

Gimnastyka korekcyjna / stopy płasko-koślawe- część 1.



Przed rozpoczęciem zajęć przygotuj proszę strój gimnastyczny (spodenki, koszulkę , obuwie sportowe). Przygotuj piłkę, woreczek, kredki i ręcznik. Dziś będziemy ćwiczyć na bosy. Najpierw krótka rozgrzewka w formie zabawy z Gumisiem.

Teraz włóż strój gimnastyczny i zaczynamy !!!!

3. 2. 1. START!!!!!!!!!!

Otwórz poniższy link na kanale Youtube i wykonuj ruchy takie same jak miś.

<https://www.youtube.com/watch?v=oGJg1RSOof4>

Teraz moi drodzy przejdziemy do ćwiczeń.

Ćwiczenie 1 - Marsz na palcach - podciąganie pięt do wewnątrz.



Ćwiczenie 2 - Marsz na piętach.



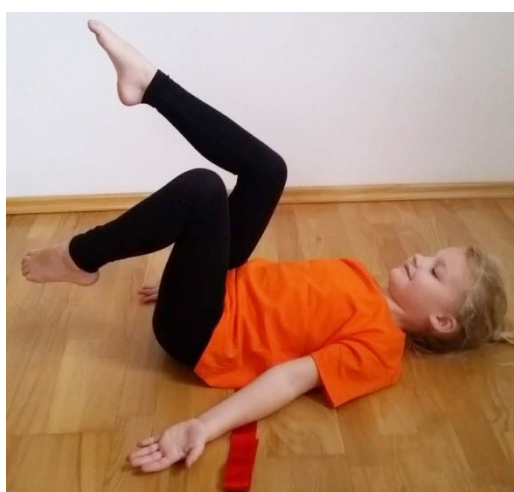
Ćwiczenie 3 - Siad na krześle - uderzanie o podłogę palcami.



Ćwiczenie 4 – Siad na krześle - zbieranie ręcznika palcami stóp.



Ćwiczenie 5 - Leżenie na plecach - "jazda na rowerze" z "naciskaniem pedałów" palcami - praca palców.



Ćwiczenie 6 - Leżenie na plecach nogi zgięte, oparte o ścianę - toczenie piłki w górę podeszwami.



Ćwiczenie 7 - Pozycja stojąca lub siad na podłodze, krześle, taborecie - zbieranie palcami drobnych przedmiotów (kredek, kamyków, fasoli), podnoszenie woreczka z ryżem raz jedną raz drugą stopą.



Opracowała
Lena Staszczyszyn