

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,
Отдавила 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,

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

Побежала бы она по
дорожке.

*Перекашиваются с
носки на пятку.*

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

*Приподнимаются на
носки и опускаются
на всю стопу.*

Гимнастика для стоп «Медведь»



Ой-ее-ее-ечки!
Спал медведь на коечке!
Свесилась 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°, поменяв опорную ногу.*

Гимнастика для стоп «Гуси – утки»



Вышли гуси на
прогулку
И идут по
переулку.

*Ходьба
перекатом с
пятки на носок.*

Утки с боку на бок
переваливаются,
Им ходить так
очень даже
нравится.

*Ходьба на
наружных краях
стоп.*

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 «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.

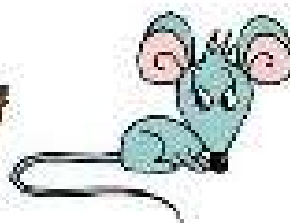
Стали птицы песни петь,
И расцвел подснежник.

*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 «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.*

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.*