

„Nasze stopy bawią się na wszelkie sposoby” – ćwiczenia wzmacniające mięśnie podszwowe stóp i rozwijające czucie głębokie mięśni stóp.

Potrzebne przybory: kocyk, 6 małych maskotek, krzesło, mały ręczniczek.

Miejsce: miejsce na dywanie w przewietrzonym pokoju.

Uwagi – dziecko przebrane w strój sportowy, boso.

1. Powitanie z rodzicem. Rodzic sprawdza postawę skorygowaną dziecka. Stoją naprzeciwko siebie.

Dziecko: pozycja wyjściowa – stanie tyłem do ściany.

Ruch – przyjęcie postawy skorygowanej:

- ✓ plecy, głowa i pięty przy ścianie
- ✓ nogi wyprostowane i złączone
- ✓ brzuch wciągnięty
- ✓ łopatki ściągnięte
- ✓ barki cofnięte i opuszczone ustawione na tej samej wysokości
- ✓ głowa wyciągnięta w górę(nie zadzieramy w górę podbródka)
- ✓ wzrok skierowany przed siebie

Wytrzymać w tej pozycji 6 sekund i rozluźnić ciało.

2. „ Stopy witają się”. Dziecko wita się z rodzicem prawą i lewą nogą – dotykają się częściami podszwowymi stóp.
3. „ Wskaż przedmioty stopami”. Dziecko biega, maszeruje, podskakuje w różnych kierunkach – na słowa np. „wskaż krzesło”, „ wskaż poduszkę”, itp. wskazuje palcami raz lewej, a raz prawej stopy wymienione przedmioty. Powtarzamy ok. 5-6x
4. „ Baletnica”. Dz. siedzi na krześle. Czubki palców dotykają podłogi, pięty uniesione w górę. Na sygnał rodzica dziecko kolejno przestawia stopy do przodu i do tyłu – imitując kroki baletnicy chodzącej na czubkach palców. (ok. 30 sekund)
5. „ Gąsienica”. Dziecko stoi na dywanie. Na sygnał : „ Gąsienica” – dz. naśladuje ruchy gąsienicy prawą i lewą nogą na zmianę. (ok. 30 sekund)
6. „ Wiosenne porządki”. Rodzic wspólnie z dzieckiem rozkłada małe maskotki na dywanie i mały kocyk. Na sygnał „ Wiosenne porządki” dziecko wkłada palcami stóp maskotki na kocyk, a na sygnał „ Koci grzbiet” naśladuje przeciągającego się kota. (Całe dłonie i stopy przylegają do podłoża)
7. „ Jeże”. Dziecko chodzi na czworaka (jak piesek) Na sygnał rodzica - „ Jeże” wchodzi na kocyk i pociera stopy, jakby go pokał jeż. Powtarzamy ok. 5-6x
8. „Unieś w górę”. Leżenie tyłem(na plecach). Nogi ugięte, stopy oparte o podłoże. Ręce ugięte w pozycji skrzydełek leżą na podłożu. Na klatce piersiowej kładziemy złożony w kostkę ręcznik.(ręcznik składa samodzielnie dziecko) Dz. wykonuje wdech powietrza nosem, klatka piersiowa unosi się do góry, powolny wydech ustami, klatka piersiowa opada.
9. „ Leć jak jaskółka”. Leżenie przodem (na brzuchu). Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane wyciągnięte jak najdalej w przód. Głowa lekko uniesiona, wzrok skierowany w podłoże. Pod brzuchem w okolicach kolców biodrowych leży zrolowany mały ręcznik.

- Na sygnał rodzica np. „ Leć jak jaskółka” dziecko równocześnie unosi wyprostowane ręce w bok i wyprostowane nogi do rozkroku tuż nad podłogą. Powtarzamy ok. 5-6x
10. „Umyj się”. Siad płaski, nogi złożone i wyprostowane. Ręce wyciągnięte w przód. Dzieci przesuwają się po dywanie na pośladkach(raz prawym, a raz lewym), na sygnał rodzica: „Umyj się”, naśladują mycie nóg stopami(stopa to mydło). (ok. 1 minuta)
 11. „ Chodź do mnie”. Dz. siedzi na dywanie, podparte rękoma z tyłu. Przed dzieckiem leży ręcznik z maskotką na końcu. Dziecko stawia piętę na drugim końcu ręcznika i próbuje palcami stóp przybliżyć do siebie maskotkę. (ok. 30 sekund)
 12. „ Wichura”. Dzieci siedzą skrzyżnie z rękoma wyciągniętymi w górę. Rodzic chodzi w pobliżu dziecka i udaje wiatr(dmucha, biega). Na sygnał „ Burza” dzieci wstają i podbiegają do ściany, przylegają do niej plecami, piętami i głową. (rodzic może zamienić się rolami z dzieckiem).
 13. „ Palce”. Na sygnał - słowo „ palce” dziecko wystawia ocenę. Pokazuje ilość palców w skali od 1-5.
 14. Czynności porządkowe. Wspólne sprzątanie przyborów.

Życzę przyjemnej zabawy

Opracowała – Dorota Domian