Gimnastyka korekcyjna w domu, 27.10.2020r.



*Witam na kolejnym spotkaniu i zapraszam do ćwiczeń!*

Dzisiaj podam przykładowe ćwiczenia korekcyjne dla prawidłowego rozwoju stóp:

1. **„Żuraw”** - Dzieci chodzą po dywanie z wysoko unoszonymi kolanami i maksymalnie zgiętymi stopami (obciągniętymi stopami), naśladują polujące żurawie.

2. **„Bicie brawa stopami”**-Leżenie na plecach, ręce odsunięte w bok, dzieci unoszą ugięte nogi i rozchylają na boki kolana, stopy zwracają podeszwami do siebie i „biją brawa”.

3. **„Odkurzacze”**-Dzieci naśladują robienie porządków. Odkurzaczem, czyli palcami stóp zbierają rzeczy leżące obok nich (mogą to być kapsle, kasztany, korale, woreczki, klocki, maskotki) każde do innego pojemnika.

4. **„Chód baletnicy”** -Dzieci maszerują po sali z maksymalnie zgiętymi podeszwowo stopami. Palce jako pierwsze dotykają podłogi.

5. **„Rozrywanie gazety”** -Dzieci siedzą na krzesełku, przed nimi leży gazeta, zadaniem dzieci jest porozrywać gazetę na kawałki palcami stóp.

6. **„Pożegnanie części ciała”**-Dziecko siedzi prosto (najlepiej przy ścianie). Dziecko obejmuje stopę rękoma tak, aby podeszwa była zwrócona do środka i aby można się było w niej „przeglądać” (kostka wewnętrzna ma być „schowana”). Powoli, nie szarpiąc nogi, dzieci dotykają palcami stopy kolejno brody, nosa, czoła, uszu i barków. Ćwiczymy na przemian, raz jedna nogą, potem drugą.

Inne ciekawe ćwiczenia można obejrzeć (i oczywiście poćwiczyć) kopiując do przeglądarki podany link:

<https://www.youtube.com/watch?v=feh5WsEJNHM>

<https://www.youtube.com/watch?v=oQ3vCixgnaw>

*Miłej zabawy, wytrwałości w ćwiczeniach!*

*Pani Jadzia*