

## ПАЛЬЧИКОВАЯ ЗАРЯДКА ДЛЯ НОГ

В процессе эволюции ногам человека суждено было специализироваться для реализации важнейшей функции – прямохождения. И строение ног лишь отдаленно напоминает строение руки. Между тем известно, что восточная медицина с большим вниманием относится к ступне человека, утверждая, что именно там находятся важнейшие чувствительные точки организма, которые оказывают влияние, как на физическое, так и на психическое состояние организма. Не случайно у каждого восточного владыки был специальный слуга, который перед сном «чесал ему пятки».

Мы сами часто в целях борьбы с насморком растираем подошвы ступней.

А уж если решили закаливаться, то начинаем с ходьбы босиком. Экстрасенсы утверждают, что ступни ног, соприкасаясь с землей, обеспечивают человеку правильный космический энергообмен и позволяют считывать «дополнительную информацию земли».

Можно утверждать, что «мелкая моторика» пальцев ноги оказывает влияние на развитие соответствующих отделов головного мозга. Медико-психологическая практика свидетельствует о том, что в ряде случаев поражения верхних конечностей, их функции за счет компенсаторных механизмов (происходящих обязательно и на уровне различных мозговых отделов) могут частично передаваться нижним конечностям. Известны случаи, когда люди, потеряв руки, обучались писать и даже рисовать при помощи ног.

Для детей полезно знать, что «умеют» пальцы их ног. Во-первых, потому, что любые новые возможности телесной самоорганизации сказываются на развитии пространственной ориентации. Во-вторых, использование упражнений с ногами создает так необходимый в обучении эффект новизны. В-третьих, это очень полезно для гиперактивных детей, которые нуждаются в движении больше, чем обычные дети.

Предлагаются несколько упражнений, которые можно использовать в самых разнообразных занятиях. Они помогут сделать их более эффективными, занимательными и оригинальными. Предполагается, что дети выполняют движения босиком.

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ НОГ.

Вот как пляшет наш Большак: (Изо всех сил шевелим большими пальцами ног)  
И вот эдак и вот так!

Он один – впереди, (Шевелим всеми пальцами ног)

Дед Егор рубил забор. (Разводим пальцы ног как можно шире,  
Делал щели и дыры, а потом с силой поджимаем их)  
чтоб виден был двор.

Пять и пять пошли гулять, (По возможности разворачивают ступни ног друг  
Вот их стало дважды пять. к другу, соединяют их и делают «волну»-  
по очереди совмещают пальцы ног от мизинца к  
большому пальцу).

Мы рассыпали карандаши- (Собрать карандаши пальчиками ног)  
Ну-ка, ножка, собери!

## РИСОВАНИЕ ПРИ ПОМОЩИ НОГ.

Такие упражнения особенно полезны детям, по каким-то причинам испытывающим страх перед листком бумаги, имеющим неудачный опыт обучения письму. «Ножное письмо» - это игра в которой никто не будет ругать за неточную линию. Представим себе, что мы – маленькие обезьянки...

- Большим пальцем ноги (как правой так и левой) – можно рисовать без следа «понарошку», намечая контуры букв, цифр, геометрических фигур. Можно рисовать на ковре, летом – в песочнице или на берегу водоема, на песке. Но если есть возможность в группе или в домашних условиях, хорошо иметь плоский поддон с песком.

- Можно раскатывать по полу рулоны обоев и рисовать при помощи всей стопы, предварительно «окрашенной», все, что угодно: от коллективных абстракционистских композиций до детективных историй в «следах». Это вид работ очень грязный. Его реально проводить только в малых группах, и после окончания иметь возможность вымыть ноги.

Такие занятия приводят детей в восторг и остаются в памяти как праздник.

- Очень нравится детям «писать» ногами, зажимая карандаш между большим пальцем ноги и остальными четырьмя. Это особенно полезно на этапе освоения форм букв и цифр, способствует гармонизации работы обоих полушарий мозга.