**Witajcie Kochani☺**

Dzisiejsze zajęcia gimnastyki korekcyjnej rozpoczniemy nietypowo, ponieważ zaczniemy od rozgrzewki akrobatycznej, którą znajdziecie w linku poniżej:

<https://www.youtube.com/watch?v=vTWUa0rAcpw>

A teraz postarajcie się wykonać dokładnie poniższe ćwiczenia. Powodzenia !!!

1. **Chód**

Po około 15 kroków: chodzenie na palcach (tzw. mama na obcasach), na piętach (tzw. spacer niedźwiedzia) i na zewnętrznych krawędziach stóp z mocno podkurczonymi palcami (tzw. ufoludki). Cykl można w ramach rozgrzewki stóp powtórzyć kilka razy.

1. **Chód w przysiadzie** – robimy przysiad i chodzimy w tej pozycji.
2. **Skracanie stopy**

Dziecko siedzi ze stopami opartymi o podłoże. Zadaniem jest utworzenie tunelu w śródstopiu, żeby taśma/szarfa mogła być swobodnie przeciągnięta pod stopą. Dziecko podkurcza palce i wypycha podbicie stopy do góry. Pierwsza głowa kości śródstopia (przy dużym palcu) powinna być dociśnięta do podłoża, żeby taśma/szarfa nie wysunęła się spod stopy. W drugiej opcji można wykonać to ćwiczenie w pozycji stojącej.

1. **Piłka w grze**

Dziecko siedzi na podłodze, odchylone do tyłu i podparte rękami. Przetacza piłkę między podeszwami stóp, a następnie podrzuca ją stopami lekko w górę i łapie.

1. **Stopa – kolano**

Dziecko siedzi głęboko na taborecie. Przesuwa palcami jednej stopy (odchylając kolano do zewnątrz) po drugiej nodze – od kostki aż do kolana. W tej samej pozycji dziecko może wykonać drugie, podobne ćwiczenie. Dziecko chwyta woreczek z grochem ( lub paczkę chusteczek higienicznych ) jedną stopą i układa go na kolanie drugiej nogi.

1. **Skłony**

Dziecko siedzi po turecku, ręce ma wyprostowane i uniesione do góry. Wykonuje skłon w przód, dotykając rękami do podłoża.

1. **Sekator**

Dziecko leży na plecach, nogi ugięte w kolanach, stopy ma oparte na podłodze, a ręce wzdłuż tułowia. Dziecko unosi wyprostowane nogi do góry do pionu, robi rozkrok, złącza nogi i opuszcza na podłogę. Ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy.

1. **Brawo**

Dziecko siedzi na podłodze, odchylone do tyłu i podparte rękami. Podeszwami stóp bije brawo. Nogi lekko unoszą się nad podłoże.