**GIMNASTYKA KOREKCYJNA**

Witam Was Kochani na zajęciach gimnastyki korekcyjnej. Dzisiejszy dzień poświęcimy na ćwiczenia wzmacniające mięśnie kończyn dolnych i stóp. Przypominam, że ćwiczenia wykonywane codziennie, dają lepsze efekty – co jest szczególnie ważne przy wadach postawy. **Powodzenia !!!**

**Ćwiczenia w staniu:**

– Marsz na paluszkach, ręce wysoko w górze – ”wielkoludy”

– Marsz na piętach z podwiniętymi paluszkami stóp „pingwinek”

– Marsz na palcach z wysokim unoszeniem kolan- „idzie bocian”

– Podskoki na paluszkach- „piłeczki”

– Chód ze skrzyżowaniem nóg na przemian.

– Podskoki z gazetą trzymaną między kolankami

– Przysiady na całych stopach, stópki złączone, kolanka na zewnątrz

**Ćwiczenia w pozycji siedzącej:**

 – Swobodne krążenia stóp- „stópka tańczy”;

– Klaskanie podeszwową stroną stóp- „bijemy brawo”;

– „Spacer gąsieniczki” – przesuwanie stóp do przodu poprzez naprzemienne podwijanie paluszków i ich prostowanie;

– Zwijanie palcami stóp szarfy ( kawałka materiału)poprzez naprzemienne podwijanie paluszków i ich prostowanie;

– Chwyt palcami stóp woreczków z grochem, kredek lub innych różnokształtnych przedmiotów i przeniesienie ich w inne miejsce np. do koszyczka, pudełeczka;

– Chwytanie palcami stóp drobnych przedmiotów i unoszenie ich w górę (w pozycji stojącej lub siedzącej);

– Chwyt podeszwową stroną stóp piłki i uniesienie jej w górę- podanie Mamie, Tacie lub włożenie do pojemnika;

– Toczenie podeszwową stroną stóp piłki do przodu po podłodze- aż do wyprostu nóg i z powrotem;

– Próba rozłożenia i złożenia gazety stopami;

– Próba zgniecenia gazety w kulkę;

– Podrzucanie stopami kulki wykonanej z gazety;

– Próba podarcia gazety paluszkami stóp;

– Pozbieranie paluszkami stóp kawałeczków gazety i wrzucenie do pojemnika;

 – Zginanie, prostowanie, odwodzenie, przywodzenie i krążenie stóp;

– Rysowanie palcem na podłodze określonych figur.