**Gimnastyka korekcyjna 27.04.2020 r.**

**Zabawy i ćwiczenia wzmacniające mięśnie kończyn dolnych i stóp**

Witam Kochani na kolejnej gimnastyce!

Dzisiaj popracujemy nad siłą mięśni naszych nóg i stóp. Poniżej znajdziecie propozycję kilku zabaw i ćwiczeń wzmacniających, które możecie wykonać w domu. Zapraszam ☺

**1.** **„Robienie na drutach za pomocą stóp”** – siedząc na podłodze, dziecko trzyma palcami stóp patyczki, słomki do picia lub  mogą to być ołówki. Na jeden z nich zakłada obrączkę, a drugim zdejmuje. Utrudnieniem będzie nakładanie większej liczby obrączek lub też zdejmowanie wszystkich razem. Kolana należy skręcić mocno na zewnątrz, a powierzchnie podeszwowe stóp skierować do siebie.

**2.** **„Połykamy szarfę”** – dziecko siedzi na podłodze lub na stołku, przed jedną nogą leży rozłożona szarfa (może to być wstążka). Podnosi palce stopy, wyprostowuje je do przodu i chwyta szarfę podciągając kawałek pod stopę. Pięta przez cały czas pozostaje w jednym miejscu. Ponownie podnosi palce wyprostowuje je, chwyta kolejny kawałek i podciąga pod stopę. Robi to tak długo, aż zniknie cała szarfa, czyli zostanie „połknięta”. Ćwiczenie to robi dziecko najpierw jedną nogą, potem drugą.

**3. „Z pięty na czubki palców”** – dziecko stoi na jednej nodze, trzymając się jedną ręka stołu, futryny. Staje na czubkach palców, następnie powoli opada w dół na piętę. Uwaga, kolano pozostaje przez cały czas wyprostowane i nie można podskakiwać. Ćwiczenie wykonujemy na przemian prawą i lewą nogą.

**4. „Masaż”** – dziecko siedzi na podłodze z wyprostowanymi nogami. Prawą stopę kładzie na lewym podudziu i mocno masuje do góry i na dół. Palce stopy i pięta powinny dobrze przylegać do masowanej nogi. Masujemy nogi na przemian.

**5.** **„Baletnica”** – dziecko siedzi na stołeczku, nogi opierając na czubkach palców i spaceruje jak baletnica. Najpierw idzie do przodu, aż stopy prawie płasko dotkną podłogi; wówczas zawraca. Uwaga, pięty powinny trzymać się blisko siebie i nie należy skręcać kolan!

**6.** **„Zabawy z piłką”** – dziecko siedząc kładzie jedną stopę na twardej piłce np. tenisowej i mocno ją ugniata, toczy na przemian prawą i lewą nogą. Jest to doskonały masaż stóp.

**7. „Podaj piłkę”** – dzieci siedzą w parach naprzeciwko, podają do siebie piłkę. Usiłują chwycić ją stopami i ponownie odrzucić do partnera. Nie wolno pomagać sobie rękami!

**8. „Wieszanie prania”**- na odpowiedniej wysokości rozwieszamy sznurek tak, aby gdy dziecko stanie na palcach, dostało rękami, aby powiesić jakiś przedmiot na sznurku np. skarpetki.

Możemy zrobić podobną wersję ćwiczenia, rozwieszając sznurek na takiej wysokości, że gdy dziecko usiądzie w siadzie ugiętym podpartym, próbuje palcami stóp złapać np. skarpetkę i powiesić ją na sznurku za pomocą stopy.