

Гимнастика для стоп «Елочка»



Были бы у елочки
ножки,

Побежала бы она по
дорожке.

Заплясала бы она
вместе с нами,
Застучала бы она
каблучками.

*Идут на месте, не
отрывая носков от
пола.*

*Перекатываются с
носки на пятку.*

*Приподнимаются на
носки и опускаются
на всю стопу.*

Гимнастика для стоп «Зайка»



Зайка серый скачет
ловко,
В лапке у него
морковка.
Мы ходили по грибы,
Зайца испугались.
Схоронились за дубы,
Растряли все грибы.

А потом смеялись —
Зайца испугались.

Идут поскоками

Идут на носках.

*Идут с перекатом с
пятки на носок*

*Стоят на месте,
поднимаются на носки и
опускаются на всю
ступню.*

Гимнастика для стоп «Медведь»



Ой-ее-ее-ечки!
Спал медведь на коечке!
Свесись в кроватки
Две босые пятки.

Две босые, две смешные,
Ой, смешные пятки!

Увидала Мышка,
Мышка – шалунишка,
Влезла на кроватку,
Хватить его за пятку.

*Поднимаются то на носки,
то на пятки.*

*Поднимаются на носки и на
пятки, расположив стопы
на одной линии носками
внутрь.*

*Поднимаются на носки и на
пятки, расположив стопы
носками наружу.*

*Переминаются с ноги на
ногу.*

*Делают выпад ногой вперед.
Затем разворачиваются на
180°, поменяв опорную ногу.*

Гимнастик для стоп «Муравей»



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.

Переступают с ноги на ногу.

Поднимаются на носки и опускаются на всю стопу.

Сводят и разводят носки ног.

Соединяют носки вместе, сводят и разводят пятки.

«Качелька» - поднимаются на носки и опускаются на пятки.