

## Gimnastyka korekcyjna dla dzieci w wieku 5-6 lat

Podaje zestaw ćwiczeń do gimnastyki korekcyjnej:

### 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 gazetą 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*

## ĆWICZENIA NA PŁASKOSTOPIE BEZ PRZYBORU

### **6. PRZYSIADY**

**Pozycja wyjściowa :** stojąca

Ręce w pozycji „skrzydełek”

**Wykonywany ruch:** Wykonaj przysiad na całych stopach

Nie odrywaj pięt od podłogi

*Ćwiczenie to ma za zadanie rozciągać mięśnie trójgłowe łydek*

### **7. ZGIĘCIA**

**Pozycja wyjściowa :** Siad prosty; Dłonie położone na podłożu za pośladkami

**Wykonywany ruch:** Zginaj na przemian stopy (grzbietowo i podeszwowo)

*Wzmacniasz mięśnie wysklepiające stopy*

### **8. ZGIĘCIA GRZBIETOWE**

**Pozycja wyjściowa :** Siad prosty; Dłonie położone na podłodze z tyłu, za pośladkami

**Wykonywany ruch:** Zegnij maksymalnie stopy grzbietowo (tzn. palcami „na siebie”)

*Rozciągasz mięśnie trójgłowe łydek*

### **9. UDERZ PIĘTAMI O PODŁOŻE**

**Pozycja wyjściowa :** Siad ugięty; Zegnij stopy maksymalnie stroną grzbietową (tak jak w poprzednim ćwiczeniu)

Pięty postaw na podłodze; Dłonie połóż z tyłu, za pośladkami

**Wykonywany ruch:** Unieś nogi nad podłoże

Lekko „uderzaj” piętami o podłoże – na przemian

*Rozciągasz mięśnie trójgłowe łydek oraz wzmacniasz mięśnie brzucha*

## **10. WYPROSTUJ NOGI ZŁĄCZONE STOPAMI**

**Pozycja wyjściowa :** Siad ugięty; Złącz stopy

**Wykonywany ruch:** Wyprostuj nogi w kolanach

Utrzymaj pozycję – wyprostowane nogi + złączone stopy (podeszwowo)

*Wzmacniasz mięśnie wysklepiające stopy*

Milej pracy z dziećmi ☺

Specjalista gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej

Barbara Prange