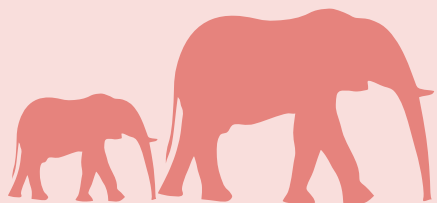


PRATIMAI VAIKŲ PĖDOMS

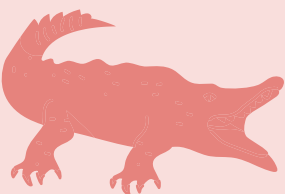
REKOMENDACIJOS TĖVAMS (GLOBĖJAMS)

Tvirtos vaikų pėdos – tai ne tik darni pėdos raumenų funkcija, mažesnė patologijų tikimybė, bet ir taisyklinga kūno laikysena, eisena. Siekiant sustiprinti vaikų pėdas reikia pasitelkti kūrybiškumą, naudoti žaidimo elementus ir stengtis vaikus sudominti.



Dramblys – kulnais daužyti grindis,

- pirštų galiukai neturi pakilti nuo žemės.



- **Krokodilas** – pėdos pirštų kėlimas.



Erelis – sugriebti monetą ar mažą

- kamuoliuką kojų pirštais ir įmesti į siaurą indą.



- **Lokys** – eiti ant išorinių pėdos skliautų.



Beždžionė – atsistoti ant lazdos ar storos

- virvės ir pritūpti ištiestomis rankomis.



Ruonis – sėdint ant kilimėlio pasirėmus

- alkūnėmis ploti pėdomis, vėliau trinti vieną pėdą į kitą.



Katinas – sėdint ant kėdės kojos pirštais traukti

- prie savęs ant grindų padėtą rankšluostį, ant kurio gali būti uždėtas svoris.