



Ćwiczenia aktywizujące mięśnie stóp:

1. Relaks na plaży

Potrzebujemy: ręcznik lub koc, drobne przedmioty – nakrętki od butelek, małe klocki, guziki, kapsle, itp.

Fabuła: Aby się zrelaksować na naszym ręczniku plażowym, należy go dokładnie wygładzić i usunąć wszystkie przedmioty, które mogą nas uwierać podczas odpoczynku. Użyjmy do tego naszych stóp.

Na podłodze rozsypujemy niewielkie przedmioty, które przykrywamy ręcznikiem. Dziecko siada na podłodze przed ręcznikiem, stopy (bez skarpetek) dotykają ręcznika.

Zadaniem dziecka jest wyciągnięcie wszystkich przedmiotów spod „ręcznika plażowego” bez podnoszenia ręcznika do góry, używając tylko i wyłącznie stóp. Na koniec dziecko wygładza koc i może się na nim położyć aby odpocząć.

2. Jak szybko rośnie kapusta?

Potrzebujemy: kartki gazet różnej wielkości, rodzic lub rodzeństwo

Fabuła: W naszym ogrodzie zasialiśmy różne warzywa, ale najbardziej czekamy aż urośnie kapusta. Ciekawe czy szybko urośnie jej dorodna główka? Spróbujemy?

Z gazety tworzymy niewielką kulkę. Pozostałe kawałki gazety kładziemy na podłodze. Dziecko i druga osoba siada na podłodze. Zadaniem uczestników jest obwinienie kulki kolejnymi warstwami gazet – „liście kapusty” używając tylko i wyłącznie stóp (bez skarpetek).



3. Dmuchawce

Potrzebujemy: gazeta, rodzeństwo lub rodzice (będzie weselej)

Fabuła: Na początku lata, gdy mocniej zawieje wiatr, widać biały puch, który przypomina płatki śniegu, są to nasiona dmuchawców, które unoszą się w powietrzu. Jak wiele z nich może się wzbić w powietrze w naszym domu?

Rozkładamy gazetę na podłodze, dziecko siada na podłodze ze stopami ustawionymi blisko siebie. Zadaniem dziecka jest rozdrobnienie stopami gazety na jak najmniejsze strzępki. Możemy ograniczyć zadanie w czasie (np. 1 minuta), wtedy ćwiczenie będzie wykonywane bardziej energicznie 😊

4. Latający dywan

Potrzebujemy: nieduży koc, ewentualnie ręcznik

Fabuła: Wyobraźmy sobie, że mieszkamy w magicznej krainie, nie ma rzeczy nie możliwych. Jeżeli bardzo tego chcecie, możecie sprawić, że pofruniecie na latającym dywanie. Wasze stopy są pasażerami, a wy możecie pomóc im zwiedzić Waszą magiczną krainę.



Kładziemy kocyk na podłodze (w miejscu bez dywanów), dziecko staje na kocyku. Dzięki prostowaniu i zginaniu kolan oraz pracy stóp możemy wprowadzić kocyk w ruch. Możemy poruszać się do przodu, spróbować do tyłu lub do boku, a nawet możemy spróbować polecieć naszym dywanem na skos.

5. Ciepło – zimno

Potrzebujemy: metalowe nakrętki od słoiczek - część z nich powinna być schłodzona, część ogrzana oraz kilka w temperaturze pokojowej.

Fabula: Żeby sprawdzić temperaturę jaka jest na podwórku najczęściej patrzymy na termometr. Jak myślicie, czy Wasze stopy potrafią ocenić co jest ciepłe a co zimne?

Na podłożu rozkładamy metalowe wieczka od słoików o różnej ciepłocie. Dziecko siada na podłodze i dotyka podszewkami stóp (bez skarpetek) rozłożone nakrętki. Zadaniem dziecka jest wskazanie, które nakrętki są najcieplejsze, a które najzimniejsze.

