

Ćwiczenia wykorzystywane w wadach postawy: „Biedronki”, „Motyle” 29-30.06

Przybory: chusteczki mogą być papierowe, krzesło, piłeczka.

T: Ćwiczenia kształtujące stopy dziecka – wzmacniające m. podeszwowe.

Ćwiczenie 1

P.w. Stanie

R. Chodzenie na palcach i piętach

Ćwiczenie 2

P.w. Stanie

R. Ściąganie chusteczki palcami stóp



Ćwiczenie 3

P.w. Stanie

R. Chód w wysokim unoszeniu kolan i równoczesnym zginaniem palców.

Ćwiczenie 4

P.w. Siad na krzeselku (stopy dotykają podłogi)

R. Podnoszenie z ziemi dowolnych rzeczy o różnej wielkości (klocki, piłeczki itp.) wrzucanie ich od pudełka

Ćwiczenie 5

P.w. Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, kończyny dolne wyprostowane

R. Czynne zginanie grzbietowe i podeszwowe stóp ze zgięciem palców

Ćwiczenie 6

P.w. Siad na podłodze- nogi wyprostowane.

R. Toczenie piłeczki po podłodze między stopami – w przód i w tył.

Ćwiczenia są proste ale bardzo ważne. Powodzenia.