

«Гимнастика для стоп и пальчиков ног у детей дошкольного возраста».



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

Поддай молоток

Подковать чеботок

(Потираем стопу. Разминаем пальцы стопы. Поглаживаем стопу).

Интервал между приемами пищи и занятиями должен быть не менее 30 минут.

Наряду с физическими упражнениями, следует постепенно решать проблему закаливания.

Нужно помнить о дозировке. Она зависит от возраста и уровня развития.

С целью создания положительного эмоционального фона, зарядку «для ног» можно выполнять под музыку.



В детском саду после сна полезно проводить массаж и самомассаж ноги, также различные упражнения в ходьбе:

- ходьба на носках;
- ходьба на пятках;
- ходьба на наружном крае стопы;
- ходьба на носках в полуприсяде;
- ходьба по гимнастической палке;
- ходьба с высоким подниманием бедра подошвенным сгибанием стопы;
- ходьба по ребристой доске;
- ходьба по наклонной плоскости;
- ходьба по следовой дорожке;
- ходьба по массажному коврику;
- ходьба по гальке, гравии, песку, почве.

Общие указания:

1. Голень надо поглаживать, растирать ладонями, разминать кончиками пальцев. Массируют ее 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.

Массаж «Капуста»

(Дети сидят на полу или на специальных резиновых ковриках)

Тук! Тук! Тук! Тук!
Раздается в доме стук

Поколачивают кулачками от лодыжек вверх по икрам и бёдрам.

*Мы капусту нарубили,
 Перетерли,
 Посолили.
 И набили плотно в кадку.
 Все теперь у нас в порядке.
 Молодцы! Все быстро съели
 Ждут вас мягкие постели*

Постукивают ребрами ладоней.
 Растирают кулачками.
 Легонько постукивают пальцами.
 Энергично растирают ладонями.
 Поглаживают.

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.

