

***Правильно развитая стопа – это не только опора,
но и надежда ребенка на здоровье в будущем.***

Формирование стопы продолжается от рождения и до 16 лет. Для правильного развития детской стопы нужны определенные условия. Первое из них – правильная обувь, второе – разумные нагрузки. А еще детям полезно ходить по мокрому песочку и свежей травке. К сожалению, это удовольствие доступно лишь летом. Зато выполнять разные полезные упражнения с ребенком можно круглый год. Предлагаю вашему вниманию занятие «По морям, по волнам» для детей 4-7 лет.

Для занятия потребуется: резиновые массажные коврики или коврики с различной шершавой поверхностью, шнур (скакалка) 1-1,5 м, платочек, гимнастический коврик и хорошее настроение!

Поднять якоря!

Сидя на коврике, малыш выполняет упражнение со шнуром. Один конец шнура в виде петельки ребенок зажимает между пальцами правой ноги.левой стопой «юный моряк» наматывает «хвост» шнура на правую стопу. Корпус ребенка немного отклонен назад, руки упираются в пол на уровне ягодиц.



Зарядка для юнги!



Каждый участник держит массажный мяч и массирует им ногу – от стопы к колену. А затем через верхнюю поверхность бедра перекатывает мяч на вторую ногу и массирует ее.

Ребенок обеими стопами зажимает маленький массажный мяч. Затем приподнимает ноги над полом и раскачивает ими из стороны в сторону, стараясь не выпустить мяч.

По морям, по волнам!



Полный вперед!

Мама и малыш садятся на гимнастический коврик лицом друг к другу, соединяют стопы и начинают «крутить педали» (как будто едут на велосипеде). Скорость можно увеличивать постепенно.



Под парусом!

На коврик лежит сложенный вчетверо платочек. Сначала его нужно развернуть только пальцами ног. Затем пальцами ног зажать край платочка и помахать им в воздухе.



Вперед по камешкам!

Что делать если корабль сел на мель? Часть пути наша команда преодолела вплавь, а теперь всем предстоит добраться до берега по камешкам. Их имитирует дорожка, выложенная из массажных ковриков. Чередовать коврики с гладкой и шероховатой поверхностью.



Материал подготовила инструктор по ФК Фролкина Н. П.