

Dla każdego coś dobrego 😊

dzisiaj pora na stopy...

1. Stymulacja stóp

Dajemy dziecku plastikowe pojemniki wypełnione materiałami sypkimi, np. mąka, ryż, kasza kukurydziana, kasza gryczana, płatki kukurydziane, fasola i butelką z ciepłą wodą oraz tyle samo pustych, płaskich pojemników (takich, aby mogło potem włożyć do nich stopy) i miskę na wodę.

Prosimy, aby przesypało używając łyżki przygotowane materiały do pustych pojemników i przelało wodę do miski. Następnie rodzic zanurza stopy dziecka kolejno w różnych materiałach mówiąc przy tym, np. „ryż kłuje”, „mąka jest miękka”. Potem czas na ciepłą wodę z odrobiną mydła w płynie – dziecko poruszając stopami robi pianę. Na koniec rodzic wyciera je ręcznikiem i smaruje kremem.



2. Gimnastyka stóp

Potrzebne nam będą chusteczki higieniczne, kilka niewielkich maskotek, miska lub pudełko oraz opcjonalnie krzeselko.

Proponujemy kilka wariantów zabaw:

1) zabawa z chusteczkami

Zaczynamy od rozłożenia chusteczek higienicznych na podłodze (ważne by były to chusteczki z dużego opakowania – są mniej sztywne). Siadamy na podłodze lub krzeselku przed chusteczkami i próbujemy palcami podnieść je. Można spróbować wrzucić chustki do miski/pudełka.

2) zabawa z maskotkami

Analogiczne działanie jak w punkcie 1, z tą różnicą, że zabawki łapiemy obiema stopami, unosząc do góry, próbując przełożyć z miejsca na miejsce.

3) zabawa z maskotką

Dziecko leży na plecach na podłodze, między stopami kładziemy maskotkę. Dorosły stoi przy głowie dziecka. Prosimy dziecko aby podało nam pluszaka, trzymając go stopami i unosząc proste nogi do góry.

Dobrej zabawy!
Monika Berbecka
Dorota Jaskulska