

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТОП

3-4 летнему ребенку можно предложить несложные упражнения для стоп, которые укрепят их мышцы.

Дети этого возраста не всегда хотят серьезно заниматься с родителями, поэтому все упражнения следует предлагать в виде игры.

Внимание! Чтобы выполнить эти упражнения, снимите тапочки, вы должны быть только в носках или лучше босиком.

1

Наряжаем елку

Труднее всего дотянуться до верхушки. Потянитесь как можно выше, чтобы повесить звезду.



2

Гномы

Походите с ребенком как маленькие гномы вприсядку, затем поднимитесь и походите на цыпочках.



3

Великаны

Станьте на пятки и походите как великаны, громко топая.



4

Мяч

Сядьте с ребенком на пол, расставив ноги. Пальцами стоп обнимите мяч, бросьте его ребенку. Попросите, чтобы он сделал также.

5

Обезьянки

У обезьянок одинаково хорошо развиты пальцы как рук, так и ног. Сядьте на полу, попробуйте использовать только стопы, бросая до миски карандаши, кубики или небольшие игрушки.



6

Маленький художник

Ребенку 4-5 лет можно предложить рисовать красками. Но обратите внимание! Кисточку можно держать лишь пальцами стоп!

7

Я - силач!

Сядьте на полу друг напротив друга. Положите посередине небольшое полотенце или одеяло. Пальцами стоп попробуйте притянуть его каждый в свою сторону.

