**ZESTAW ĆWICZEŃ KOREKCYJNYCH**

**PRZECIW PŁASKOSTOPIU I STOPOM PŁASKOKOŚLAWYM**

Miejsce ćwiczeń: pomieszczenie przewietrzone o temperaturze nie niższej niż pokojowa; ćwiczenia wykonywać na kocu, podłodze lub dywanie.

Ubiór: strój gimnastyczny, na boso.

Sprzęt: piłka, gazeta, woreczek, klocki.

Czas ćwiczeń: najbardziej wskazane jest wykonywanie ćwiczeń codziennie w godzinach popołudniowych, przed posiłkiem po około 30 – 45 min.

Uwagi: - przed ćwiczeniami należy przygotować pomieszczenie, sprzęt i ubiór - dokładnie przeczytać zestaw ćwiczeń - ćwiczenia wykonywać w obecności rodziców lub opiekunów, którzy korygują postawę dziecka i zapewniają bezpieczeństwo.

**ĆWICZENIA**

1. Naprzemienne przyciąganie i odwiedzenie palców stóp w siadzie prostym.

2. Siad o nogach ugiętych z kolanami rozchylonymi na zewnątrz, podeszwy stóp stykają się ze sobą, dłonie obejmują grzbiety stóp, rozchylanie kolan łokciami na zewnątrz z niewielkim opadem tułowia w przód.

3. Leżenie tyłem z kolanami rozchylonymi na zewnątrz, stopy zwrócone podeszwowo do siebie „bicie brawa”.

4. Zwijanie gazety palcami stóp.

5. Rwanie gazety palcami stóp i wrzucanie podartych kawałków do pojemników.

6. Chód „gąsienicy”, na zewnętrznych krawędziach stóp i na piętach wokół gazety leżącej na podłodze.

 7. Leżenie tyłem, toczenie piłki po ścianie stopami.

8. W siadzie skulnym, chwyt piłki stopami skierowanymi podeszwowo do siebie, przejście do leżenia tyłem i chwyt piłki w dłonie.

9. Zbieranie rozrzuconych klocków z podłogi i wrzucanie do pojemników.

**Powodzenia ☺**