

Здоровые ножки: упражнения для малыша

Выезжая за город или просто гуляя в парке, найдите немного времени: разуйте ребенка и сделайте с ним несколько веселых упражнений. Они укрепят мышцы стопы и помогут ножкам быть здоровыми.



1. Ходим как балерина и как мишка.

Пусть ребенок походит немного на носочках – как балерина, потом на пяточках – как утенок, а затем на наружном крае стопы – как медвежонок. Следите, чтобы при этом малыш не сутулился, и спина была ровной.

2. Раскатываем тесто ножками!

Возьмите скалочку или любую гладкую палку и дайте чаду медленно прокатить ее от самых кончиков пальцев до пяточки с легким нажимом, словно вы ногами раскатываете тесто для пирога.

3. Складываем мелочь в коробочку.

Разложите вокруг малыша мелкие игрушки и камушки. Усадите ребенка с упором на руки сзади и попросите пальцами ног собрать мелочь и сложить в неглубокую коробку.

4. Играем в веселые «ладушки».

Усадите малыша и приложите подошвы стоп друг к другу, так словно вы играете в «ладушки» ногами. Затем возьмите стопы в руки и сделайте ими круговые движения в обе стороны. Повторите упражнения 5-6 раз.

5. Естественный массаж для стоп.

Дайте ребенку побегать босиком по траве, песочку или гладкой гальке 5 минут. Такой массаж полезен не только для ножек, но и для нервной системы.

Воспитатель: Орлова Елена Борисовна