Imię: _____

Detektyw stóp

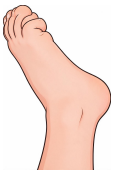
Pokoloruj na stopach, gdzie czułeś/czułaś pracę mięśni.

Dla dorosłego
Bez butów, na siedząco. 1) Rozłóżcie palce stóp najszerzej, jak się da, na 30 sekund. 2) Podwińcie palce pod stopę na 30 sekund, potem odegnijcie je do góry na 30 sekund. 3) Podciągnijcie stopę palcami w stronę kolana na 30 sekund. 4) Wyciągnijcie stopę w dół jak baletnica na 30 sekund. 5) Stopy płasko i luźno. Obrazki po lewej pokazują, jak ułożyć stopę. Po każdej próbie dziecko koloruje na stopach miejsca, gdzie czuło pracę mięśni. Ćwiczcie, gdy dziecko jest spokojne. Może odmówić. Pytajcie, gdzie i jak czuje — nie mówcie, co ma czuć.



Palce szeroko jak wachlarz





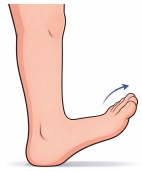
Palce podwinięte





Palce odgięte do góry





Stopa podciągnięta do kolana





Stopa w dół jak u baletnicy





Stopa odpoczywa płasko



czerwony — tu pracowały mięśnie

niebieski — tu było spokojnie