**Witam Kochani ☺**

Pora na kolejną dawkę ćwiczeń, tym razem popracujemy nad stopami, a dokładniej wykonamy kilka ćwiczeń przeciwdziałających płaskostopiu.

Propozycja ćwiczeń video: <https://www.youtube.com/watch?v=U5_73l2bN48>

Ćwiczenie 1

Usiądź w siadzie ugiętym, ramiona oprzyj z tyłu, staraj się bić brawo podeszwową częścią stopy

Ćwiczenie 2

Spróbuj zdjąć skarpetki ze swoich stóp, bez użycia rąk – stopami.

Ćwiczenie 3

Rozsyp na podłodze klocki, po czym staraj się chwytać klocki palcami stóp i wrzucać je z powrotem do pudełka. Możesz też, posegregować je wielkością lub kolorami do różnych pudełek – oczywiście też stopą.

Ćwiczenie 4

Usiądź na podłodze z plecami opartymi o ścianę, wyobraź sobie, że na spodzie każdej stopy masz lusterko, przeglądaj się raz w jednym, raz w drugim.

Ćwiczenie 5

Połóż się na plecach, palcami stóp złap skarpetki, unieś nogi w górę i naśladuj ruchy jak podczas jazdy rowerem, pamiętając by nie upuścić skarpetek na podłogę.

Zachęcam do systematycznego wykonywania ćwiczeń na płaskostopie, nawet profilaktycznie by wzmocnić wysklepienie stopy.

Powodzenia !!!

**Zadanie domowe dla całej rodziny ☺**

Malujemy stopami ! Proszę przygotować kartki papieru, karton oraz pisaki lub farby plakatowe i pędzelki. Siadamy wygodnie na krześle lub na podłodze – przy czym pamiętamy o prostych plecach – wkładamy pędzel lub pisak między pierwszy, a drugi palec stopy i staramy się stworzyć wspólnie rysunek, malując stopami. Jeśli chcielibyście podzielić się swoją twórczością, zapraszam do przesyłania zdjęć swoich prac na mail: [gimnastykakorekcyjnapp19@gmail.com](mailto:gimnastykakorekcyjnapp19@gmail.com)

Miłej zabawy ☺