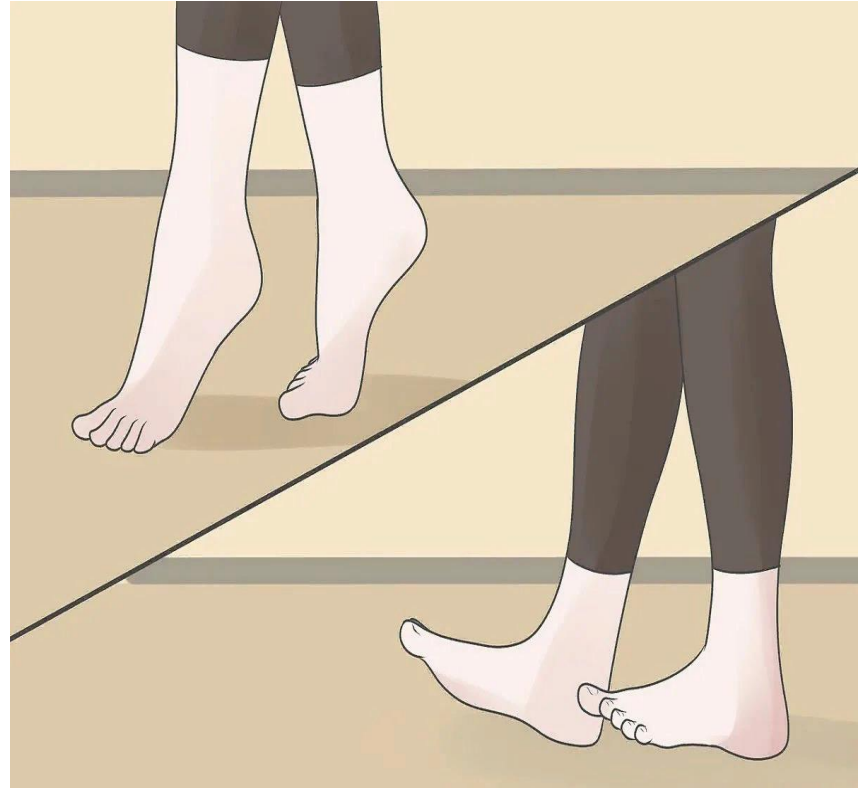


Гимнастика для стоп



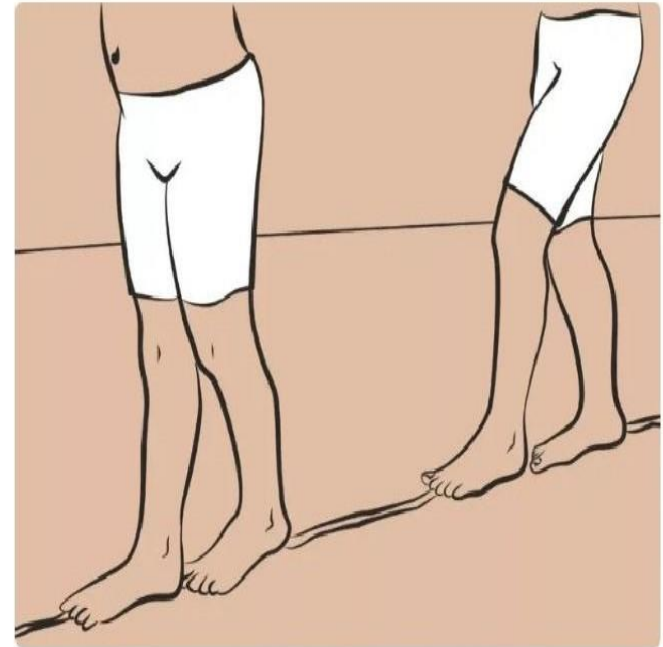
1. Хождение поочередно то на пятках, то на носочках

- Все упражнения выполняем босиком
- Ходим сначала на носочках, затем на пятках по 10 шагов. Повторяем 3 раза



2. Ходжение по ровной линии

- Можно нарисовать линию мелом, положить на пол ленту или приклеить пластырь
- Ходим о прямой линии, маленькими шагами, чтобы пальцы задней ноги касались пятки передней ноги
- Можно ходить вперёд и назад. Корпус ровно, не наклоняется ни назад ни вперёд



3. Сгибание и разгибание пальцев.

- Стоя, ноги на ширине плеч. Все упражнения повторяем по 10 раз
- Поднимаем только пальцы и опускаем на по
- Поднимаем и опускаем только большие пальцы. Если не получается, можно помочь руками

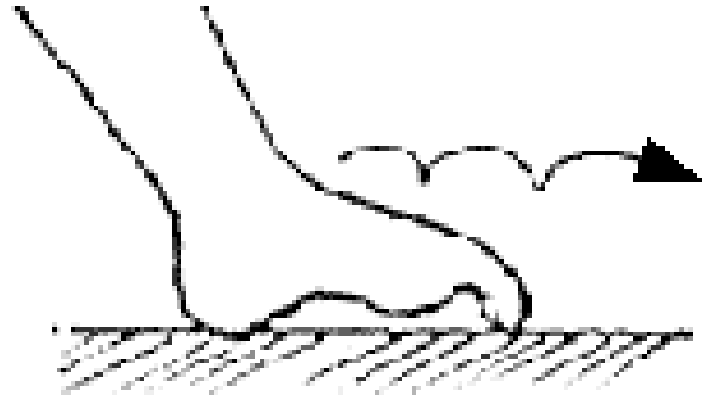


- Поднимаем и опускаем все остальные пальцы, большие остаются на полу. Можно помогать руками
- Чередуем. Поднимаем и опускаем сначала большие пальцы, затем остальные
- Стопы должны стоять ровно, не заваливаться назад, внутрь или наружу



4. Упражнение «Гусеничка»

- Сидя на полу, ноги перед собой и согнуты в коленях, пятки прижаты к полу
- Сгибая пальцы ног подтягиваем пятку вперёд к пальцам, затем пальцы распрямляем и движение повторяется



5. Упражнение «Художник»

- Рисуем карандашом, зажатым между пальцами ног, различные фигуры. Второй ногой придерживаем лист
- Меняем ноги



Задание

На следующее занятие принесите рисунки,
которые у вас получились



До встречи!