**Объединение «Борьба4», «Борьба5»**

**Педагог дополнительного образования Хаертдинова Кадрия Рифатовна**

**Дата: 14.05.2020, 18.05.2020**

**Тема:** **Упражнения на развитие мышц голеностопа.**

**Цели:**

* **За данную лекцию научить правильно разминать мышцы голеностопа.**

**1.Упражнения на развитие мышц голеностопа.**

**1. Вытягивание стоп на себя и от себя**

Сядьте на пол и выпрямите ноги перед собой. Важно следить за тем, чтобы во время натягивания стопы на себя большой палец, мизинец и пятка оставались в одной плоскости. Только при этом условии мышцы будут укрепляться и растягиваться сбалансировано, что предотвратит (или уменьшит) заваливание на внешнюю или внутреннюю часть стопы во время ходьбы и бега.

При натягивании стопы от себя, старайтесь вытягивать пальцы ног, будто удлиняя их, а не подкручивать под свод стопы. Повторите 10 раз.

**2. Круговые движения стопами**

Выполните 10 круговых движений стопами внутрь, стремясь коснуться пола косточками больших пальцев, и 10 – наружу, пытаясь коснуться пола внешней стороной мизинца.

**3. Сидение на коленях**

Встаньте на колени, затем сядьте на пятки, косточки большого пальца и пятки обеих ног «приклеены» друг к другу. Посидите минуту в этом положении.

**4. Сгибание плюсно-фаланговых суставов**

Теперь измените позицию, поставив подушечки пальцев на пол и максимально согнув плюсно-фаланговые суставы. Удерживая пятки вместе, равно как и косточки больших пальцев, придайте спине вертикальное положение и останьтесь в этой позиции на 1-2 минуты.

**5. Перекатывание «корабликом»**

Из положения сидя, ноги перед собой, подтяните стопы как можно ближе к себе. Раскройте колени в стороны, «склеив» стопы между собой. Сохраняя это положение ног и опираясь руками в пол (для уверенных в себе – можно и без опоры), наклоните корпус вперед и поднимите таз над полом, стремясь удержаться в позиции некоторое время.

Если чувствуете в себе потенциал, можно поперекатываться влево-вправо (корабликом), обнимая стопы ладонями.

**6. Волнообразные движения стоп**

Сядьте и вытяните ноги перед собой. Выполняйте волнообразные движения стопами в таком порядке: плюсна стопы вниз → пальцы вниз и вперед → только пальцы вверх → вся стопа на себя.

Для полного возобновления нормальной гибкости стопы рекомендуется сделать по 15 повторов на каждую ногу.

**7. Подтягивание полотенца пальцами ног**

Положите полотенце на пол, и встаньте на ближний его край. Не отрывая пятки от пола, постепенно подгребите пальцами ног полотенце под себя, а потом – разложите обратно.

***2.Задание для учащихся:*** Какие мышцы разминаются при данных упражнениях?