

PROPOZYCJA ĆWICZEŃ NA PŁASKOSTOPIE

1. Ćwiczenie rozgrzewające
 - ściąganie palców stóp i prostowanie 10x NL i NP.
 - masowanie stóp
2. Rozciąganie mięśni przykurczonych
 - wspięcie na palce, opuszczenie pięt 10x
 - Siad ugięty, dłonie trzymają palce stóp- ruch: wyprost nóg 10x
 - Siad ugięty. Pięty oparte na podłodze, palce maksymalnie uniesione do góry, dłonie oparte na podłodze z tyłu- uniesienie nóg nad podłogę i naprzemiennie lekkie uderzanie piętami o podłogę. 2 serie po 10x
3. Wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.
 - Siad ugięty. Dłonie oparte na podłodze z tyłu. Przed stopami na podłodze leży woreczek: chwyt woreczka palcami jednej stopy i wyrzucenie go w górę po 10x NL i NP.
 - Leżenie tyłem. Nogi ugięte. Palce obu stóp trzymają woreczek. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze: przejście do leżenia przewrotnego, z położeniem woreczka na podłodze za głową. 5x
 - Siad na krześle. Dłonie oparte z tyłu. Przed stopami na podłodze leży woreczek, a dalej znajduje się miska.: Chwyt woreczka palcami jednej stopy i rzut do miski. Po 5x NL i NP.
 - Siad na krześle. Przed krzesłem na podłodze leży piłka. Palce stóp oparte od góry na piłce, pięty uniesione: toczenie piłki palcami stóp w przód i w tył. 10x
 - Leżenie tyłem. Nogi w górze. Na stopach leży piłka. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze: utrzymanie piłki na stopach.
 - Leżenie tyłem przy ścianie. Nogi ugięte. Stopy przyciskają piłkę do ściany: toczenie piłki po ścianie w górę i w dół. 10x
4. Ćwiczenie relaksacyjne
 - Leżenie na plecach. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze. Wdech powietrza nosem z jednoczesnym wzniesieniem brzucha ku górze, wydech powietrza ustami z jednoczesnym wciągnięciem brzucha 5x

NL- noga lewa

NP.- noga prawa

Ćwiczenia należy wykonywać dokładnie według instrukcji. Co najmniej 3x w tygodniu wspólnie z dzieckiem.

Życzę miłej zabawy.