Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 1 «Росинка»

*« ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТОП И ПАЛЬЧИКОВ НОГ У ДЕТЕЙ*

 *ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»*

*Консультация для воспитателей*



 Подготовила:

 Тютина А.Н.

 Воспитатель

 2 кв. категории

г. Козьмодемьянск

2014 г.

 Когда появляется на свет новый человечек, хочется, чтобы он вырос самым здоровым и красивым. Но здоровье порой необходимо сохранять с самого раннего возраста.

 Посмотрите, как малыш переставляет ножки? Это очень забавно, не правда ли? Оказывается, в ступне человека находятся важнейшие чувственные точки организма, которые оказывают влияние как на физическое, так и на психическое состояние организма.

 Также «мелкая моторика» пальцев ноги оказывает влияние на развитие соответствующих отделов головного мозга. Правильное формирование стопы происходит в младенческом возрасте, когда ребенок пытается самостоятельно, или при помощи небольшой поддержки, делать первые шаги. Именно тогда «тренируются» связки, которые потом формируются совместно с костями свод стопы. Заканчивается формирование стопы к 9 годам. Поэтому так важно начинать массаж ног, оздоровительную зарядку для ног и пальчиков с самого рождения, и в этом помогут разнообразные потешки, русские народные песенки, прибаутки.

Например, с целью укрепления мышц стопы, легонько пошлепывать ребенка по подошвам ножек, приговаривая:

*Куй – куй – ковалек*

*Подкуй чеботок:*

*На маленькую ножку*

*Золоту подковку.*

*Подай молоток*

*Подковать чеботок.*

 или для массажа стоп:

*Баю – баю – баиньки*

*Купим сыну валенки*

*Наденем на ноженьки*

*Пустим по дороженьке*

*Будет наш сынок ходить*

*Новы валенки носить*

(Потираем стопу. Разминаем пальцы стоп. Поглаживаем стопу)

 Важно! чтобы не было рутины. Малышам нужно постоянное обновление. Например, одно и то же упражнение, но называется по – разному: «Наши ножка стали мышками»; на следующий день – «Наши ножки - кошки». Не бойтесь подключать свою фантазию. Ведь её главная задача – разбудить, потом и вас будет сложно остановить.

*Но нужно помнить!*

1. Упражнения должны предлагаться малышу « от простого к сложному»!
2. Интервал между приемами пищи и занятиями должен быть не менее 30 минут.
3. Наряду с физическими упражнениями, следует постепенно решать проблему закаливания. Дома можно порекомендовать родителям закаливание водой. Например: контрастное обливание или ходьба по мокрой дорожке, в ДОУ ходьба босиком (если в группе деревянный пол).
4. Нужно помнить о дозировке. Она зависит от возраста и уровня развития. Начинать с 3-х минут, увеличивать до 8-10 минут.
5. С целью создания положительного эмоционального фона, зарядку «для ног» можно выполнять под музыку.

 В детском саду после сна полезно проводить и самомассаж ноги, также различные упражнения в ходьбе. Необходимо помнить, что *самомассаж проводиться обязательно в носочках!*

-ходьба на носках (с 2-х лет);

-ходьба на пятках (с 5-ти лет);

-ходьба на наружном крае стопы (с 6-ти лет);

На внутренней стороне стопы в дошкольном возрасте ходить нельзя!

-ходьба на носках в полуприсяде;

-ходьба по гимнастической палке (длина 1,5–2 метра; палка обязательно фиксируется на полу);

- ходьба с высоким подниманием бедра подошвенным сгибанием стопы;

-ходьба по ребристой доске (ребро=2,5 см.);

-ходьба по наклонной плоскости;

-ходьба по следовой дорожке;

- ходьба по массажному коврику;

- ходьба по гальке, гравию, песку, почве.

*При этом нужно учитывать общие указания:*

1. Голень надо поглаживать, растирать ладонями, разминать кончиками пальцев. Массируют её в направлении от голеностопного сустава к коленному. Основное внимание следует уделить внутренней поверхности.
2. Стопу надо поглаживать и растирать тыльной стороной согнутых пальцев. Подошвенную поверхность стопы следует массировать от пальцев к пятке.
3. Для самомассажа полезно использовать специальные резиновые коврики и массажные валики, массажные мячики, толстые фломастеры, маркеры.

*Массаж и самомассаж стопы ног*

 Например, «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 бедрам.

*Мы капусту нарубили,* Постукивают ребрами ладоней.

*Перетерли,*  Растирают кулачками .

*Посолили.* Легонько постукивают пальцами.

*И набили плотно 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 на 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, солнышко, дорожку, заборчик, например, на ковре.

Чем старше ребенок, тем сюжет для рисования сложнее.

-Можно раскатать на полу рулон обоев и рисовать при помощи всей стопы. причем «окрашенной», все что угодно, от коллективных абстракционических 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 со старшей группы, 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.