

Gimnastyka korekcyjna dla dzieci w wieku 5-6 lat

ĆWICZENIA NA PŁASKOSTOPIE Z CIEKAWYM PRZYBOREM

1. SKARPETKA

Pozycja Wyjściowa: Siad na krześle, na podłodze przed krzesłem leży skarpetka (która powinna być większa od stopy ucznia)

Wykonywany ruch: Chwyć palcami jednej stopy skarpety ; Założenie skarpety na drugą stopę

2. PISANIE

Pozycja Wyjściowa: Siad na krześle , na podłodze przed krzesłem jest kartka papieru i ołówek (lub kredka, albo długopis)

Wykonywany ruch: Chwyć palcami stopy ołówka (kredki/długopisu)

- Pisanie liter lub cyfr, albo rysowanie na kartce
- Druga stopa uczestniczy w zadaniu poprzez przytrzymywanie kartki

Ćwiczenie wzmacnia mięśnie wysklepiające stopy

3. PISANIE x2

Pozycja Wyjściowa: Podobnie jak w powyższym zadaniu, ale trzymane są dwa ołówki, po jednym w każdej stopie.

Wykonywany ruch:

- Podczas pisania (rysowania) nie można odrywać pięt od podłogi
- Chwilę wytrzymać

4. GAZETA

Pozycja Wyjściowa: taka sama jak w powyższych ćwiczeniach, tylko przed krzesłem leży gazeta

Wykonywany ruch: Palce stóp chwytają gazetę i drą ją na małe kawałki

- Potem stopy zbierają podarte kawałeczki i podają je do rąk

Ćwiczenie wzmacnia mięśnie wysklepiające stopy oraz mięśnie brzucha.

5. KOPERTA

Pozycja wyjściowa : taka sama jak w powyższych ćwiczeniach, tylko przed krzesłem leży kocyk lub ręcznik

Wykonywany ruch: Palce stóp chwytają każdy róg osobno i składają je do środka, formując kopertę . Prawą i lewą stopą

Ćwiczenie wzmacnia mięśnie wysklepiające stopy

Milego ćwiczenia 😊

Specjalista gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej

Barbara Prange