Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 29 "Журавушка"

Картотека

Ортопедическая гимнастика

Подготовила: учитель ФК
Финько М.А.

Сургут

Ортопедическая гимнастика для детей.

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 180^0, 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.