

## Гимнастика для стоп



### Гимнастика для стоп «В лесу»

<p>В роще вырос можжевельник, И в тени его ветвей Появился муравейник, Поселился муравей. Он из дома спозаранку Выбегает с веником, Подметает он полянку Перед муравейником, Замечает все соринки, Начищает все травинки, Каждый куст, Каждый месяц, Каждый день. А однажды муравьишка Подметал дорожку. Вдруг упала с елки шишка, Отдавила ножку.</p>	<p><i>Переступают с ноги на ногу.</i></p> <p><i>Поднимаются на носки и опускаются на всю стопу.</i></p> <p><i>Сводят и разводят носки ног.</i></p> <p><i>Соединяют носки вместе, сводят и разводят пятки.</i></p> <p><i>«Качелька» - поднимаются на носки и опускаются на пятки.</i></p>
--	--



### Гимнастика для стоп «Елочка»

<p>Были бы у елочки ножки, Побежала бы она по дорожке. Заплясала бы она вместе с нами, Застучала бы она каблучками.</p>	<p><i>Идут на месте, не отрывая носков от пола.</i></p> <p><i>Перекатываются с носка на пятку.</i></p> <p><i>Приподнимаются на носки и опускаются на всю стопу.</i></p>
---	---



### Гимнастика для стоп «Медведь»

<p>Ой-ее-ее-ечки! Спал медведь на коечке! Свесились в кровати Две босые пятки. Две босые, две смешные, Ой, смешные пятки! Увидала Мышка, Мышка – шалунишка, Влезла на кровать, Хватить его за пятку.</p>	<p><i>Поднимаются то на носки, то на пятки.</i></p> <p><i>Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы на одной линии носками внутрь.</i></p> <p><i>Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы носками наружу.</i></p> <p><i>Переминаются с ноги на ногу.</i></p> <p><i>Делают выпад ногой вперед. Затем разворачиваются на 180°, поменяв опорную ногу.</i></p>
--	---



### Гимнастика для стоп «Зайка»

<p>Зайка серый скачет ловко, В лапке у него морковка. Мы ходили по грибы, Зайца испугались. Схоронились за дубы, Растеряли все грибы. А потом смеялись – Зайца испугались.</p>	<p><i>Идут поскаками.</i></p> <p><i>Идут на носках.</i></p> <p><i>Идут с перекатом с пятки на носок.</i></p> <p><i>Стоят на месте, поднимаются на носки и опускаются на всю ступню.</i></p>
--	---



### Гимнастика для стоп «Петушок»

<p>Зайка серый скачет ловко, В лапке у него морковка. Мы ходили по грибы, Зайца испугались. Схоронились за дубы, Растеряли все грибы. А потом смеялись – Зайца испугались.</p>	<p><i>Идут поскаками.</i></p> <p><i>Идут на носках.</i></p> <p><i>Идут с перекатом с пятки на носок.</i></p> <p><i>Стоят на месте, поднимаются на носки и опускаются на всю ступню.</i></p>
--	---



### Гимнастика для стоп «Весна»

<p>По полям бегут ручьи На дорогах лужи. Скоро выйдут муравьи После зимней стужи. Пробирается медведь Сквозь лесной валежник. Стали птицы песни петь, И расцвел подснежник.</p>	<p><i>Бегут «змейкой».</i></p> <p><i>Идут выпадами («перешагиваем через лужи»).</i></p> <p><i>Идут на пятках.</i></p> <p><i>Идут на внешнем своде стопы.</i></p> <p><i>Стоя на месте, поднимаются на носки, поднимая руки.</i> <i>«Качелька» (поднимаются на носки и опускаются на пятки)</i></p>
---	---



### Гимнастика для стоп «Зоопарк»

<p>Слон шагает по дороге. Отчего он босоног? На свои большие ноги Он сапог найти не мог. Посмотри, как медленно Ходят черепашки! Как будто переносят Они большие чашки! С места на место, Чашки и блюдца Носят осторожно: Вдруг разобьются? В путь берет с собой верблюд Полный горб готовых блюд. И рада и счастлива вся детвора: «Приехал, приехал! Ура! Ура!»</p>	<p><i>Идут с перекатом с пятки на носок.</i></p> <p><i>Идут по лежащему на полу канату прямо.</i></p> <p><i>Идут по канату боком.</i></p> <p><i>Идут на пятках, руки за спиной в «замке».</i></p>
--	---



### Гимнастика для стоп «Собака»

<p>Шла собака через мост, Четыре лапы, пятый хвост. Если мост провалится, То собака свалится!</p>	<p><i>Переступают с ноги на ногу, не отрывая носков от пола.</i></p> <p><i>Стучат пятками. Не отрывая носков от пола.</i></p>
---	---



### Гимнастика для стоп «Федорино горе»

<p>А посуда вперед и вперед По полям, по болотам идет. И чайник шепнул утюгу: «Я дальше идти не могу». И заплакали блюдца: «Не лучше ль вернуться?». И зарыдало корыто: «Увы, я разбито, разбито!». Но блюдце сказало: «Гляди, Кто это там позади?». И видят: за ними из темно бора Идет-ковыляет Федора</p>	<p><i>Идут на носках.</i></p> <p><i>Идут на пятках.</i></p> <p><i>Перекатываются с пятки на носок, стоя на месте.</i></p> <p><i>Носки на месте, сводят и разводят пятки.</i></p> <p><i>Поднимаются на носки и опускаются на всю стопу.</i></p>
--	--



### Гимнастика для стоп «Зверята»

<p>Гуси ходят все гуськом, Индюшата – индюшком, Лягушата – лягушком, Поросята – пороськом.</p> <p>Я люблю ходить гуськом По тропиночке с дружкой, Только сам хожу я чаще Лягушком и кувырком.</p>	<p><i>Идут на пятках, руки за спиной.</i> <i>Идут на носках, руки на поясе.</i> <i>Идут с разведением носков в стороны, руки – «лягушачьи лапы»</i> <i>Идут с разведением пяток в стороны, носки вместе, голова наклонена вперед, руки за спиной.</i> <i>Идут мелким шагом.</i></p> <p><i>Поскакивают.</i></p>
---	--



### Гимнастика для стоп «Медведь»

<p>Но медведю воевать неохота: Ходит-ходит он, Медведь, круг болота. Он и плачет, Медведь, и ревет, Медвежат он из болота зовет: «Ой, куда вы, толстопятые, сгинули? На кого вы меня, старого, кинули?» А в болоте Медведица рыщет, Медвежат под корягами ищет: «Куда вы, куда вы пропали?» Или в канаву упали? Или шальные собаки Вас разорвали во мраке?» И весь день она по лесу бродит, Но нигде медвежат не находит. Только черные совы из чащи На неё свои очи таращат.</p>	<p><i>Идут на внутреннем своде стопы.</i> <i>Идут на внешнем своде стопы.</i> <i>Идут на пятках.</i> <i>Идут с выпадами.</i> <i>Идут на носках.</i> <i>Идут с перекатом с пятки на носок.</i> <i>Идут на всей стопе.</i></p>
---	--