

# **Пальчиковая зарядка для ног**

МДОУ д/с «Солнышко»  
Группа компенсирующей  
направленности  
Воспитатель: Кабанова Л.В.

**Цель:** повысить интерес к своему здоровью, развивать «мелкую моторику» пальцев ног, пространственную ориентацию, закрепить умение детей держать фломастер между пальцами ног и работать по всему листу.

**Оборудование:** массажная дорожка, каштаны, подставка для ног - 6 штук, листы белой бумаги, фломастеры.

### **Ход гимнастики.**

**Вводная часть.** Дети под музыку входят в зал, проходят по массажной дорожке, садятся на стулья и скользя стопами ног по каштанам, делают массаж.

#### **Гимнастика для пальцев ног:**

1. Вот как пляшет наш Большак:  
И вот эдак, и вот так!  
(Изо всех сил шевелят большим пальцем ноги).
2. Он один впереди,  
Остальные – позади.  
(Шевелят всеми пальцами ног).
3. Дед Егор срубил забор.  
Щели и дыры – чтобы виден был вор.  
(Разводят пальцы ног как можно шире, а потом с силой поджимают их)
4. Пять и пять пошли гулять.  
Вот их стало – дважды пять.  
(По возможности разворачивают ступни ног друг к другу, соединяют их и делают «волну» - по очереди совмещают пальцы ног, от мизинца к большому пальцу).

**Воспитатель:** Рисовать все любят люди  
И мы художниками будем.  
Ногой фломастер ты возьми  
И детали обведи.

Дети сидят на стульях, перед ними на подставках лежат листы бумаги, на которых наклеены цветные геометрические фигуры. Дети, захватив фломастер пальцами правой ноги, обводят детали.

### **Игра: «Передай кубик соседу»**

Воспитатель: Дружно кубик мы берем  
И по кругу понесем.  
Кубик, захватив стопами,  
Другу справа отдаем.

Дети сидят по кругу, вытянув ноги к центру. Перед каждым ребенком – кирпичик из крупного лего. Ребенок поднимает кирпичик, зажав его между стопами, переносит вправо, опускает на пол. Затем так же переносит кирпичик, полученный от соседа слева. Таким образом кирпичики передвигаются по кругу.

## Доклад

**тема: «*Ножное письмо - это игра*»**

МДОУ д/с «Солнышко»  
Логопедическая группа  
Воспитатель: Кабанова Л.В.

Как же смешит нас малыш, когда с неподдельно серьезным и сосредоточенным видом пытается засунуть в рот... большой палец своей ножки! Ну и действительно: так сладко потянуться изо всех сил, да еще и почесать десны в ожидании первых зубов! Как малыш напоминает в этот момент обезьянку, способную действовать задними конечностями так же ловко, как и передними.

В процессе эволюции ногам человека суждено было специализироваться для реализации важнейшей функции – прямохождения. И их строение лишь отдаленно напоминает строение руки. Между тем известно, что восточная медицина с большим вниманием относится к ступне человека, утверждая, что именно там находятся чувствительные важнейшие точки организма, которые оказывают влияние как физическое, так и психическое состояние организма. Не случайно у каждого восточного владыки был специальный слуга, который перед сном «чесал ему пятки».

Да мы сами часто в борьбе с насморком растираем подошвы ступней. А если уж решили закаливаться, то начинаем с ходьбы босиком. Экстрасенсы еще утверждают, что ступни ног, соприкасаясь с землей, обеспечивают человеку правильный косметический энергообмен и позволяют считывать «дополнительную информацию земли».

Можно утверждать, что «мелкая моторика» пальцев ноги оказывает влияние на развитие соответствующих отделов головного мозга. Медико-психологическая практика свидетельствует о том, что в ряде случаев поражения верхних конечностей, их функции за счет компенсаторных механизмов (происходящих обязательно и на уровне различных мозговых отделов) могут частично передаваться нижним конечностям, известны случаи, когда люди, потеряв руки, обучались писать и даже рисовать при помощи ног.

Для детей полезно знать, «что умеют пальцы их ног». Во-первых, потому, что любые возможности телесной самоорганизации сказываются на развитии пространственной ориентации. Во-вторых, использование упражнений с ногами создает так необходимый в обучении эффект новизны. В-третьих, это очень полезно для гиперактивных детей, которые нуждаются в движении больше, чем обычные дети.

Представленная гимнастика для пальцев ног особенно полезна детям, по каким-то причинам испытывающим страх перед листом бумаги, имеющим неудачный опыт обучения письму. «Ножное письмо» - это игра, в которой никто не будет ругать за неточную линию.