Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №97»

**Консультация для родителей**

**«МЕЛКАЯ МОТРИКА НОГ»**

Подготовила Тринчук О.М.

учитель – дефектолог.

**Ярославль, 2020**

 Когда говорят “мелкая моторика” даже не уточняют, что имеются в виду тонкие движения рук, всем и так понятно. А про ноги забывают и не найдешь исследований, полезно ли развивать мелкую моторику ног. Так сложилось, что в нашей семье ее развивают. И точно могу сказать, что это очень удобно и весело. Попробуйте выполнить эти упражнения просто так или используйте их как задания для скучающего ребенка, конкурсы на празднике, упражнения на равновесие.

Подберите несколько предметов – карандаш, маленький мячик, носок, фигурку из киндер-сюрприза, мягкую игрушку, скотч и т п. Босой ногой попробуйте взять и любым способом перенести эти предметы на другой конец комнаты. Можно соревноваться, кто перенесет свой набор предметов быстрее.

С тем же набором предметов можно соревноваться, кто быстрее поднимет все вещи с пола, передавая их из ноги в руку.

Попробуйте с закрытыми глазами ощупать предмет ногой и догадаться, что это такое.

Рисуйте пальцами ног и всей ступней на мокром песке. Еще интереснее – рисовать красками на рулоне старых обоев. Получится у вас сделать по отдельности отпечатки всех пальцев? А написать что-то большим пальцем? А дорисовать отпечаток ступни, превратив его в рыбу, птицу, цветок?

Вложите между большим и указательным пальцами ноги карандаш (ручку, фломастер), и попробуйте создать новый шедевр, написать несколько слов или хотя бы раскрасить картинку. А печатать на компьютере ногами вы не пробовали?

Научите ребенка ходить след в след.

Найдите два мячика. Катайте каждый своей ногой, совершая разные, несогласованные движения (например, одной ногой по кругу, другой – вперед-назад).

Нарисуйте или начертите на земле горизонтальную мишень, найдите небольшой предмет, который не катится (коробку от крема, мешочек с песком, камень, деревянный брусок). Отойдите на некоторое расстояние от мишени, и попробуйте ударить носком ноги по предмету, чтобы он попал в ее центр. Можно соревноваться, подсчитывая сумму очков (их нужно нарисовать на мишени) за несколько ударов.

На пляже или просто в песке выройте глубокую яму только ногами. Может быть, у вас получится создать из песка и более замысловатые сооружения.

Пальчиковая гимнастика: вытяните перед собой ногу и растопырьте пальцы, так чтобы большой палец был отдельно от остальных. А потом попробуйте отогнуть в сторону большой и указательный пальцы, большой указательный и средний и т.п. Поставьте ногу на пол и поднимайте по очереди каждый палец. Растопыривайте пальцы как можно сильнее, скрещивайте пальцы, сжимайте их ”в кулак”, придумывайте другие упражнения.