МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЯСЛИ-САД КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА №44 ГОРОДА ДОНЕЦКА»

**Ортопедическая гимнастика для детей**

Подготовила:

Воспитатель Скрябина И.В.

Донецк 2023

**Гимнастика для стоп «В лесу».**

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.*

**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 носка на пятку.*

*Приподнимаются на носки и опускаются на всю стопу.*

**Гимнастика для стоп  «Медведь».**

Ой-ее-ее-ечки!

Спал медведь на коечке!

Свесились в кроватки

Две босые пятки.

Две босые, две смешные,

Ой, смешные пятки!

Увидала Мышка,

Мышка – шалунишка,

Влезла на кроватку,

Хвать 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 1800, поменяв опорную ногу.*

**Гимнастика для стоп  «Зайка».**

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.

*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   «Петушок».**

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.

*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   «Весна».**

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.

*Бегут «змейкой».*

*Идут выпадами («перешагиваем через лужи»).*

*Идут на пятках.*

*Идут на внешнем своде стопы.*

*Стоя на месте, поднимаются на носки, поднимая руки.*

*«Качелька» (поднимаются на носки и опускаются на пятки)*

**Гимнастика для стоп   «Зоопарк».**

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!»

*Идут с перекатом с пятки на носок.*

*Идут по лежащему на полу канату прямо.*

*Идут по канату боком.*

*Идут на пятках, руки за спиной в «замке».*

**Гимнастика для стоп   «Собака».**

Шла собака через мост,

Четыре лапы, пятый хвост.

Если мост провалится,

То собака свалится!

*Переступают с ноги на ногу, не отрывая носков от пола.*

*Стучат пятками. Не отрывая носков от пола.*

**Гимнастика для стоп   «Федорино горе».**

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

*Идут на носках.*

*Идут на пятках.*

*Перекатываются с пятки на носок, стоя на месте.*

*Носки на месте, сводят и разводят пятки.*

*Поднимаются на носки и опускаются на всю стопу.*

**Гимнастика для стоп   «Зверята».**

Гуси ходят все гуськом,

Индюшата – индюшком,

Лягушата – лягушком,

Поросята – пороськом.

Я люблю ходить гуськом

По тропиночке с дружком,

Только сам хожу я чаще

Лягушком и кувырком.

*Идут на пятках, руки за спиной.*

*Идут на носках, руки на поясе.*

*Идут с разведением носков в стороны, руки – «лягушачьи лапы»*

*Идут с разведением пяток в стороны, носки вместе, голова наклонена вперед, руки за спиной.*

*Идут мелким шагом.*

*Поскакивают.*

**Гимнастика для стоп   «Медведь».**

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.

*Идут на внутреннем своде стопы.*

*Идут на внешнем своде стопы.*

*Идут на пятках.*

*Идут с выпадами.*

*Идут на носках.*

*Идут с перекатом с пятки на носок.*

*Идут на всей стопе.*