

ĆWICZENIA STÓP Z PRZYBOREM NA WESOŁO

DLA MŁODSZYCH I STARSZYCH PRZEDSZKOLAKÓW

Ćwiczenia wzmacniają mięśnie wysklepiające stopy ,mięśnie brzucha

1. PISZEMY STOPAMI

Przyjmujemy Pozycję Wyjściową: siad na krześle

Potrzebne przybory:

krzesło, duża kartka papieru, ołówek (kredki, pędzel, farby).

Przygotowanie miejsca:

Przed krzesłem kładziemy dużą kartkę papieru, kredkę (ołówek, pędzel i farby)

Wykonywany ruch:

- Chwytny palcami stopy kredkę, ołówek
 - Rysujemy różne wymyślone kształty, możemy spróbować narysować cały obrazek, zmieniając kredki, możemy spróbować pisać litery lub cyfry, możemy spróbować malować pędzlem
- Druga stopa uczestniczy w zadaniu poprzez przytrzymywanie kartki

2. PISANIE OBUNÓŻ

Przyjmujemy Pozycję Wyjściową: siad na krześle

Potrzebne przybory:

krzesło, duża kartka papieru, ołówek (kredki, pędzel, farby).

Przygotowanie miejsca:

Przed krzesłem kładziemy dużą kartkę papieru, 2 kredki (2ołówki, 2pędzele i farby)

Wykonywany ruch:

- Chwytny palcami jednej stopy ołówek i palcami drugiej stopy drugi ołówek
- Podczas pisania (malowania, rysowania) nie można odrywać pięt od podłogi

3. UBIERAMY SKARPETKĘ

Przyjmujemy Pozycję Wyjściową: siad na krześle

Potrzebne przybory:

krzesło, skarpetka (lepiej luźna, trochę większa skarpetka)

Przygotowanie miejsca:

Na podłodze przed krzesłem leży skarpetka

Wykonywany ruch:

– Chwytny palcami jednej stopy skarpetę i próbujemy założyć ją na drugą stopę, zamiana stóp. Po założeniu skarpety próbujemy ją ściągnąć drugą stopą.

4. ĆWICZENIE Z GAZETĄ

Przyjmujemy Pozycję Wyjściową: siad na krześle

Potrzebne przybory:

krzesło, gazeta, pojemnik (miska)

Przygotowanie miejsca:

Przed krzesłem leży gazeta

Wykonywany ruch:

- Palcami stóp chwytny gazetą i drzemy ją na małe kawałki
- Następnie stopami zbieramy podarte kawałeczki i wrzucamy je do pojemnika

Wszystkie ćwiczenia możemy powtórzyć zmieniając Pozycję Wyjściową na siad ugięty.