**Temat: Gimnastyka korekcyjna – zabawy korekcyjne**

**Zestaw ćwiczeń korekcyjnych do wykorzystania w domu, przygotowany dla takich wad jak płaskostopie, koślawe kolana.**

**Jeśli tak masz, przyjmij następujące zalecenia:**

Płaskostopie:

* **Wzmacniaj rozciągnięte i rozciągaj przykurczone partie mięśniowe**

Kolana koślawe:

* **Wzmacniaj rozciągnięte i rozciągaj przykurczone partie mięśniowe**

**Czego nie wolno robić:**

Płaskostopie:

* **Długo stać**
* **Dźwigać dużych ciężarów**
* **Wskakiwać i zeskakiwać na twarde podłoże**

Kolana Koślawe**:**

* **Stać rozkrocznie**
* **Siedzieć w siadzie płotkarskim**
* **Intensywnie skakać**
* **Siedzieć w siadzie klęcznym ze stopami i kolanami odwróconymi na zewnątrz**

**Zadanie główne:**

***Ćwiczenie 1***

**Przekładanie palcami stóp ołówka z jednej stopy do drugiej**



***Ćwiczenie 2***

**Zwijanie kocyka (ręcznika lub kartki papieru) palcami stóp**



***Ćwiczenie 3***

. **Przysiad na całych stopach, ręce w pozycji ,,skrzydełek”**



**Ćwiczenie 4**

**Siad skrzyżny (po turecku):**



* **Wstań ze skrzyżowanymi nogami (może być przy pomocy osoby dorosłej)**



* **Dłonie oparte na kolanach - spychanie kolan do dołu**

**A teraz stań prosto i uśmiechnij się do mnie!!!**