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

Когда появляется на свет новый человечек, хочется, чтобы он вырос самым здоровым и красивым. Но здоровье порой необходимо сохранять с самого раннего возраста.  
Посмотрите, как ваш малыш переставляет ножки? Это очень забавно, не правда ли? 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*  
*Подай молоток*  
*Подковать чеботок*  
или для массажа стоп:  
*Баю-баю-баиньки*  
*Купим сыну валенки*  
*Наденем на ноженьки*  
*Пустим по дороженьке*  
*Будет наш сынок ходить*  
*Новы валенки носить*  
*(Потираем стопу. Разминаем пальцы стопы. Поглаживаем стопу).*  
**Важно!** чтобы не было рутины. Малышу нужно постоянное обновление. Например, одно и то же упражнение, но называется по-разному: «Наши ножки стали мышками»; на следующий день – «Наши ножки – кошки». Не бойтесь подключать свою фантазию. Ведь ее главная задача – разбудить, потом и вас будет уже сложно остановить.  
**Но нужно помнить!**

1. Упражнения должны предлагаться малышу «от простого к сложному»!
2. Интервал между приемами пищи и занятиями должен быть не менее 30 минут.
3. Наряду с физическими упражнениями, следует постепенно решать проблему закаливания.
4. Нужно помнить о дозировке. Она зависит от возраста и уровня развития.
5. 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, гравию, песку, почве.  
**При этом нужно учитывать общие указания**:  
1. Голень надо поглаживать, растирать ладонями, разминать кончиками пальцев. массируют ее в направлении о 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 и самомассаж стопы ног.***  
Например, «Капуста»  
(Дети сидят на полу или на специальных резиновых ковриках)

*Тук! Тук! Тук! Тук!* Поколачивают кулачками от  
*Раздается в доме стук* лодыжек вверх по икрам и бёдрам***.***

*Мы капусту нарубили,* Постукивают ребрами ладоней*.*  
*Перетерли,* Растирают кулачками*.*  
*Посолили.* Легонько постукивают пальцами*.*  
*И набили плотно в кадку.* Энергично растирают ладонями*.*  
*Все теперь у нас в порядке.* Поглаживают*.*  
*Молодцы! Все быстро съели*  
*Ждут вас мягкие постели*

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.