

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ПЛОСКОСТОПИЕ И МЕЛКУЮ МОТОРИКУ РУК С ПРЕДМЕТАМИ

УПРАЖНЕНИЕ С «ЕЖИКАМИ»

1. «Ежик гуляет по стопе»

И.п. сидя на полу (можно стоя), на «ежике» стоит нога 1-2- продвижение от носка до пятки 3-4 - в обратную сторону. Время выполнения упражнения от 1- 5 мин.

2. «Ежик в ладошках»

И.п. стоя на ногах (можно сидя), «ежик» зажат между ладонями

1-2- «ежик» катается от кончиков пальцев до основания ладони Время выполнения упражнения от 1 - 5 мин.

3. «Ежик по кругу»

И. п. стоя (можно сидя), «ежик» зажат между ладошек (ладони в горизонтальном положении)

1-2- круговые вращения ладоней в левую и правую сторону
Время выполнения упражнения от 1 - 5 мин.

УПРАЖНЕНИЯ С ГАЗЕТОЙ

1. «Комочек»

И.п. стоя на куске газеты, руки на поясе, ногами (пальцами ног) пытаться скомкать «комочек» из газеты.

Время выполнения упражнения 2 раза по 1,5 мин.-1 мин.30 сек.

2. «Кусочки»

И.п. стоя на куске газеты, руки на пояс за определенный промежуток времени порвать газету на большее количество кусочков. Время выполнения упражнения 2 раза по 1,5 мин.-1 мин.30 сек.

3. «Сложи газету»

И.п. стоя на газете, при помощи пальцев ног сложить газету в две половинке, в четыре, в шесть.