**Gimnastyka korekcyjna**

Witajcie Kochani ☺

Nadeszła pora, aby popracować nad naszymi stopami. Przygotujcie chusteczkę, piłkę, drobne zabawki np. klocki, kartkę papieru, kredki, gazetę. Pamiętajcie, aby ćwiczenia przeciwdziałające płaskostopiu oraz stopie płasko – koślawej wykonywać zawsze boso!

1. P.w.- Stanie. Ruch- Chód z wysokim unoszeniem kolan i obciągnięciem palców - 2 min
2. P.w.- Stanie. Ruch- Przesuwanie pięty do przodu z jednoczesnym podkurczaniem palców, tzw. ”gąsienica” – 1 min
3. P.w.- Stanie. Ruch- Chodzenie z ustawieniem stóp w linii, jedna tuż przed drugą – 2 min
4. P.w. - Leżenie tyłem, chwyt chusteczki palcami stopy. Ruch- Uniesienie jej w górę (machanie) - x 10 na każdą stopę
5. P.w. - Leżenie tyłem, nogi ugięte w kolanach. Ruch- Wtaczanie piłki po ścianie – x 10
6. P.w. – Siad ugięty, ręce oparte z tyłu. Ruch- „Klaskanie podeszwami”- x 10
7. P.w. - Siad prosty. Ruch- Naprzemienne zginanie i prostowanie stóp z równoczesnym zginaniem palców – x 10
8. P.w. - Siad na krześle (plecy oparte). Ruch- Chwytanie palcami stóp drobiazgów leżących na podłodze i wkładanie ich po pojemnika – 1 min
9. P.w. - Siad na krześle (plecy oparte), pomiędzy palcami stopy ołówek. Ruch- Pisanie na kartce papieru – 2 x 2 min
10. P.w. - Siad na krześle (plecy oparte). Ruch- Rozkładanie i składanie gazety – 2 min
11. P.w. – Siad na krześle (plecy oparte). Ruch – próbujemy stopami uformować kulkę z gazety.
12. P.w. - Siad na krześle (plecy oparte). Ruch- Rwanie palcami stóp gazety na strzępy i zbieranie do pojemnika – 2 min

**Na zakończenie możecie spróbować wykonać ćwiczenia ogólnorozwojowe z gazetą**

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=9LG2oGBdqNE>

Lub Gazetową Jogę: <https://www.youtube.com/watch?v=HkPdFnGRFGw>

**Powodzenia !!!**