**Ćwiczenia dla Piotrka K i Patryka K**

**Temat: Ćwiczenia domowe przeciwko płaskostopiu**

ZESTAW ĆWICZEŃ - PRZECIWKO PŁASKOSTOPIU

1. Rozgrzewka:

– bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan przez 15 sekund,

– 10 pajacyków,

– 10 sekund dużych wiatraków do przodu (tj. naprzemianstronne krążenia ramion w przód),

– 10 sekund dużych wiatraków do tyłu (tj. naprzemianstronne krążenia ramion w tył),

– 5 razy krążymy biodrami w prawą i 5 w lewą stronę (dłonie układamy na biodrach),

– łączymy nogi, kładziemy dłonie na kolana i 5 razy zginamy i prostujemy złączone kolana (zwracając uwagę na złączone stopy),

– 10 tzw. "piłeczek" (skoki obunóż w miejscu).

1. Zabawa "Papierowa drabinka".

Potrzebne Ci będzie : Kilka kartek gazety lub kolorowych kartek A4, klej i nożyczki.

Z przygotowanych materiałów wycinamy paseczki o grubości około 5 cm, a następnie łączymy je na kształt drabinki.

Tak przygotowaną drabinkę układamy na prostej i gładkiej powierzchni.

Opis zabawy: ustawiamy się przed drabinką. Zadaniem jest pokonanie drabinki w ustalony sposób, np:

– wskakując obunóż do każdego "okienka";

– wskakując na zmianę raz obunóż, a raz na jednej nodze;

– przebiegając na paluszkach;

– przechodząc na piętach;

– wskakując do pierwszego i drugiego okienka obunóż, a następnie skok o jedno okienko do tyłu i przeskok o dwa do przodu.

Ponownie skok o jedno okienko do tyłu i następnie o dwa do przodu itd.

1. Zabawa "Sadzimy kwiatki".

Do tej zabawy wykorzystamy papierową drabinkę oraz kilka par skarpet zwiniętych w kulki (nasionka kwiatków).

Opis zabawy: Siadamy w pozycji siadu ugiętego, podpartego (kolana ugięte, plecy proste, dłonie "przyklejone" do podłogi), obok stóp i "drabinki" kładziemy kilka zwiniętych par skarpetek. Zadaniem Twoim jest przy pomocy stóp przełożyć kuleczki do każdego okienka drabinki (łączmy stopy do siebie, unosimy nogi do góry i kładziemy skarpetki do okienka).

Po umieszczeniu nasionek w każdym okienku - zabawę powtarzamy.

4. Po upływie czasu zabawy wspólnie porządkujemy pokój

Zachęcam rodziców i rodzeństwo do udziału w zabawach.