лёжа, сидя и стоя по 10 раз.
2. «Бабочка летит» стоя руки «крест», ноги – широко расставлены, колени втянуты, корпус наклонить вперёд с ровной спиной. Дотянуться рукой до противоположной ноги, другую руку поднять вверх и посмотреть на неё. Поменять руки.

Выполняем 10 раз в каждую сторону.

1. «Силачи» - работаем руками от плеча вверх – 10 раз.
2. «Лёжа на спине «Боксёр» - по очереди боксируем воздух перед собой. Ноги и тело сильно затянуто.
3. Вращение кистей рук в положении «Крест», руки вперёд, руки вверху по 10 вращений.

*Обязательно откладываем гантели и «стряхиваем водичку» - кисти рук- тоже по 10 раз.*

1. Качание пресса и спины с гантелями по 10 разв 2 захода.
2. «Складная лодочка» удерживаем 16 секунд.
3. « Досточка» на кистях и локтях по 16 секунд (до 30 секунд)

**Комплекс на растяжку №3.**

1. «Обезъянка» лёжа, сидя и стоя. Коленки втянуты. Стопы сокращены. Спина выпрямлена. 16-20 секунд
2. «Лук» - руками обхватываем сокращённую стопу; по одной ножке держим на воздух. Спина ровная.16-20 секунд.
3. «Окошко» лёжа – обхватываем стопы руками и тянем к полу, растягивая их в разные стороны, ягодицы не поднимать, колени втягивать.
4. «Кукла сломанная» - лежим животиком на полу в кукле, руки вперёд, ноги и стопы втянуты.
5. \*\*«Лягушка» на животике – стараемся положить на пол стопы и животик одновременно.

**Комплекс №4 на выносливость и координацию:**

1. Бег. Прыжки. Подскоки. Прыжки со скакалкой(учим). Ежедневно по 15-20 минут усиленной нагрузки.
2. Игры с мячом любые.
3. Удержание рук в положениях: «крест», «галочка», «ёлочка» по 30-60 секунд.
4. Удержание себя на одной ноге(до 1 мин.)руки «крест» или на пояс.

**Импровизация под музыку.**