

Рекомендации для родителей по физическому развитию.

Гимнастика для стоп .

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.



Гимнастик для стоп «Муравей»



В роще вырос
можжевельник,
И в тени его ветвей
Появился муравейник,
Поселился муравей.

Он из дома спозаранку
Выбегает с веником,
Подметает он полянку
Перед муравейником,
Замечает все соринки,
Начищает все травинки,
Каждый куст,
Каждый месяц,
Каждый день.
А однажды муравьишка
Подметал дорожку.
Вдруг упала с елки шишка,
Отдала ножку.

Переступают с ноги на ногу.

Поднимаются на носки и опускаются на всю стопу.

Сводят и разводят носки ног.

Соединяют носки вместе, сводят и разводят пятки.

«Качелька» - поднимаются на носки и опускаются на пятки.

Гимнастика для стоп «Елочка»



Были бы у елочки
ножки,

Побежала бы она по
дорожке.

Заплясала бы она
вместе с нами,
Застучала бы она
каблучками.

*Идут на месте, не
отрывая носков от
пола.*

*Перекашиваются с
носки на пятку.*

*Приподнимаются на
носки и опускаются
на всю стопу.*

Гимнастика для стоп «Медведь»



Ой-ее-ее-ечки!
Спал медведь на коечке!
Свесились в кроватки
Две босые пятки.

Две босые, две смешные,
Ой, смешные пятки!

Увидала Мышка,
Мышка – шалунишка,
Влезла на кроватку,
Хватить его за пятку.

*Поднимаются то на носки,
то на пятки.*

*Поднимаются на носки и на
пятки, расположив стопы
на одной линии носками
внутрь.*

*Поднимаются на носки и на
пятки, расположив стопы
носками наружу.*

*Переминаются с ноги на
ногу.*

*Делают выпад ногой вперед.
Затем разворачиваются на
180°, меняя опорную ногу.*

Гимнастика для стоп «Зайка»



Зайка серый скачет
ловко,
В лапке у него
морковка.
Мы ходили по грибы,
Зайца испугались.
Схоронились за дубы,
Растеряли все грибы.

А потом смеялись –
Зайца испугались.

Идут поскаками.

Идут на носках.

*Идут с перекатом с
пятки на носок.*

*Стоят на месте,
поднимаются на носки и
опускаются на всю
ступню.*

Гимнастика для стоп «Весна»



По полям бегут ручьи
На дорогах лужи.

Скоро выйдут муравьи
После зимней стужи.
Пробирается медведь
Сквозь лесной
валежник.

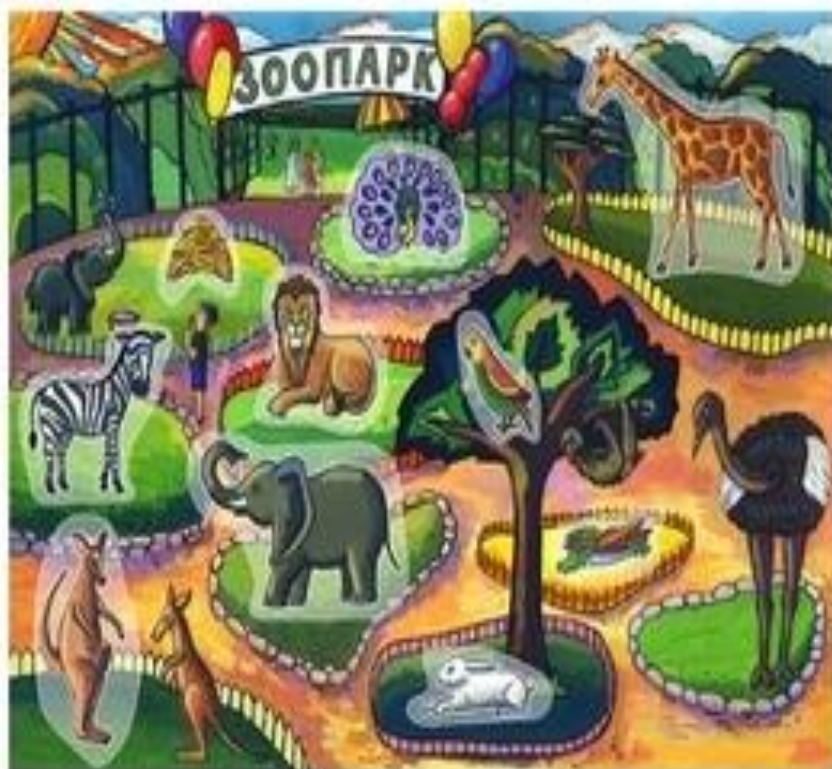
Стали птицы песни петь,
И расцвел подснежник.

*Бегут «змейкой».
Идут выпадами
(«перешагиваем через
лужи»).*
Идут на пятках.

*Идут на внешнем своде
стопы.*

*Стоя на месте,
поднимаются на носки,
поднимая руки, а затем
поднимаются на носки и
опускаются на пятки.*

Гимнастика для стоп «Зоопарк»



Слон шагает по дороге.
Отчего он босоног?
На свои большие ноги
Он сапог найти не мог.
Посмотри, как медленно
Ходят черепашки!
Как будто переносят
Они большие чашки!
С места на место,
Чашки и блюда
Несут осторожно:
Вдруг разобьются!
В путь берет с собой
верблюд
Полный горб готовых блюд.
И рада и счастлива вся
детвора:
«Приехал, приехал! Ура!
Ура!»

*Идут с перекатом с
пятки на носок*

*Идут по лежащему на
полу канату прямо.*

Идут по канату боком.

*Идут на пятках, руки за
спиной в «замке».*

Гимнастика для стоп «Собака»



Шла собака через
мост,
Четыре лапы, пятый
хвост.
Если мост
провалится,
То собака свалится!

*Переступают с ноги
на ногу, не отрывая
носков от пола.*

*Стучат пятками, не
отрывая носков от
пола.*

Гимнастика для стоп «Сбор урожая»



Помидоры дружно
рвали
И по вёдрам
рассыпали.

*Сидя на стуле, между
стопами зажат мяч,
сгибание и разгибание
ног в коленях.*

Лук собрали и горох-
Урожай у нас не
плох!

*Пальцами ног
захватить мелкий
предмет, приподнять
его и удерживать 5 – 10
сек.*

Гимнастика для стоп «На прогулке»



На носочках ходят мыши,
Чтобы кот их не услышал.
Тук, тук, тук, тук - моих
пяток слышен стук.
Так кабанчики идут,
никогда не упадут.
А потом прошёл медведь,
Любит мишенька шуметь.
Пантера бесшумно по лесу
идёт,
Пантера сегодня добычу
найдёт.
Лёд, лёд, лёд, лёд, а по
льду пингвин идёт.
Скользкий лёд, скользкий
лёд,
Но пингвин не упадёт.

*Ходьба на носках, руки на
поясе.
Ходьба на пятках, руки за
спиной.*

*Ходьба на внешней
стороне стопы.
Ходьба крадучись с
постановкой ноги с носка
на всю ступню.*

*Ходьба, носки разведены в
стороны, руки опущены,
ладони отведены в
стороны.*