

Гимнастика для ног

Составитель:

*Кольшиева Елена Викторовна,
руководитель физ. воспитания*

Восточная медицина с большим вниманием относится к ступне человека, утверждая, что именно там находятся важнейшие чувствительные точки организма, которые оказывают влияние как на физическое, так и на психическое состояние организма. Не случайно у каждого восточного владыки был специальный слуга, который перед сном «чесал пятки».

Да мы сами в борьбе с насморком растираем подошвы ступней. А если уж решили закаливаться, то начинаем с ходьбы босиком.

Для детей полезно знать, «что умеют пальцы их ног». Во-первых, потому, что любые новые возможности телесной самоорганизации сказываются на развитии пространственной ориентации. Во-вторых, использование упражнений с ногами создает так необходимый в обучении эффект новизны. В-третьих, это очень полезно для гиперактивных детей, которые нуждаются в движении больше, чем обычные дети.

Гимнастика для ног

Дети выполняют упражнения сидя на стуле, босиком.

1. «Покажи носок» (ногу вперед, оттянуть носок).
2. «Веер» (разведение носков ног в сторону, сведение их вместе).
3. Ходьба (от пола отрываются только пятки).
4. Бег (на носках).
5. Прыжки (на носках).
6. Перекаты с пятки на носок.
7. Массаж «ежиком».
8. Рисование при помощи ног.



Рисование при помощи ног

1. «Воздушное рисование» (в воздухе, не оставляя следа на листе).
2. Рисование на песке.
3. Рисование на листе.

Такие упражнения не только организуют деятельность детей, но и оказывают оздоровительный эффект для организма в целом.



Будьте здоровы!

