

Zestaw ćwiczeń korekcyjno-wyrównawczych nr 1

29.03 – 02.04.2021

ĆWICZENIA DLA DZIECI I RODZICÓW PRZECIW PŁASKOSTOPIU

Informacja dla rodziców

Ćwiczenia powinny być wykonywane dwa razy w tygodniu, 15 – 20 minut, w przewietrzonym pokoju, dziecko ubrane w luźny , sportowy strój, bez skarpetek. Rodzice mogą ćwiczyć razem ze swoimi dziećmi.

Dzieci w przedszkolu ćwiczą na gimnastyce korekcyjno-wyrównawczej systematycznie 2 razy w tygodniu. Na zajęciach posługujemy się nazwami gimnastycznymi pozycji wyjściowych i poszczególnych ćwiczeń. Świetnie rozumieją i wykonują wszystkie zadania .

Przybory : skarpety w różnych rozmiarach, gazeta, kredki, kartka papieru, plastikowa butelka

Ćwiczenia wykonywane 2-3 minuty każde, należy wybrać 6-8 pozycji czas łączny ćwiczeń 15 -20 minut.

1. Pozycja wyjściowa :

Siad skrzyżny, ramiona oparte za tułowiem o podłogę ,kolana ugięte, stopy na podłodze

Ruch :

„Dżdżownica” – ruch stóp w przód przez uginanie palców i przesuwanie opartej o podłogę stopy, po kilku ruchach przeniesienie nóg do pozycji wyjściowej

2. Pozycja wyjściowa :

Siad skrzyżny, na stopach założone skarpetki , ramiona oparte z tyłu

Ruch :

Ściąganie i zakładanie skarpet palcami stóp, bez pomocy rąk. Można zmienić rozmiar skarpet na większe, luźniejsze.

3. Pozycja wyjściowa :

Siad skrzyżny, ramiona oparte z tyłu, ściągnięte skarpety leżą przed dzieckiem

Ruch :

Podnoszenie skarpet i podrzucanie ich w górę przez złapanie palcami stóp w ruchu „ściskającym” palcami (nie między palce).

4. Pozycja wyjściowa :

Siad skrzyżny, ramiona oparte z tyłu, ściągnięte skarpety leżą przed dzieckiem, kolana ugięte

Ruch :

Złapanie skarpetek jedną i drugą stopą ,przenoszenie ich z prawej na lewą stronę, położenie skarpet na podłogę , podniesienie nóg ze skarpetami i przeniesienie ich z powrotem.

5. Pozycja wyjściowa :

Siad skrzyżny, ramiona oparte z tyłu, ściągnięte skarpety leżą przed dzieckiem, kolana ugięte

Ruch :

Chwyć palcami stóp jednej skarpetki i rozciąganie jej w różnych kierunkach, uważając, żeby skarpetka nie wypadła.

6. Pozycja wyjściowa :

Leżenie tyłem, kolana ugięte, skarpety leżą na wysokości stóp

Ruch :

Chwyć stopą skarpety, prostowanie kolan w górę, opuszczanie nóg i chwyć skarpety drugą stopą.

7. Pozycja wyjściowa :

Siad skrzyżny, ramiona oparte z tyłu, kolana ugięte, przed dzieckiem leży gazeta

Ruch :

Składanie gazety stopami np. na dwie części i rozkładanie tylko stopami bez pomocy rąk.

8. Pozycja wyjściowa :

Siad skrzyżny, ramiona oparte z tyłu, kolana ugięte, przed dzieckiem leży gazeta

Ruch :

Ściskanie, zgniatanie i prostowanie gazety palcami stóp.

9. Pozycja wyjściowa :

Siad skrzyżny, ramiona oparte z tyłu, gazeta leży przed dzieckiem, kolana ugięte

Ruch :

Rozdzieranie stopami gazety na drobne kawałki. Gdy gazeta będzie całkiem podarta, chwytając skrawki stopami przenieść je do kosza, (pudełka, na kocyk, ręcznik).

10. Pozycja wyjściowa :

Siad skrzyżny, ramiona oparte z tyłu, kolana ugięte, np. kredki , papierowe kulki

Ruch :

Przenoszenie stopami z miejsca na miejsce różnych małych przedmiotów, wrzucanie ich do pudełka, wyciąganie z niego. Mogą to być np. kredki, klocki, pudełko zapalek, kulki z papieru.

Do tego ćwiczenia można dodać rywalizację, kto rzuci np., papierową kulką dalej.

11. Pozycja wyjściowa :

Siad skrzyżny, ramiona oparte z tyłu, kolana ugięte, przed dzieckiem leży kartka papieru

Ruch :

Chwył palcami stóp kredki i próba rysowania stopami prawą i lewą prostych rysunków.

12. Pozycja wyjściowa :

Siad skrzyżny, ramiona oparte z tyłu, kolana ugięte, przed dzieckiem leży plastikowa butelka(piłka do tenisa)

Ruch :

Stopy oparte na butelce i masowanie stóp od palców do pięt.

13. Pozycja wyjściowa :

Leżenie przodem, dłonie pod brodą, kolana ugięte

Ruch :

Zbliżanie do siebie i oddalanie podeszwy stóp prawej i lewej

14. Pozycja wyjściowa :

Leżenie tyłem, nogi w górę, kolana proste, ramiona wzdłuż tułowia

Ruch :

Zakreślanie stopami kółek w powietrzu do wewnątrz i na zewnątrz.

15. Pozycja wyjściowa :

W staniu

Ruch :

- naprzemienne stawanie na palcach i piętach,
- przysiady z nieodrywaniem stóp od podłoża,
- „dżdżownice” raz prawą raz lewą nogą,
- chwytanie palcami kawałków gazety, skarpet, kredek, papierowych kulek prawą i lewą nogą,
- drapanie podłogi palcami prawą i lewą nogą.