

Neuvolaikäisen lapsen jalkojen hyvinvointi

Harjoittele yhdessä lapsen kanssa leikinomaisissa tilanteissa sinnikkäästi useamman kuukauden ajan 4-6 kertaa viikossa. Sopiva harjoitusaika kerrallaan on 5-10 min.

Varpaille nousu ja varpaillaan kävely.



Yhdellä jalalla seisominen.
Pallon kanssa on hieman helpompaa löytää tasapaino.



Varpaiden nosto.
Nosta varpaita niin ylös kuin sa



Varpaiden kipristys ja pienien esineiden poimiminen varpailla.



Vinkkejä:

paljain jaloin kävely lisää myös jalkojen hyvinvointia

huomioi, että lapsen kengissä on riittävästi tilaa