

**Praca zdalna 25 maja 2020r.**

**Gimnastyka korekcyjna dla dzieci w wieku 4-6 lat**

**Zestaw ćwiczeń przeciw płaskostopiu.**

### **1 Ćwiczenie „Koperta”**

**Pozycja wyjściowa:** stoi dziecko na kocyku lub ręczniku, który leży na ziemi.

**Wykonywany ruch:** palcami prawej stopy chwyta róg kocyka i składa go do środka. Tak składa wszystkie 4 rogi wykonując kopertę.

To samo wykonuje lewą stopą. Można wykonać 10 razy kopertę na każdą nogę.

**Działanie:** *wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy*

### **2 Ćwiczenie „Kokardka”**

**Pozycja wyjściowa:** siedzi dziecko na krześle, kocyk lub ręcznik leży na ziemi przed nim, stopy położone są na kocyku tak żeby pięty wystawały poza krawędź kocyka.

**Wykonywany ruch:** palcami stóp chwyta materiał kocyka i roluje go jednocześnie chowając go pod stopy. Wykonuje kokardkę. Należy pamiętać, że ruch stóp musi być naprzemienny - czyli podnosi dziecko raz palce prawej stopy, raz lewej .

**Działanie:** *wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy*

### **3 Ćwiczenie „Gąsienica”**

**Pozycja wyjściowa:** stoi dziecko na ziemi.

**Wykonywany ruch:** zawija palce prawej stopy i przesuwa stopę do przodu po ziemi nie odrywa jej. Następnie wykonuje to samo lewą stopą.

Ruch jest bardzo powolny i dzieci pomału przesuwiają się do przodu.

Wyznaczamy odcinek jaki ma przejść.

**Działanie:** *wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy*

**Milego ćwiczenia z dziećmi 😊**

*Specjalista gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej*

*Barbara Prange*