

## СТОПОТЕРАПИЯ,

### СТИМУЛЯЦИЯ СТОП –

– это простые и полезные упражнения для всей семьи, но особую ценность они несут малышам, так как не только укрепляют организм и его системы в целом, но и являются хорошей профилактикой **плоскостопия** и лечением достаточно сложных заболеваний опорно-двигательного аппарата. К тому же такие упражнения влияют на центры, которые отвечают за развитие речи, а для наших малышей – это важно.

Гимнастика для стоп **«Заводим машину»** и. п.: голень правой ноги на левом колене, ладонью обхватываем пальцы ног. Круговые вращения **стопой**. По 5 раз в каждую сторону, на каждой ноге. (*Считаем круги*) Со старшей группы.

Со средней группы.

**Гимнастика пальчиков**. И. п.: то же, берёмся поочередно за каждый пальчик (*большим пальцем за подушечку, указательным – за ногтевую пластинку*). Поочередное сгибание пальчика, помогаем всем носком **стопы**). 1 пальчик 2 пальчик И так по очереди на каждой ноге. *«Пальчик – мальчик, ты – согнись! Пальчик – мальчик, не ленись!»*

**Ножки гладят друг друга** по передней части голени, обхватив **стопой**. По 6 раз каждой ногой. Ножки гладят от пальчиков до колена.

**Самомассаж стоп** (*серия упражнений выполняется по очереди на каждой ноге*) Растираем ладонью всю поверхность **стопы ладонью**.

(*пальцы сжать плотно вместе*) Пока проговариваем Поставили ножку – приготовили ладошку! Греем, греем, греем, греем, чтобы стало всем теплее, а потом ещё, ещё, чтобы стало горячо! Со 2 половины средней группы.

Похлопывание ладонью всю поверхность **стопы**. Похлопаем, похлопаем, как по лужам топаем. (*2 раза*).

**«Крабики»** - колющие, сильные касания пальцами по **стопе** (*согнуть пальцы в суставах*) Пока проговариваем Показали *«крабики»!* Покололи, покололи, покололи, покололи!

Растирание **стопы** (и. п.: то же, но одной ладонью руки придерживаем для придания жёсткой основы пальцам **стопы**). По 10-15 сек. в каждую сторону. Приготовили тёрочку. Растираем пальцы ног и *«подушечку»* под пальцами; ямочку – катаемся с горочки; рёбрышко; пяточку-картошечку.

**Тёрочка «Пила»** по краям **стопы**. 10-15сек. *«Пилим» (8-12раз)*

*«Поглаживание»* 5-10 сек. Погладим ножку, хорошая ножка.

Самомассаж **стоп**. И. п.: наклонившись к ноге. **«Пластилиновые ножки»**. Рзминаем сильно двумя **руками**: - пальчики; - **стопу**; - икроножную мышцу. 5-10 сек. Проговариваем действия. Со 2 половины старшей группы.

Пощипали ахиллесово сухожилие (*сильное поглаживание вверх*). 5-10 раз. Пощипали ахиллесово сухожилие.

Поглаживание руками голени **«Поправляем гольфы»** По 6 раз, на каждой ноге. Поправляем от пальчиков до колена. С 1 младшей группы.

Гимнастика для **стоп с предметами**. И. п.: сидя на краю скамейки, руки в упоре сзади, спина прямая. С колючими или малыми резиновыми мячами. Катание вперед-назад, по кругу, влево – вправо. Или кегли. Катание вперед-назад по очереди и двумя ногами. Пока поём. Мы едем, -едем, едем, в далекие края, хорошие соседи, счастливые друзья! Нам весело живётся, мы песенку поём, а в песенке поётся, о том, как мы живём. С 1 младшей группы.

**«Медведи»**. Подтягивание предмета, захватив его **стопами**, к себе и вновь выпрямляя колени. Пока проговариваем (*8 раз*). *«Я, медведь, в лесу голодный, я хочу отведать мёду!»* Со 2 половины средней группы.

**«Полочка-горочка»**

Ноги вытянуть вперед, носки – на себя, пятки вместе- носки- врозь. Пускать предмет по «горочке» вниз. 5 раз.

**«Выжимаем сок»** (с мячом). Нажимаем на мячик пальцами. 5 раз, каждой ногой.

С флажком. Поставив палочку флажка между большим и вторым пальцами, удерживая его пальцами, качаем ногой вверх (*выпрямляем колено*) и вниз. Правой ногой,

левой ногой. «Ай, качи – качи – качи. Глянь: баранки, калачи! С пылу, с жару. Из печи.

Налетели, вдруг, грачи, подхватили калачи, нам остались – бараночки!»

**«Медведь лезет по дереву»** (флажок вертикально полу, захватываем палочку пальцами поочередно до верха и скользим вниз – «спускаемся») По 5 раз, каждой ногой.

**«Подними флажок за ткань»**

С платочком.

Собираем пальцами ног платок под стопы. **«Играем в прятки»** 2-5 раз, каждой ногой. С 1 младшей группы.

Ножки танцуют с платочком»(захват пальцами за середину ткани) Пока поём, каждой ногой. «Калинка. Малинка, калинка моя, в саду ягода калинка- малинка моя».

**«Парашиюты».**

Поднять за ткань пальцами ног поднять и разжать пальцы. По 5 раз, каждой ногой по очереди.

**«Соберем в корзину».**

Камушки, палочки, мелкие игрушки из «киндера» и т. п. По 5 предметов.

По 2-4 раза.

Гимнастика для стоп. И. п.: сидя на краю скамейки, руки в упоре сзади, спина прямая. Дробь пальцами,

Дробь пяточками. По 2 раза «Пальчики – мальчики прыгают, как зайчики;

Пяточки – топтушки». с 1 младшей группы

(расслабление и. п.: ноги врозь, упор на пятки.)

**«Ножки здороваются»** (поворот стоп к середине и во внешнюю сторону). По 5 раз в каждую сторону Расслабили ножки, коленями поиграли;

**«Здравствуйте»** - большие пальчики встретились,

**«До свидания»** - мизинчиками почесали пол, как кот за ушком.

**«Кулачки».** По 5 раз Зажимаем кулачки крепко – крепко, **растопыриваем пальчики.**

**«Копаем ямку»** и **«Водичка потекла...»** (поочередное поднятие вверх пальцев ног (упор на пятки) и пяток (упор на пальцы ног). По 5 раз

«Сидим на берегу речки, копаем ямку в песочке... Водичка потекла под пальчики, копаем дальше, под пяточки...»

**«Аплодисменты»**

Стопа к стопе, колени врозь. 1 раз Какие умелые ножки!