**Zajęcia korygujące wady postawy ciała 03.04.2020r.**

Ćwiczenia na ten okres mają na celu niwelowanie płaskostopia. Ważne, aby Państwo byli obecni podczas ćwiczeń i korygowali jego ruchy, tzn. np. przy rozgrzewce – krążenie ramion, należy chwycić ramiona dziecka i kontrolować ruch, aby był równoczesny i obszerny. Oprócz ćwiczeń ważne jest , aby w codziennym poruszaniu się dziecka zwracać uwagę, przypominać mu o prawidłowej postawie ciała i prawidłowym stawianiu stóp.

Każdorazowo przed ćwiczeniami właściwymi należy przeprowadzić rozgrzewkę - zabawy ożywiające.

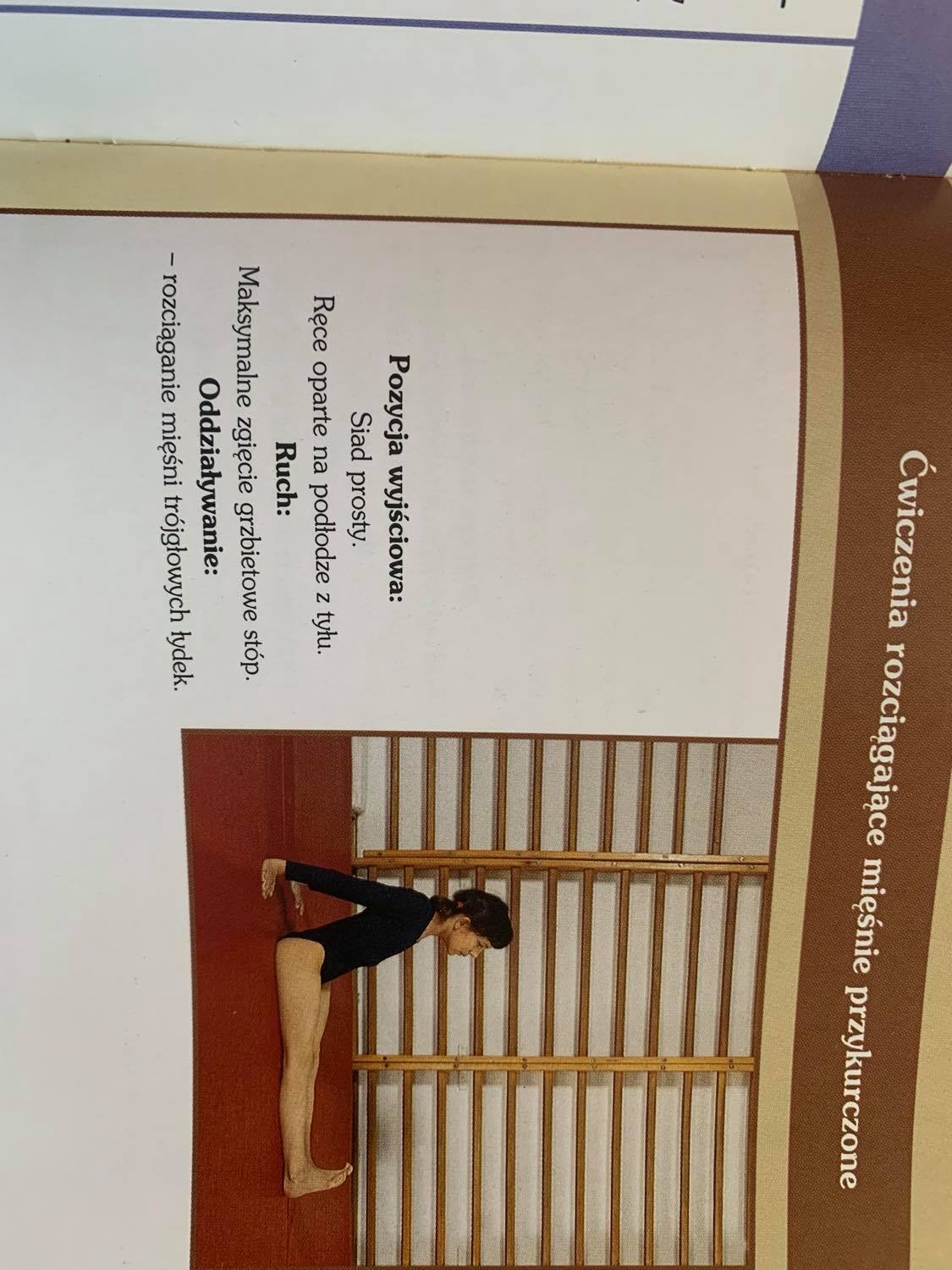
**Rozgrzewka**

**Zabawa ożywiająca POWÓDŹ** Uczeń przemieszcza się krokiem na palcach po dywanie, podłodze, plecy wyprostowane, łopatki ściągnięte do tyłu, ręce ułożone w skrzydełka (na ramionach). Na sygnał dźwiękowy (klaśnięcie, gwizdek) uczeń stara się na palcach jak najszybciej dotrzeć na pomost, który znajduje się w ustalonym miejscu (np. gazeta). Zabawę powtarzamy kilka razy.

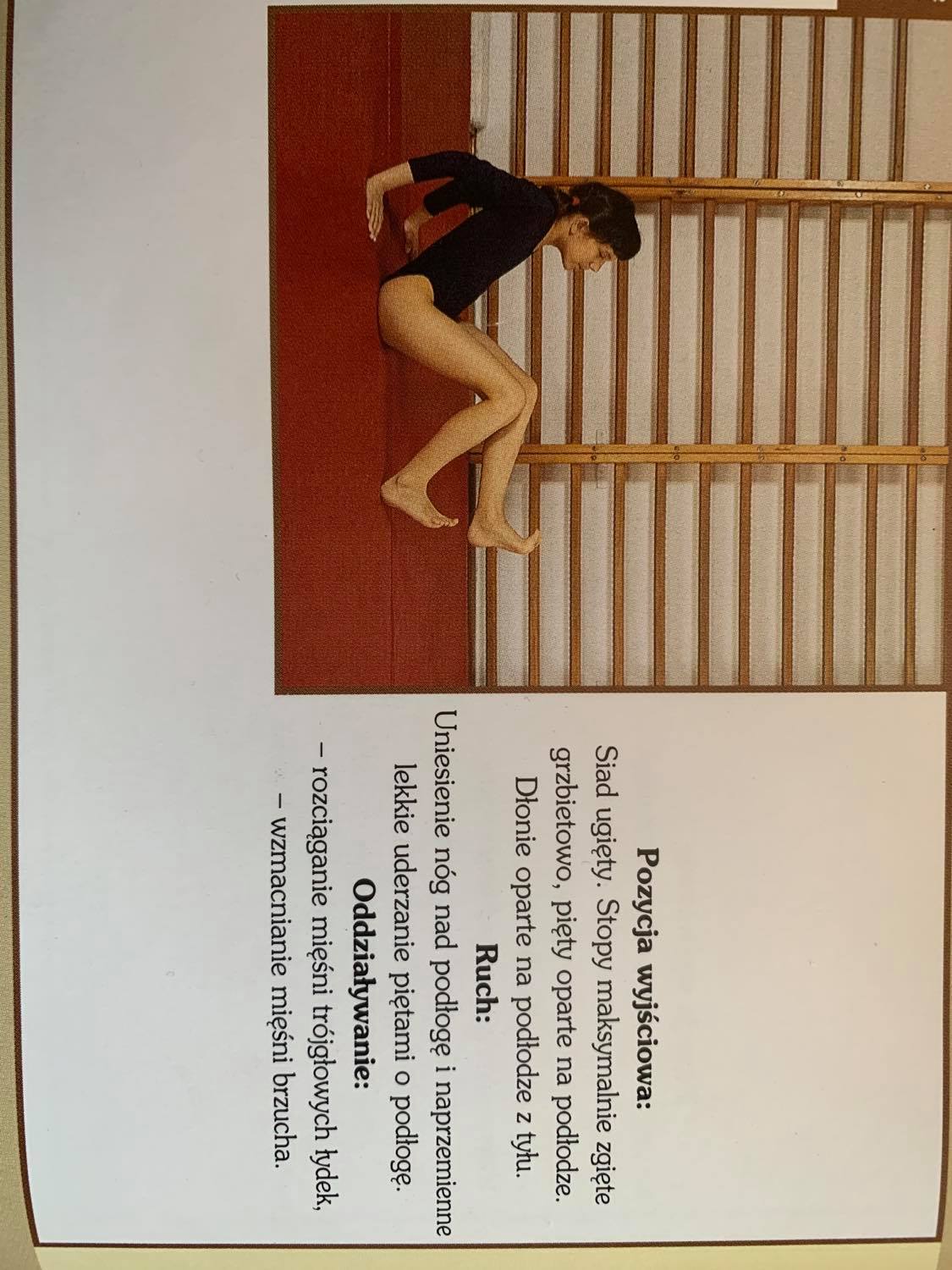
**Ćwiczenia rozgrzewkowe** Uczeń stoi w postawie (ręce wzdłuż tułowia, nogi na szerokość barków), zakłada ręce na ramiona i wykonuje krążenie ramion w tył oburącz 10x.

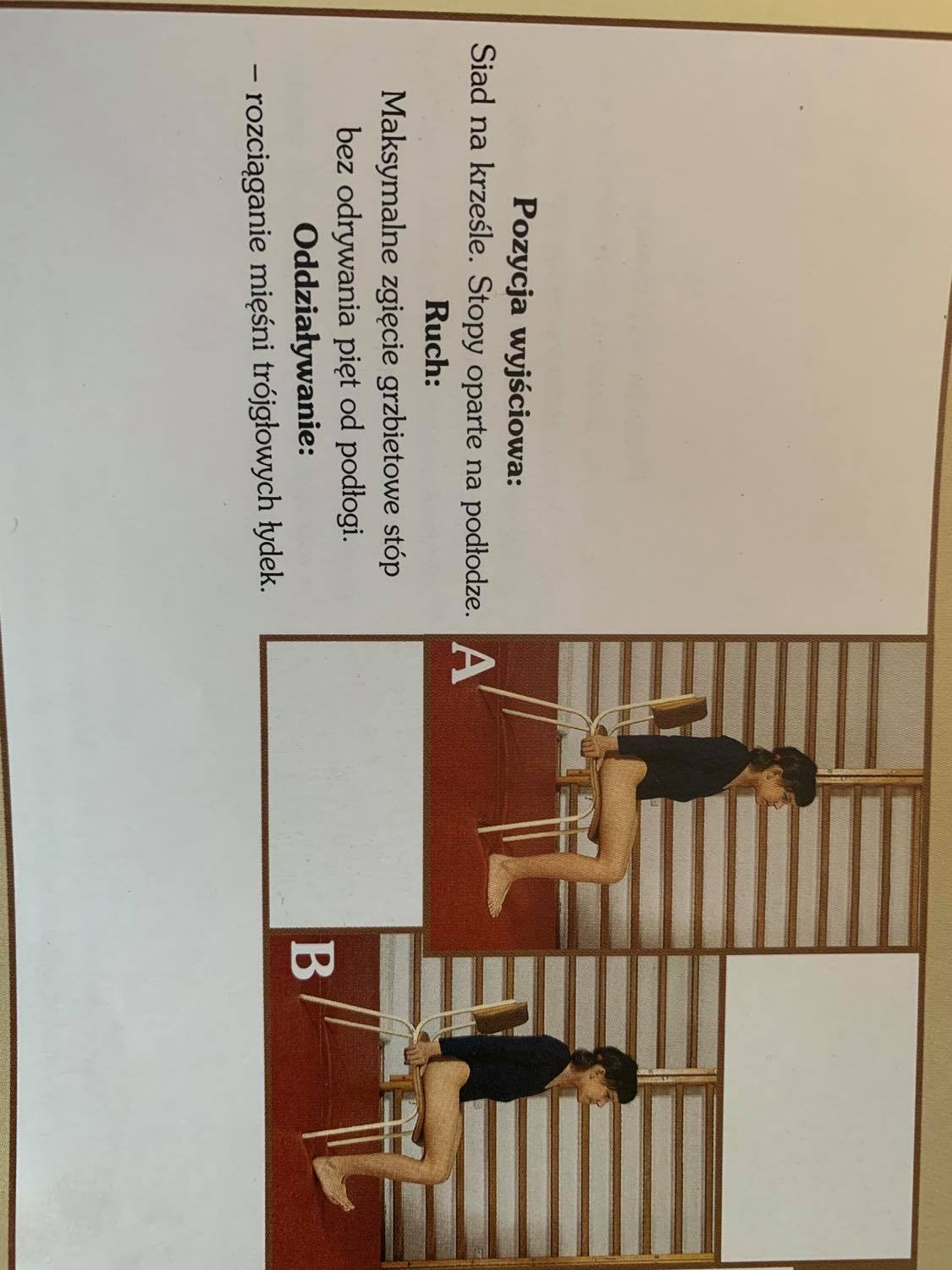
Krążenie bioder 10x, następnie dłonie na kolana i wykonujemy krążenie kolan 10x, na końcu krążenie stawów skokowych (kostek) 10x.

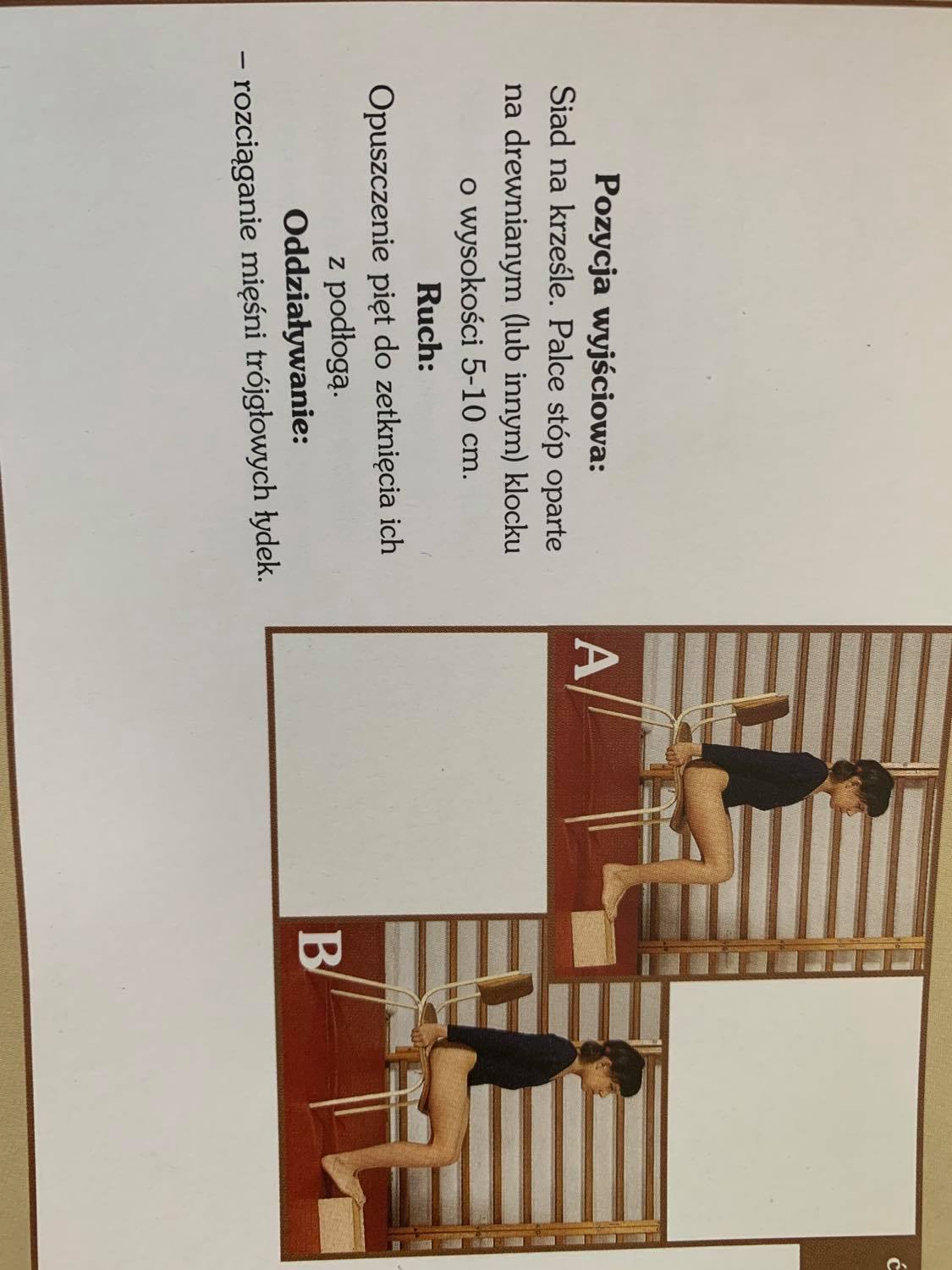
**Ćwiczenia właściwe – wady postawy stopy płaskiej.**

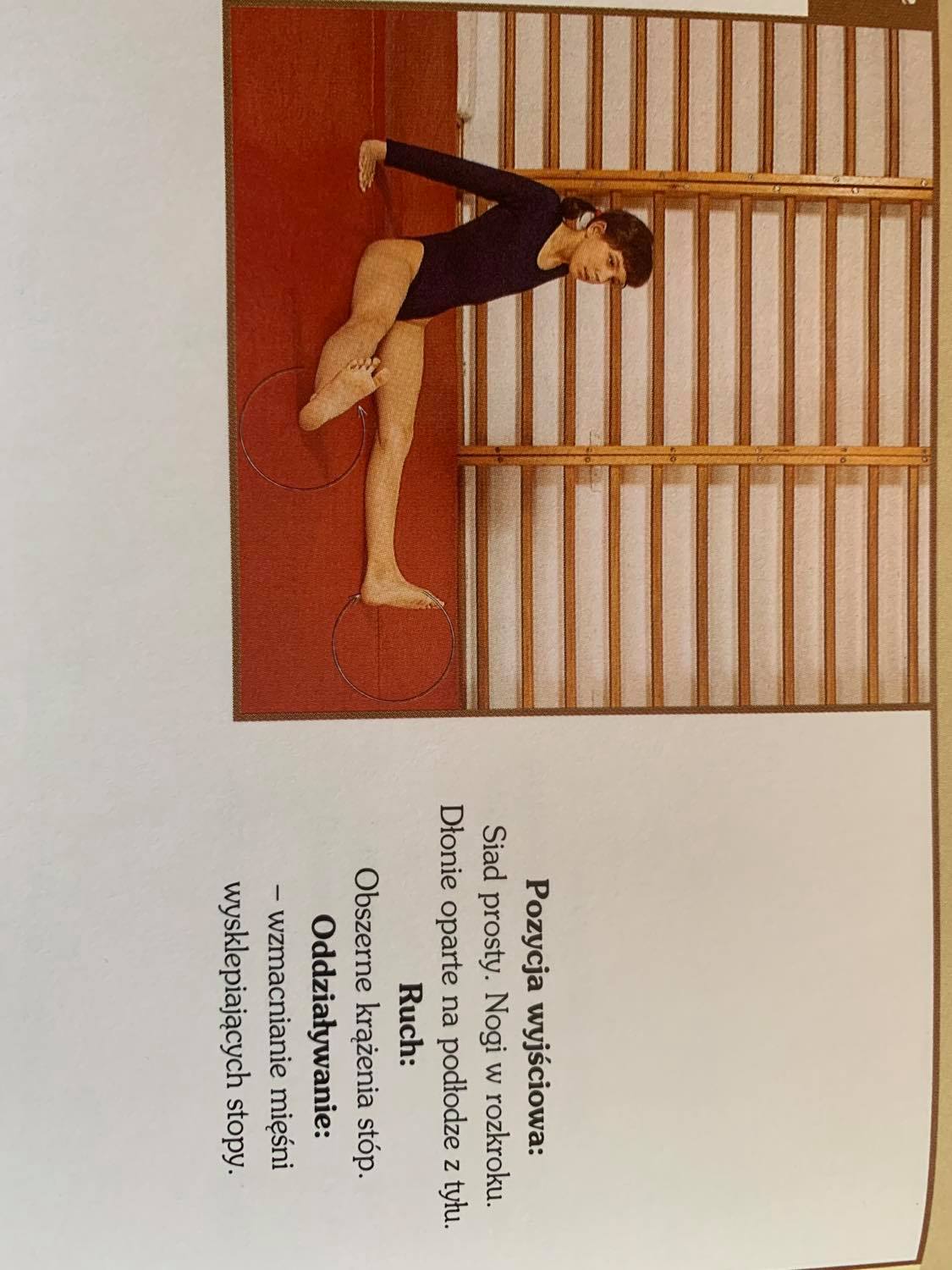
1. **Ćwiczenia rozciągające mięśni przykurczonych** (proszę wykonywać według instrukcji zamieszczonej na zdjęciu).

****

****

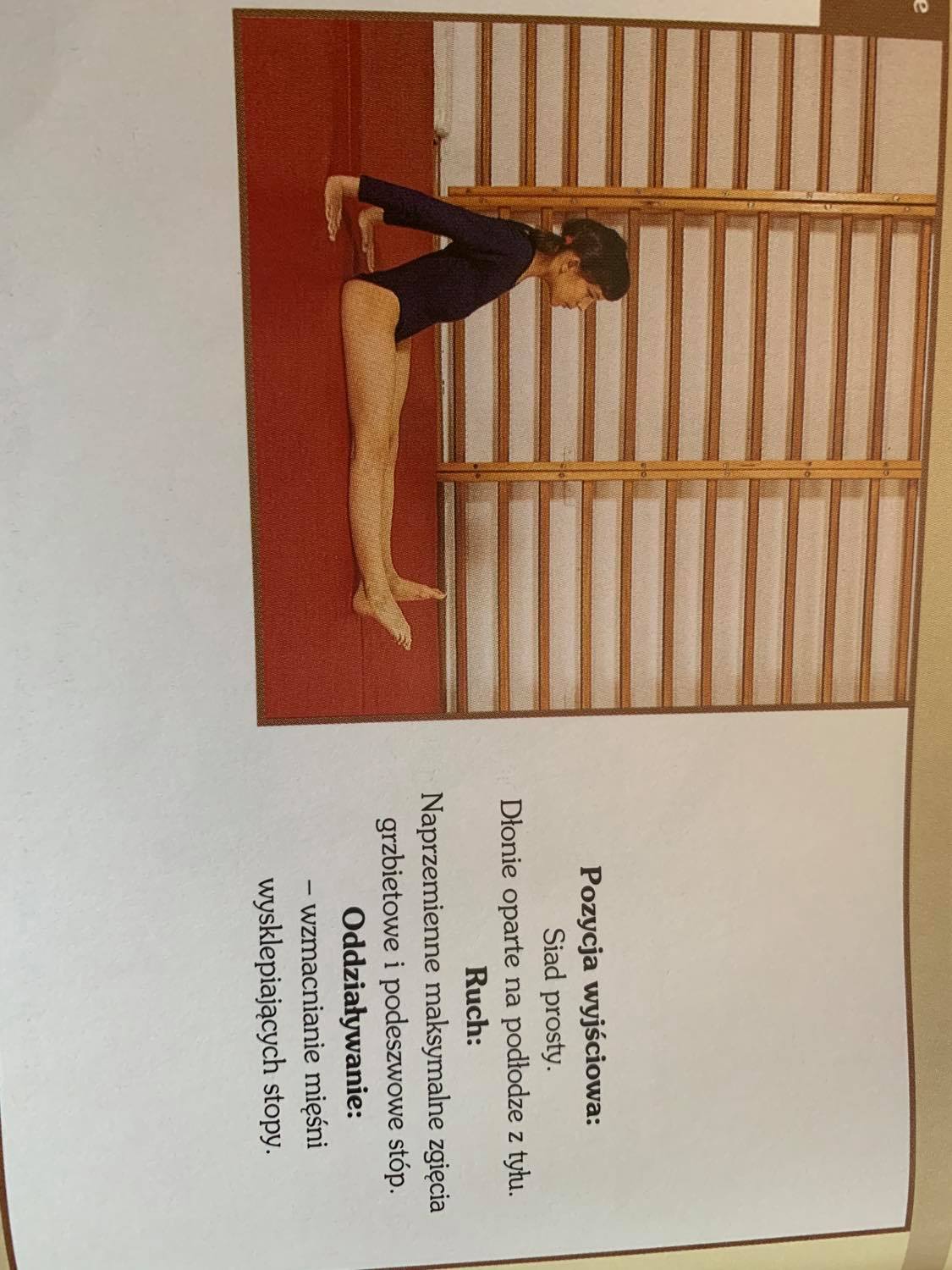
****

****

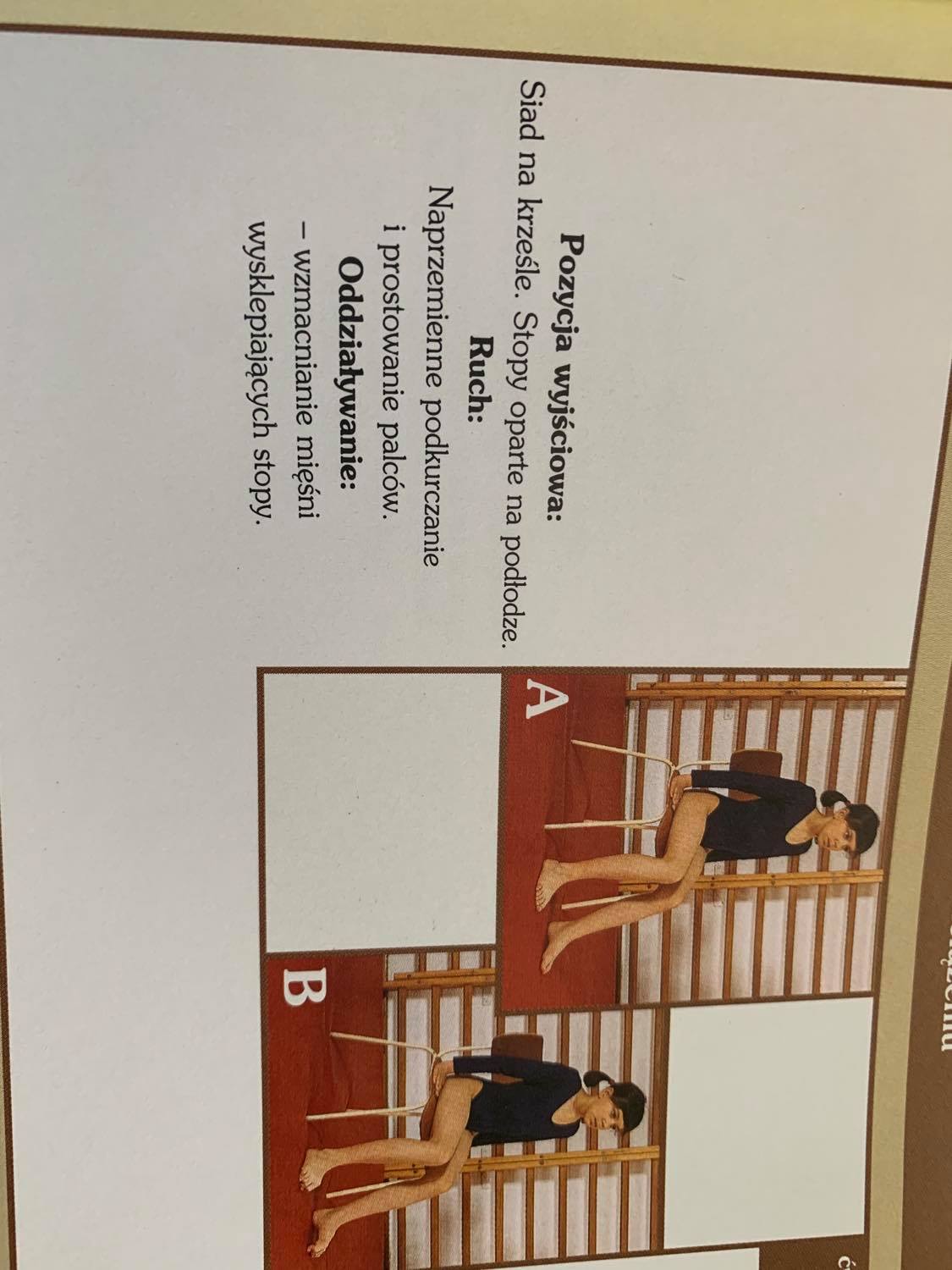
****

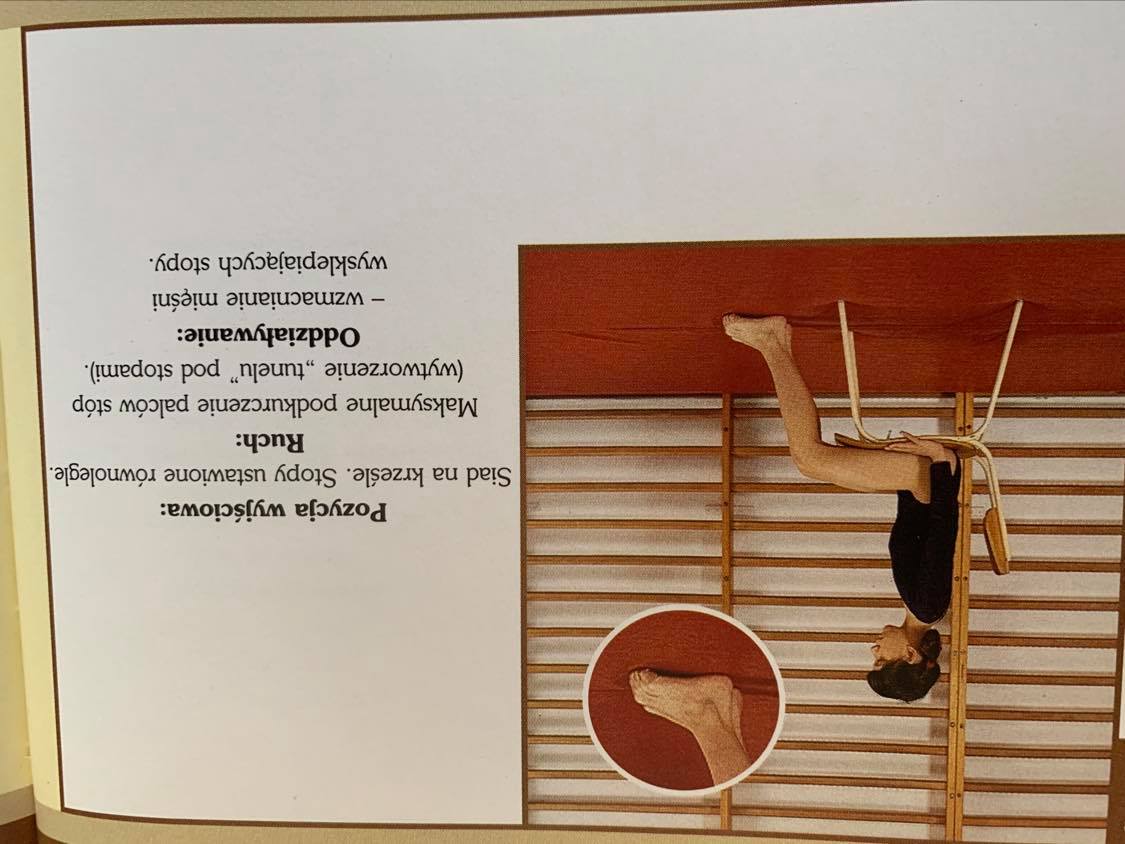
1. **Ćwiczenia wzmacniające mięśnie wysklepiające stopy w odciążeniu.**

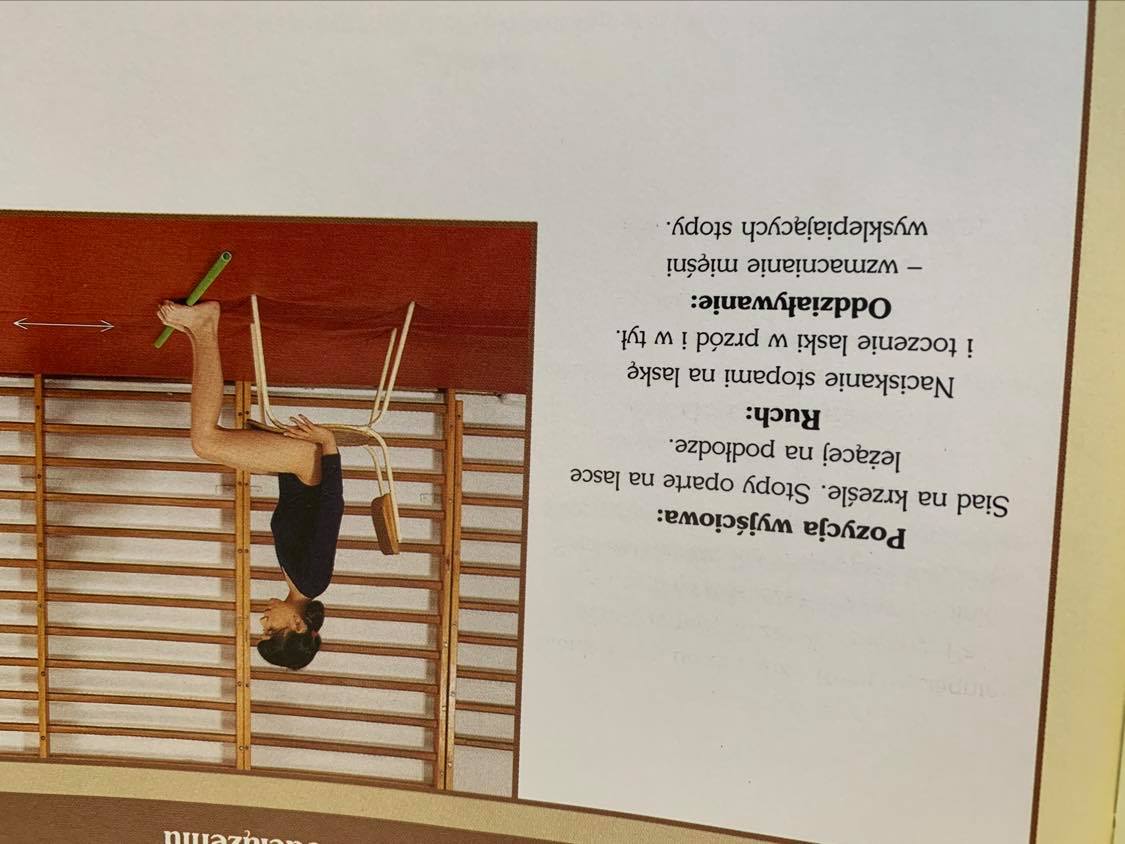
****

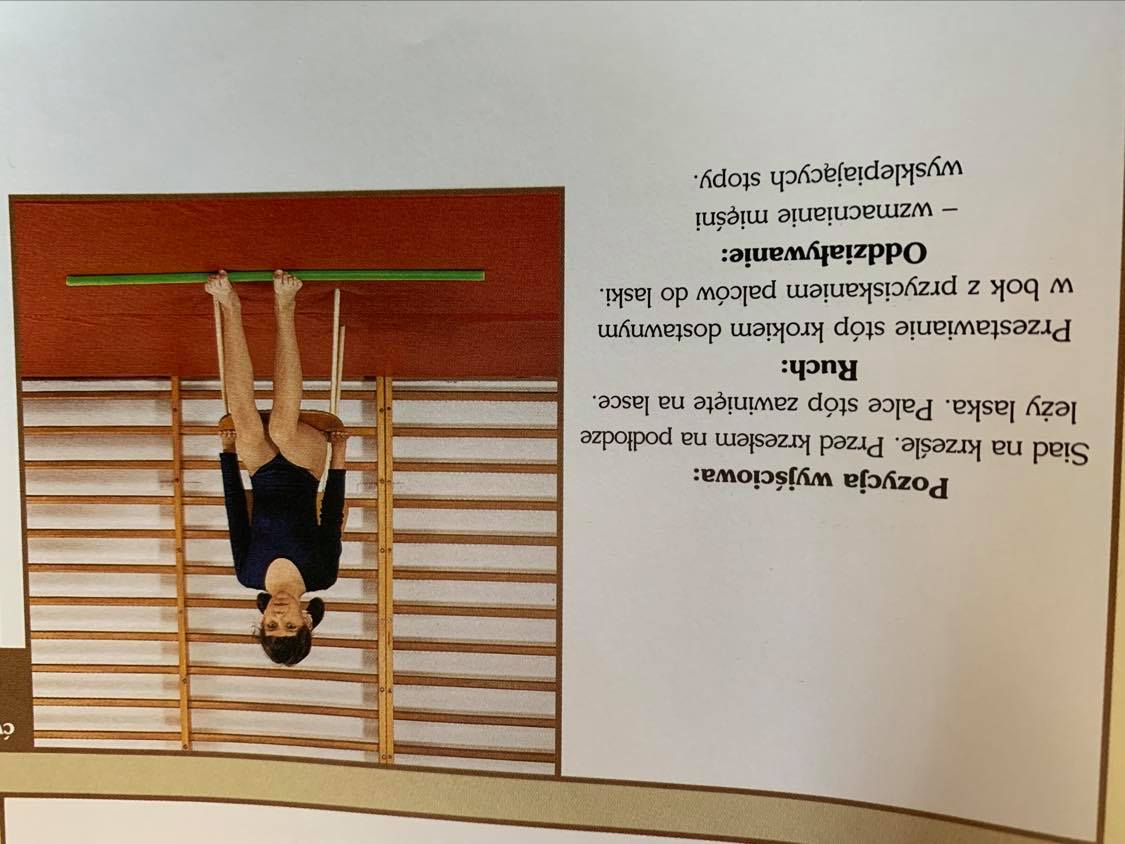
****

****

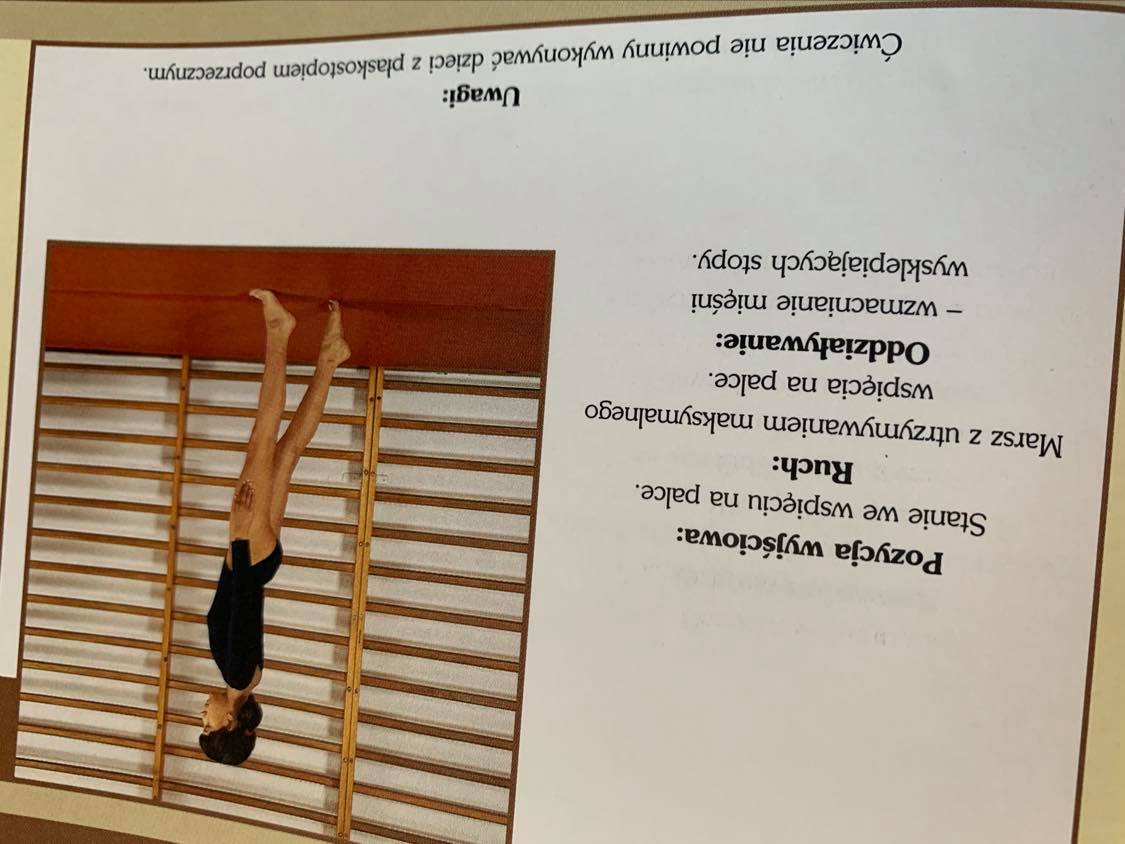
****

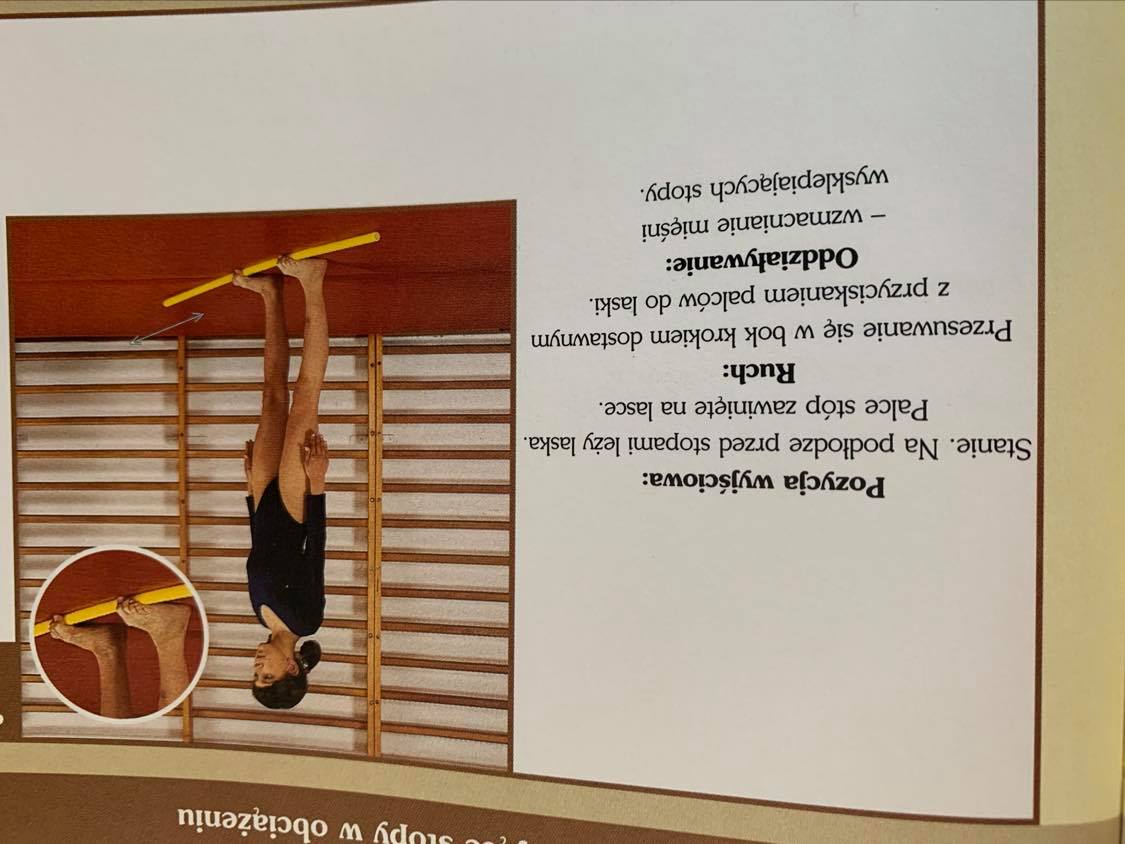
****

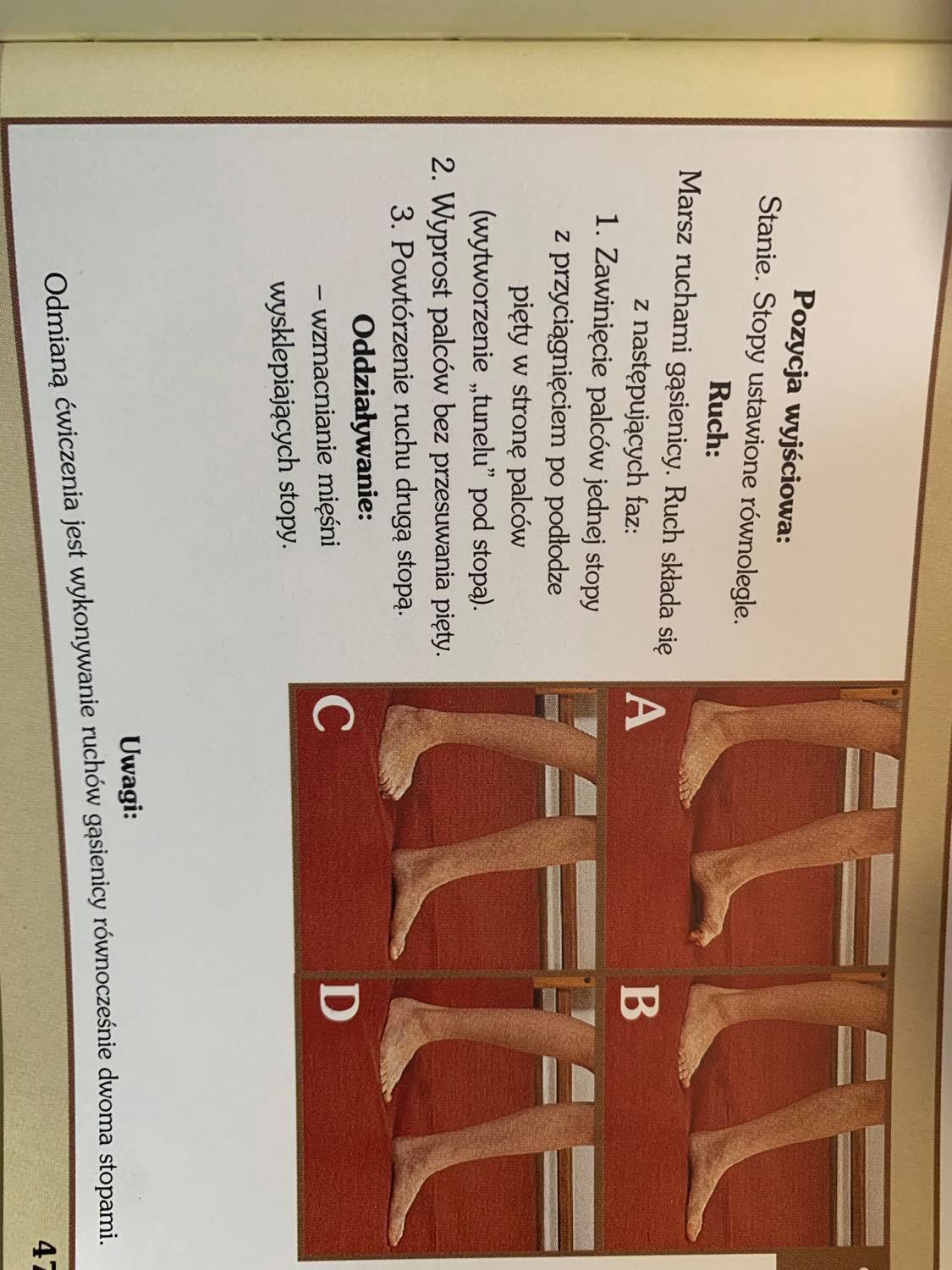
****

****

1. **Ćwiczenia wzmacniające mięśnie wysklepiające stopy w obciążeniu.**

****

****

****