

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска ДС № 29 «Ёлочка»

*Гимнастика для стоп
для детей дошкольного возраста.*

Составила:
инструктор по ФИЗО
Сергеева М.А.

***Гимнастика для стоп
для детей дошкольного возраста.***

1. Нужно поднимать и сгибать стопы с тыльной и подошвенной стороны.
2. Следует крутить ногами в воздухе, как на велосипеде, упор делать на стопы.
3. Следует лежать и растопыривать пальчики рук и ног, а потом наоборот их сжимать и недолго удерживать.
4. Следует вращать стопами по кругу с максимальной амплитудой.
5. Необходимо перекидывать мешочек с солью или небольшой мячик за голову и обратно, предварительно ухватив его стопами.
6. Следует тянуться пяточками поочередно вперед.
7. Необходимо согнуть колени и поставить ноги, упирая их в пол, при этом следует разводить и сводить пяточки.
8. Ухватить стопами мячик или мешочек, далее приподнять стопы, удерживая предмет на 5 сек.
9. Следует развести ножки и установить на носки, а далее разводить и сводить ноги, ставя на пятки.

Исходное положение – сидя с упором рук в поверхность пола и с прямыми ногами:

1. Необходимо поочередно поднимать ноги вверх, и при этом сгибать стопы в направлении тыльной поверхности с удержанием до 5 сек.
2. Следует поднять ногу с тыльным сгибом, согнуть со сгибом подошвы, обратно вытянуть и опустить в исходное положение. Все то же проделать с другой ногой.
3. Следует опереться руками сзади в пол и согнуть ноги в коленях; стопами опереться в пол, далее надо разводить и сводить пяточки вместе.
4. Необходимо захватывать стопами предметы и перекидывать по сторонам, потом собирать и ставить на место.
5. Необходимо захватить стопами большой предмет, поднять его и опустить на место.
6. Необходимо гофрировать стопами ковер.
7. Необходимо катать стопами палки и мячики.
8. Необходимо разводить ножки, ставя стопы на пяточки, а при возвращении в исходное положение нужно ставить стопы на носочки.

Исходное положение стоя:

1. Следует подниматься на носочки.
2. Следует подниматься на пяточки.
3. Необходимо делать приседания, стоя при этом на носках.
4. Надо делать подьемы на своды стоп.

5. Необходимо полуприседать, при этом пятки должны находиться врозь, а носочки – вместе.
6. Необходимо приседать, стоя на палке для гимнастики.
7. Необходимо ходить на месте, не отрывая пальчиков от поверхности пола.
8. Надо делать повороты в талии, не отрывая стоп от поверхности пола.

Несколько лечебных движений во время ходьбы:

1. Следует ходить на носочках.
2. Следует ходить на пяточках.
3. Необходимо ходить то на внутренней, то на наружной поверхности стоп.
4. Ходить необходимо в полуприсяде на носочках.
5. Необходимо приставными шагами ходить по обручу.
6. Надо обязательно ходить по ребристой доске.
7. Необходимо ходить по следовой дорожке.

Очень важно делать массаж. Выбирать для массажа стоп ребенка нужно резиновые предметы, валики, мячики, так как они достаточно эластичные и мягкие.

Упражнения из И. п. Стоя.

«Часы»

1. Стрелки в часиках живут. Ходьба приставным шагом по обручу, И по кругу всё идут. положенному на пол.
Сосчитают все минутки,
Дважды круг пройдут за сутки.

«Шли бараны по дороге»

2. Шли бараны по дороге *Ходьба на носках.*
Промочили в луже ноги *Ходьба на пятках.*
Раз. Два, три, четыре, пять, *Приподниматься на носки соответственно счёту.*

Стали ноги вытирать-*Средней частью правой стопы (подошвы) скользить Кто платочком, по внутренней стороне голени левой ноги от стопы к колену Кто тряпицей,и обратно, ступня как бы обхватывает голень. Кто дырявой рукавицей. То же левой ногой. 6—8 раз*

Упражнения из И. п. сидя на стуле.

Жили у бабуся *Поджимать и выпрямлять пальцы ног*
Два весёлых гуся
Один серый, Другой белый, *Приподнимать от пола то носки, то пятки.*
Два весёлых гуся.
Вытянули шеи,
У кого длиннее *Приподнимать и одновременно разводить пятки в стороны.*
Один серый,
Другой белый, *Приподнимать и одновременно разводить носки в стороны.*
У кого длиннее.
Мыли гуся лапки *Вращение стопы в ту или другую сторону*

В луже у канавки. *с небольшим усилием в сторону большого пальца.*
Один серый,
Другой белый *Поджимать пальцы,*
Спрятались в канавке. *держа ноги на внешнем крае стопы.*
Вот кричит бабуся: *Развести носки врозь, затем пятки.*

-Ой, пропали гуси-

Один серый,
Другой белый – *На четыре счета врозь, на четыре счета вместе.*
Гуси мои, гуси!

Выходили гуси, *Поджимать и выпрямлять пальцы ног,*
Кланялись бабуся. *продвигая стопу вперед не отрывая от пола.*

Один серый,
Другой белый – *Приподнимать от пола носки.*
Кланялись бабуся.

И. П. стоя, держась руками за спинку стула.

Наши ножки с утра

Делают зарядку.

Вот так встанут на носочки, *Приподниматься на носки,*

А потом на пятки *с переносом тяжести тела на пятки.*

На носочках постоим *Приподниматься на носки*

Вместе в даль все поглядим, *с одновременным разведением пяток*

Опускаемся на пятки-

Танцевать начнём в присядку *Приседания, на полной стопе.*

Снова на носках стоим, *Приподняться на носки,*

Вправо, влево поглядим.

Опускаемся на пятки, *Опустить на всю стопу.*

Мы закончили зарядку.

Самомассаж.

Наши маленькие ножки, *Ходьба на месте возле стульчика.*

Всё шагали по дорожке.

Через мостик перешли- *Ходьба на пятках на месте.*

По тропиночке прошли. *Ходьба на носках вокруг стульчика.*

Но устали наши ножки,

Отдохнуть хотят немножко.

Ногу на ногу кладём, *Сидя на стуле, удобно положить левую стопу на ногу*

И стопу свою берём. *Пододвинуть стопу поближе к себе.*

Чтобы ножки нам размять,

Мы их будем растирать *Массировать подошву от пальцев к пятке,*

Так, от пальчиков до пятки,

Массажуем ребятки.

Вот теперь, наоборот, *Массировать подошву от пятки к пальцам.*

Трём от пяточки вперёд.

А сейчас на каждый пальчик *Разминать каждый пальчик поочередно.*

Мы оденем свой кафтанчик.

Ножку левую размяли,

И несколько не устали.

Ножку правую берём, *Сидя на стуле, удобно положить правую стопу на ногу.*

На коленочку кладём

И теперь для этой ножки *Повторяются все действия из первой части.*

Снова мы массаж начнём.

Массаж и самомассаж стопы ног.

«Капуста»

(Дети сидят на полу или на специальных резиновых ковриках)

Тук! Тук! Тук! Тук! *Поколачивают кулачками от*

Раздается в доме стук *лодыжек вверх по икрам и бёдрам.*

Мы капусту нарубили, *Постукивают ребрами ладоней.*

Перетерли, *Растирают кулачками.*

Посолили. *Легонько постукивают пальцами.*

И набили плотно в кадку. *Энергично растирают ладонями.*

Все теперь у нас в порядке. *Поглаживают.*

Молодцы! Все быстро съели

Ждут вас мягкие постели.

Также массаж и самомассаж ног полезно делать на стуле.

Продолжительность и дозировка зависит от возраста и уровня подготовленности. Достаточно вначале проделывать каждое упражнение в течение 1 минуты, а затем увеличивать продолжительность занятий. Главное не перегружать ребенка.

Рисование при помощи ног

Такие упражнения полезны тем детям, которые испытывают страх перед листом бумаги.

«Ножное письмо» - это игра, в которой никто не будет ругать за неточную линию.

- большим пальцем ноги – как правой, так и левой – можно рисовать без следа, «понарошку», намечая контуры букв, цифр, фигур, например, на ковре. Летом в песочнице можно рисовать на песке:

На песке рисую горы

Лес дремучий, а потом

Нарисую выше тучи

Дом, в котором мы живем.

- Можно раскатать на полу рулон обоев и рисовать при помощи всей стопы, причем «окрашенной», все что угодно, от коллективных абстракционистских композиций до детективных историй в «следах».

- Зажать карандаш между большим пальцем ноги и остальными четырьмя.

Это полезно на этапе освоения форм букв и цифр, и способствует гармонизации работы обоих полушарий мозга.

Все эти упражнения и игры по оздоровлению ног и пальчиков можно проводить когда угодно и где угодно, нет необходимости создавать специальные условия.

ГЛАВНОЕ: упражняться ежедневно, превращая эти движения в привычку. Чтобы упражнения приносили ребенку радость, интерес к гимнастике, и тогда у ребенка будут крепкие, здоровые ноги и развиты соответствующие отделы мозга.