**Ćwiczenia przeciwko stopom płaskim i płasko-koślawym**

Kochane dzieci i rodzice dzisiaj proponuję kilka ćwiczeń korygujących stopy płaskie i płasko-koślawe. Będzie nam potrzebne pudełko chusteczek higienicznych i kosz.

Przed przystąpieniem do ćwiczeń przewietrzcie pomieszczenie, w którym będziecie wykonywać ćwiczenia, jeśli to konieczne, przesuńcie trochę meble, ubierzcie stroje sportowe. Pamiętajcie, że ćwiczymy boso!

Zaczynamy od wykonania różnych rodzajów chodu:

**Chód na palcach-** zamieniamy się w krasnoludki i chodzimy dookoła na paluszkach, potem biegamy.

**Chód na pietach**- zamieniamy się w niedźwiedzie i chodzimy dookoła na piętkach

**Chód kaczy**- zamieniamy się w kaczuszki, podkurczamy palce stóp, ciężar ciała przenosimy na zewnętrzne krawędzie i chodzimy dookoła

**Chód gąsienicowy**- zamieniamy się w gąsieniczki i przesuwamy się do przodu z silnym podkurczaniem i prostowaniem palców stóp.

**Chód na czworakach**- zamieniamy się w kotki i pieski i chodzimy dookoła na czworakach, kolanka nie dotykają podłogi.

**Żabie skoki**- zamieniamy się w żabki, przykucamy, kolanka rozchylone, ręce pomiędzy nimi na podłodze, wykonujemy skok, odrywając i rączki, i nóżki od podłoża, lądujemy na stopy nie na kolanka.

Teraz pora na ćwiczenia z chusteczkami:

1. **Wyciąganie** - z otwartego pudełka chusteczek higienicznych dziecko stara się wyciągnąć chusteczkę palcami raz jednej, raz drugiej stopy ( przynajmniej 10 )
2. **Froterowanie**- na siedząco lub stojąco dziecko ustawia stopy na chusteczkach i przesuwa je po podłodze w gorę, dół ( froteruje )
3. **Machanie**- dziecko siedzi na podłodze, chwyta chusteczki palcami obydwu stóp i macha do rodzica
4. **Przekładanie**- dziecko siedzi na podłodze, chusteczki w stosiku po prawej stronie, dziecko chwyta po jednej chusteczce palcami prawej stopy i przenosi nad wyprostowaną i leżącą na podłodze lewą nogą na drugą stronę, gdy przeniesie wszystkie, wykonuje zadanie jeszcze raz tylko w przeciwną stronę, palcami lewej stopy.
5. **Podawanie do rodzica**- dziecko siada tyłem do rodzica, chwyta chusteczki palcami obu stóp. Kładzie się na plecach i podaje je z leżenia przewrotnego do rodzica, który łapie je i następuje zamiana ról.
6. **Zwijanie**- dziecko siedzi na podłodze, palce stóp na brzegu chusteczki, dziecko stara się palcami stóp zwinąć chusteczkę w harmonijkę
7. **Rozdzieranie chusteczek**- dziecko palcami stóp rozdziera chusteczki na kawałki
8. **Wyrzucanie do kosza**- teraz dziecko chwyta te kawałki palcami raz jednej, raz drugiej stopy i wrzuca do kosza- posprzątane!

Dobrej zabawy!

Joanna Strug-Jachym