

## Sportuojame namuose – 4

### Sveikos pėdutės

Noriu jums, vaikučiai, priminti keletą pratimų, kurie skirti pėdučių mankštai.

- „Pakelk virvutę“, ant žemės padėta virvutė, kurią reikia paimti ir pakelti suspaudus kojų pirštukus.
- „Akmenukų takeliu“, kieme prisirinkti akmenukų, juos gerai nuplauti, paberti ant grindų ir jais vaikščioti.
- „Susitvarkau“, kojų pirštukais paimti ant žemės išbarstytus akmenukus ir po vieną sudėti į paruoštą indą.
- „Supynės“, atsistoti ir „suptis“ pakaitomis atsistojant ant pirštukų, ant kulniukų.
- „Kojų pirštukų mankšta“, pabandykite išskėsti kojų pirštukus ir skaičiuokite iki 5, po to suglauskite. Tai reikia kartoti 3-4 kartus.
- „Pėdų masažas“, ridenti pėdute prispaustą kamuoliuką. Tinka bet koks mažas kamuoliukas.
- „Dailininkai“, suspausti pieštuką kojų pirštukais ir pabandyti nupiešti saulutę.

Sėkmės !!!



Jūsų mokytoja Kristina