

## ZDROWE STÓPKI NASZYCH DZIECI ;-) KILKA PRZYKŁADÓW NA DOBRĄ ZABAWĘ ;-)



Droży Rodzice, wiek przedszkolny, to najważniejszy czas w kształtowaniu się stopy. Dlatego warto namawiać dziecko do ćwiczeń, traktując ten czas jako super zabawę!

Ćwiczenia nie tylko wzmocnią rozwijające się mięśnie stóp, ale pomagają utrzymać zdrową, normalną i silną strukturę stóp dziecka. Pomysły na zabawę są przeróżne i większość maluchów je uwielbia, zwłaszcza, że ... powinny wykonywać je bosy!  
To bardzo ważne!

### Dobre pomysły dla mądrych rodziców, czyli jak spędzać czas z dzieckiem:

#### \* **Chodzenie**

Tak, ta codzienna czynność jest najlepszym ćwiczeniem dla stóp. Jak możesz ją urozmaicić? Zaproponuj dziecku chodzenie po różnych podłożach. To może być miękki dywan, chłodne kafelki, koci żwirek, groch nasypany do miski, piasek, trawa, miska z wodą albo ... kałuża. Możliwości jest wiele, a korzyści jeszcze więcej. Chodzenie po różnych fakturach nie tylko pozytywnie wpływa na motorykę dużą, poprawę równowagi czy koordynację ruchową, ale jednocześnie stymulacje receptory nerwowe w stopach.

#### \* **Chwyć i odłóż**

To może być zabawa dla całej rodziny. Na podłodze rozłóż kilka różnych przedmiotów, np. klocki, orzechy, makaron, chusteczki, itd. Wygrywa osoba, która w wyznaczonym czasie podniesie najwięcej rzeczy.

#### \* **Palce pięty**

Poproś dziecko, żeby starając się zachować równowagę podniosło wszystkie palce u stóp i stanęło na piętach przez 5-10 sekund. A następnie, żeby stanęło na palcach i również wytrzymało przez jakiś czas. Możecie się bawić rodzinnie, np. czekając, kto pierwszy straci równowagę.

#### \* **Chodzenie po linii**

Wystarczy zakup papierowej taśmy i możesz na podłodze nakleić linię prostą lub załamana i poprosić, żeby dziecko po niej chodziło. Uczysz je w ten sposób równowagi. Kiedy chodzenie pełną stopą przestanie być problemem, poproś, żeby te samą trasę przemierzało na paluszkach lub na piętach.

#### \* **Rysownik**

Położ przed dzieckiem garść guzików, kasztanów lub innych drobnych przedmiotów. Poproś by palcami stóp układał z nich wzory (np. dziewczynka - motyla lub kwiatek, a chłopiec – samochód lub samolot)



Życzymy dobrej zabawy! ;-)