**GIMNASTYKA KOREKCYJNA - 30.03.2021 r.**

**GRUPA 3**

**Przykładowe ćwiczenia korekcyjne dla prawidłowego rozwoju stóp:**

1.„Żuraw” – chodzenie z wysoko unoszonymi kolanami i maksymalnie zgiętymi stopami (obciągniętymi stopami), naśladują polujące żurawie.

2. „Bicie brawa stopami”-Leżenie na plecach, ręce odsunięte w bok, unoszenie ugiętych nóg i rozchylanie na boki kolan, stopy zwrócone podeszwami do siebie, „biją brawa”.

3. „Odkurzacze”-naśladowanie robienia porządków - odkurzaczem, czyli palcami stóp, zbieranie rzeczy leżących obok dziecka (mogą to być kapsle, kasztany, korale, woreczki, klocki, maskotki) każde do innego pojemnika.

4. „Chód baletnicy” - marsz po pokoju z maksymalnie zgiętymi podeszwowo stopami. Palce jako pierwsze dotykają podłogi.

5. „Rozrywanie gazety” – siad na krześle, przed dzieckiem leży gazeta, zadaniem jest porozrywać gazetę na kawałki palcami stóp.

6. „Pożegnanie części ciała” -Dziecko siedzi prosto (najlepiej przy ścianie). Dziecko obejmuje stopę rękoma tak, aby podeszwa była zwrócona do środka i aby można się było w niej „przeglądać” (kostka wewnętrzna ma być „schowana”). Powoli, nie szarpiąc nogi, dzieci dotykają palcami stopy kolejno brody, nosa, czoła, uszu i barków. Ćwiczymy na przemian, raz jedna nogą, potem drugą.

Dodatkowo: <https://www.youtube.com/watch?v=HkPdFnGRFGw&ab_channel=Jogama%C5%82egocz%C5%82owieka>

**Powodzenia !!!**