

Упражнения для развития подвижности СТОПЫ.



Здравствуйте, дети!

Сегодня на занятии вас ждет теоретический материал и видео урок, на котором мы выполним несколько упражнений для развития подвижности голеностопного сустава.



Эстетическая задача стопы

Стопе требуется особое внимание. Ведь стопа является именно той частью тела, которая не только помогает в работе, но и несёт эстетическую задачу. Она подчёркивает красоту и законченность линий. Стопу необходимо воспитывать с первых дней занятий. Это умение вытягивать её в подъёме и пальцах, ощущать её напряжение и расслабление.



Упражнения для развития подвижности стопы.

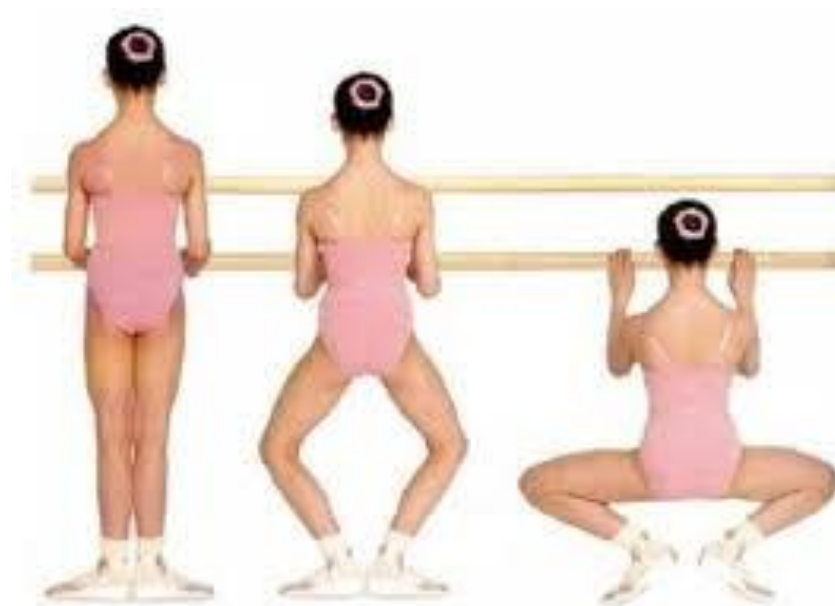
Упражнений для развития подвижности стопы существует множество. Но есть базовые упражнения, которые мы сегодня и разберем.

- ▶ **Releve - подъем.** Ноги находятся в позиции 1,2,3,4,5 при этом осуществляется подъем на пальцы. Главное при выполнении releve, чтобы все 5 пальцев плотно стояли на полу, без завалов на мизинец или большой палец.



Упражнения для развития подвижности стопы.

- ▶ **Plie - приседание.** В работе над подвижностью стопы важно так же растяжение ахиллового сухожилия. При выполнении упражнения plie очень активно растягивается сухожилие.



Упражнения для развития подвижности стопы.

- ▶ Перекаты стопы от пяток к пальцам и обратно.
- ▶ Работа стоп в партере: упражнения flex - point, что в переводе сокращение и натягивание стоп.
- ▶ Упражнение «СПИЧКА» - необходимо взять пальцами ног спичку и поднять ее с пола.
- ▶ Упражнение с эластичной резинкой. При выполнении этого упражнения необходимо эластичную резинку надеть на стопу, а затем дотянуть резинку до пола.





Пора переходить к практике!

Перед тем как вы начнете заниматься необходимо освободить место для занятия и надеть спортивную одежду, затем выполнить разминку по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=50p83YN_DOU

и только потом приступить к видео уроку!

