



# ĆWICZENIA dla małych stópek

*Każde ćwiczenie należy powtarzać po 10–15 razy na każdą stopę. Warto ćwiczyć 10–15 minut dziennie. Ćwiczenia można stosować wymiennie, ważne jednak, aby za każdym razem maluch wykonywał je zarówno na siedząco, stojąco, jak i leżąc.*

## ■ Podnoszenie różnych przedmiotów

Maluch siedząc na krześle, podnosi paluszkami stóp różne przedmioty – miękką piłeczkę, kredkę, klocek, woreczek z grochem.

## ■ Zabawa ze ściereczką

Daj dziecku małą ściereczkę lub inny kawałek materiału. Poproś, żeby spróbowało zwinąć materiał w wachlarzyk, używając tylko palców stopy. Najlepiej, aby wykonywało różne ruchy, a nie wyłącznie podwijało palce. Następnie może przytrzymać materiał stopami, a rodzic będzie próbował go wysunąć spod stóp. Tu też warto pilnować, aby dziecko nie podwijało palców.

## ■ Rytmiczne zginanie paluszków

Poproś dziecko, aby siedząc na krześle ze stopami opartymi na podłodze, rytmicznie zginało palce stóp. Możecie zmieniać rytm zabawy – 5 razy zgina paluszki obu stóp razem, 5 razy tylko lewa stopa, 5 razy tylko prawa, a potem kilka razy naprzemiennie...

## ■ Pisanie i rysowanie

Twój maluch lubi rysować? Sprawdźcie, czy nóżkami zrobi to tak samo sprawnie, jak rączkami. Posadź go na krześle, daj mu kredkę lub ołówek do włożenia między duży i średni palec stopy, połóż pod stopami blok rysunkowy i poproś, żeby coś narysował. Na początek może to być coś łatwego, z liniami prostymi – domek, płot lub drabina.

## ■ Woreczek między stopami

Maluch siedząc na krześle, ściska między dwiema stopami woreczek lub miękką piłkę, a następnie

uginając kolana i podnosząc nogi, podaje go sobie do rąk.

## ■ Toczenie piłeczki po ścianie

To ćwiczenie, które wykonuje się w pozycji leżącej. Maluch leżąc na plecach przy ścianie (w pozycji wyjściowej kolana powinny tworzyć kąt prosty), toczy raz jedną, raz drugą stopą piłeczkę po ścianie – w górę, w dół, na boki.

## ■ Rowerek z „bagażem”

W tym przypadku „bagażnikiem” są stopy malucha. Leżąc, ćwiczy on „rowerek”, trzymając jednocześnie między palcami stóp woreczki z grochem lub miękkie piłeczki. Rzecz w tym, żeby podczas jazdy nie zgubić „bagażu”.

## ■ Darcie papieru na kawałeczki

Podaj maluchowi chusteczkę papierową lub kawałek papierowego ręcznika. Poproś, aby stanął na nim i bosymi stopami podał go na kawałeczki.

Uwaga – nie używaj twardego papieru, np. takiego do drukarki – może pokaleczyć skórę! Ćwiczenie wykonuje się w pozycji stojącej.

## ■ Na paluszkach i piętach

Najpierw chodzimy na paluszkach, bo stary niedźwiedź mocno śpi. Jak już oddalimy się od kryjówki niedźwiedzia, możemy dla odmiany zacząć chodzić na piętach i na zewnętrznych krawędziach stóp, a następnie poskakać jak żabka.

## ■ Na jednej nodze

To ćwiczenie doskonale ćwiczy zmysł równowagi. Połóż przed maluchem woreczek z grochem lub miękką piłeczkę i poproś go, aby podniósł go stopą i stanął na jednej nodze. Następnie odkładamy „balast” i podnosimy drugą stopą.

