

## ZESTAW ĆWICZEŃ STÓP

1. Dziecko w siadzie płaskim, prostym (nogi wyprostowane), wykonuje naprzemienne zginanie i prostowanie stóp z równoczesnym zginaniem palców. Powtórzyć 10 razy.



2. Dziecko stoi/ siedzi na krześle, chwytą i podnosi palcami stóp różne, drobne przedmioty np: kredki, chusteczki, klocki, skarpetki i przekłada do przeciwnej ręki.



3. Dziecko stoi/ siedzi na krześle, układamy przed nim chusteczkę higieniczną. Dziecko ma za zadanie potargać stopami chusteczkę na jak najdrobniejsze kawałki.



4. Dziecko siedzi na krześle, stopy oparte o podłogę, kolana ugięte pod kątem prostym. Dziecko zwiija palcami stóp kocyk lub ręcznik. Powtórzyć kilka razy.



5. Zgniatamy 10 kul z gazety/ skarpet. Dziecko siedzi na krześle, stopy oparte o podłogę. Kule układamy przed dzieckiem. Dziecko ma za zadanie podnosić kulę jednocześnie obiema stopami i wrzucić ją do pojemnika stojącego przed dzieckiem. Dziecko wykonuje ćwiczenia bez skarpetek.



6. Dziecko w pozycji siedzącej na podłodze z nogami wyprostowanymi, chwyta piłkę/ balona/ pluszaka stopami (brzegiem przyśrodkowym) przechodzi do pozycji leżenia na plecach i przenosi piłkę za pośrednictwem stóp do rąk. Powtórzyć 10 razy



Życzymy udanej zabawy

Opracowała: mgr Renata Sonik