**Игры с массажными мячиками для стопы**

**Цель:** Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы, профилактика плоскостопия. Воздействие на рефлексогенные зоны стопы в целях активизации всего организма.

**Условия**: Для массажа ступней мячиком не требуются особые условия – заниматься им можно в любом месте, нужно только снять обувь и можно приступать.

Комплекс упражнений очень простой.

Сидя на стуле. Мячик положить на пол. Одну ногу поставить на мячик. Другая нога стоит плотно на полу. Сесть ровно, спину прижать к спинке стульчика. Сначала поставьте на мячик середину ступни и начните катать его вперед и назад, а затем в разные стороны, не торопясь. Начинайте медленно и с минимальным нажимом, чтобы разогреть стопы, а затем повышайте интенсивность. На разминку достаточно затрачивать 1-2 минуты для каждой ноги (под музыку)

***1. «Прокати мяч»***

И.п.: сидя. Прокат мяча подошвенной поверхностью - от пятки до носка, попеременно правой /левой/ стопами, очень мягко касаясь поверхности мяча. Частой ошибкой при выполнении данного упражнения является сильное надавливание на опору - это не полезно.

И.п.: сидя. Одной стопой плавно без нажима, перекатываем мяч через стопу другой ноги /по подъему/ туда и обратно / 4-6 раз

***2.«Круговое вращение мяча стопой поочередно в правую и левую стороны»***

И.п.: сидя или стоя.Круговое вращение мяча стопой поочередно в правую и левую стороны» /4-6раз /

**3***.* ***«Прокатывание мяча вперед и назад одновременно двумя ногами»***

И.п.: сидя. Прокат мяча выполняется одновременно двумя ногами подошвенной поверхностью стопы от пятки до пальчиков./4-6раз /

***4. «Круговое вращение мяча»***

И.п.: то же. Стопы на мяче. Выполняем круговые вращения вправо /влево/ с легким надавливанием на мяч, /4-6 раз/

***5. «Перенеси мяч»***

И.п.: сидя.Массажный мяч лежит около ног справа. Захватить его стопами, поднять и переместить налево со словами: «Перекладываю мяч налево». Сделать то же в обратном направлении /4-6р./

***6 «Покажи ежику солнце»***

И.п.: сидя. Мячик зажат между стопами. Не сгибая коленей, поднять ноги, удерживать их в таком положении на счет 1-3 –опустить, /4-6раз/

**7. «Обезьянки»**

И.п.: сидя.Захватить массажный мяч стопами, поднять его и, удерживая его на высоте /4-6 раз/

Завершаем массажные игры мягким прокатом мяча подошвенной поверхностью - от пятки до носка в спокойном темпе. Катать мячик ногой вперед-назад, не торопясь.