ZESTAW I

Zabawa „Stopy witają się”

Uczestnicy zabawy dobrani parami siedzą twarzami do siebie. Na hasło prowadzącego „prawe stopy witają się” - dzieci zbliżają do siebie prawe stopy i dotykają się częściami podeszwowymi. W ten sam sposób witają się lewymi stopami.

Zabawa „Sadzenie ziemniaków”

Uczestnicy ustawieni w rzędzie w siadzie skrzyżnym z rękoma ułożonymi w „skrzydełka”. Od linii startu w określonej odległości od siebie stoją miseczki, obok nich po dwa woreczki (mogą być skarpetki). Na sygnał prowadzącego pierwszy zawodnik podąża do kolejnych miseczek i chwytając woreczki palcami raz prawej, raz lewej stopy, wkłada je do miseczki. Następnie siada na końcu w pozycji skorygowanej. Pozycja skorygowana: siad skrzyżny, dłonie na kolankach, plecy proste. Kolejny ćwiczący przy każdej miseczce raz prawą, raz lewą stopą wyjmuje woreczki. Zabawa jest zakończona, gdy wszyscy zawodnicy siedzą w pozycji skorygowanej .

Zabawa „Odkurzacz”

Uczestnicy zabawy naśladują robienie porządków. Odkurzaczem, czyli palcami stóp, zbierają wszystkie rzeczy znajdujące się na podłodze (klocki, kasztany, żołędzie, koraliki itp.) i wrzucają je do odpowiednich pojemników. W czasie sprzątania, na hasło prowadzącego „odpoczynek” - dzieci w siadzie skrzyżnym przyjmują pozycję skorygowaną. Na zawołanie „koniec odpoczynku” - dzieci wracają do sprzątania.

Zabawa „Baletnica”

Uczestnicy zabawy siedzą na krzesełkach. Czubki palców dotykają podłogi, pięty uniesione w górę. Na sygnał dzieci przestawiając kolejno stopy do przodu i do tyłu - imitują kroki baletnicy chodzącej na czubkach palców.

Zabawa „Regulujemy oddech”

Uczestnicy siadają na taborecie. W każdej ręce woreczek. Unoszą powoli wyprostowane ręce bokiem w górę i opuszczają w dół. Przy unoszeniu rąk – wdech nosem przy opuszczeniu wydech ustami.

Zabawa „Brawa dla uczestników zabawy”

Uczestnicy zabawy kładą się na plecach. Na hasło prowadzącego „brawa” - dzieci zbliżają do siebie stopy i biją brawo podeszwami. W ten sposób uczestnicy zabawy dziękują sobie za wspólne ćwiczenia.

 ZESTAW II

Zabawa „Gąsienice”

Uczestnicy zabawy stoją na dywanie. Na sygnał dzieci naśladując ruchy gąsienicy przesuwają prawe stopy do przodu, do wyznaczonego miejsca. Następnie lewe stopy naśladują chód gąsienicy wracając do punktu wyjścia.

Zabawa „Mycie się”

Uczestnicy zabawy przystępują do mycia całego ciała za pomocą stóp (stopy to mydło).

Zabawa „Wyścig z woreczkami”

Uczestnicy ustawieni w rzędzie. Na sygnał pierwsza osoba podbiega lub podchodzi do stojaka ( może być to plastikowa butelka), okrąża go i biegnie do następnego stojaka. Tam znajdują się woreczki. Ćwiczący chwyta palcami prawej stopy jeden woreczek i wkłada go do pudełka. Następnie wykonuje to samo palcami lewej stopy. Po wykonaniu zadania ćwiczący wraca na linię startu - tą samą drogą, jak biegł na początku. Po dobiegnięciu do mety zajmuje miejsce na końcu rzędu, w siadzie skrzyżnym z rękoma ułożonymi w „skrzydełka”.

Zabawa „Sprytne stopy”

Uczestnicy siadają na krześle lub na taborecie (plecy oparte o ścianę lub szafę), zwijają palcami stopy kocyk lub ręcznik.

Zabawa „Zdejmij skarpetkę”

Uczestnicy siadają na podłodze i zdejmują skarpetkę prawą nogą z lewej nogi (skarpetka luźno ubrana). Zmiana - ćwiczy lewa noga.

Zabawa „Wąż”

Uczestnicy stają plecami przy ścianie. Wspięcie na palce i głęboki wdech nosem, opad na stopy i wdech ustami wymawiając „s, s”.