

## Gimnastyka korekcyjna / stopy płaskie.



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 wiosennej zabawy.

**Teraz włóż strój gimnastyczny i zaczynamy !!!!**

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=iH2zc5tkHPo>

**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.

