

Ćwiczenia wykorzystywane w wadach postawy: „Wiewiórki”, „Misie” 6-10.04

T : Przykładowe ćwiczenia korekcyjne do wykonywania w domu dla prawidłowego rozwoju stóp.

Ćwiczenia wykonujemy na boso.

Pomoce: klocki, pojemniki, nakrętki od butelek, korale, woreczki, maskotki, gazety,

1. **„Żuraw”** - Dziecko chodzi z wysoko unoszonymi kolanami i maksymalnie zgiętymi stopami (obciążniętymi stopami), naśladują polujące żurawie.
2. **„Granie na bębnie”** - Dziecko siedzi w siadzie ugiętym ze stopami opartymi o podłogę. Podnosi raz piętę raz palce do góry, i uderzając lekko o podłogę. Naśladuje granie na bębnie.
3. **„Wrzucić pranie do miski”** - Dziecko siedzi w siadzie ugiętym, zadaniem dziecka jest wrzucenie ubrań za pomocą stóp do miski na pranie.
4. **„Bicie brawa stopami”**- Leżenie na plecach, ręce odsunięte w bok, dziecko unosi ugięte nogi i rozchyła na boki kolana, stopy zwraca podeszwami do siebie i „bije brawo”.
5. **„Odkurzacz”** - Dziecko naśladuje robienie porządków. Odkurzaczem, czyli palcami stóp zbiera rzeczy leżące obok (mogą to być nakrętki od butelek, korale, woreczki, klocki, maskotki) każde do innego pojemnika.
6. **„Mycie się”** - po ciężkiej pracy – dbamy o higienę, przystępujemy do mycia całego ciała za pomocą stóp (stopy to mydło).
7. **„Wycieranie się po myciu”** -Dziecko po dokładnym umyciu się, przystępuje do wycierania, używając stóp jako ręcznika. Następnie zmiana nóg.
8. **„Rozrywanie gazety”** -Dziecko siedzi podłozie, przed nim leży gazeta, zadaniem dziecka jest porozrywać gazetę na kawałki palcami stóp.
9. **„Zbieranie śmieci”** -Dziecko chodzi po pokoju zbierając palcami stóp wszystkie leżące kawałki gazety i wrzuca je do wcześniej przygotowanego pudełka.
10. **„Pożegnanie”**- Dziecko siedzi na podłozie, przechylone nieco do tyłu, ręce oparte szeroko za plecami, nogi wyciągnięte do przodu i złączone. Wykonuje stopami powoli ruchy w kierunku podłogi i do siebie (w dół i w górę).

Ćwiczenia wykonujemy wolno i dokładnie. Pozdrawiam Andrzej Konopla.