

Zabawy i ćwiczenia do domu

1. Narysujecie na dużym arkuszu papieru leniwą ósemkę (znak nieskończoności), niech Dziecko kreśli ten znak po narysowanym wzorze. Leniwą ósemkę można rysować patykiem po śniegu podczas spacerów.
2. Zabawy w dotykanie prawym łokciem lewego kolana w pozycji na stojąco lub leżąc. Wymachy ramion z dotykiem przeciwnej stopy .
3. **Gimnastyka buzi i języka z reniferem** – Naśladowanie min renifera. Na prawidłową wymowę ogromny wpływ ma sprawność narządów artykulacyjnych. Warto wykonywać powyższe ćwiczenia, których głównym celem jest podniesienie sprawności ruchowej narządów mowy.
4. **Zima na sportowo** – „Pokoloruj obrazek, który...” Ćwiczenie rozwijające analizę i syntezę słuchową wyrazów.
5. **Zestaw ćwiczeń domowych na stopy płasko-koślawe i kolana koślawe**

Najczęściej występującą wadą postawy u dzieci, jest płasko-koślawe ustawienie stóp. Charakteryzuje się ono obniżeniem łuku podłużnego oraz poprzecznego stopy. Zauważyć zatem można, że stopy dziecka całą swą podeszwą dotykają podłoża, podczas stania na twardej i równej powierzchni. Jedną z najważniejszych czynności jaką, jako rodzic, możemy wykonać, to wybranie odpowiedniego obuwia dziecku do chodzenia podczas jego pobytu w przedszkolu. Obuwie ma za zadanie ułatwić prawidłowy rozwój stóp, podtrzymując je w odpowiednich miejscach. Jeśli jednak wskazane wyżej ustawienie bardzo nas niepokoi, zaleca się konsultację ze specjalistą- fizjoterapeutą, bądź ortopedą, którzy udzielą właściwych wskazówek postępowania przy pojawiającej się wadzie. Aby zapobiegać rozwojowi płasko-koślawego ustawienia stóp, możemy w ramach zabawy, pobawić się z dzieckiem w następujący sposób, przedstawiony na grafice.