



Typ postawy:



**Ćwiczenia aktywizujące mięśnie przeciwdziałające
płasko-koślawemu ustawieniu stóp i koślawości kolan
w pozycji leżącej i siedzącej**

Ćw 1. Zabawa „Kto silniejszy?”



Pozycja wyjściowa:

(A) Pozycja leżenia tyłem z nogami uniesionymi wysoko nad podłogę

Ruch:

(B) Rodzic podaje piłkę prosząc dziecko aby chwyciło ją podeszwami stóp.

(C) Rodzic proponuje zabawę „Kto silniejszy? Czy ty przetrzymasz piłkę stopami, czy ja ją wyciągnę ręką?”

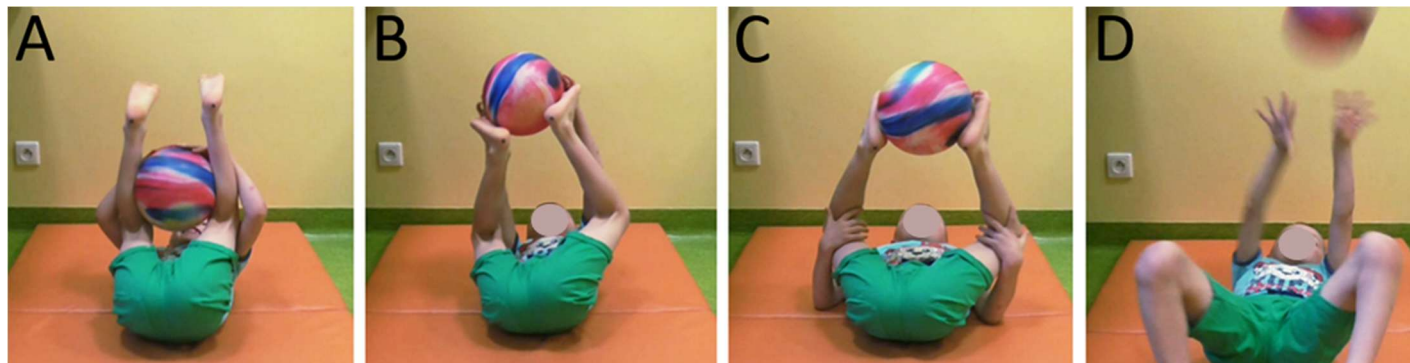
(D) Dziecko po zwycięstwie przez 2-3 sekundy utrzymuje piłkę podeszwami stóp

Uwagi:

- Rodzic na tyle lekko wyciąga piłkę ręką na ile dziecko potrafi ją utrzymać podeszwami stóp

uwagi i spostrzeżenia rodzica:

Ćw 2. Zabawa w chwytywanie i odrzucanie piłki



Pozycja wyjściowa:

(A) Pozycja leżenia tyłem z nogami uniesionymi wysoko nad podłogę. Dziecko chwyta rękami piłkę rzuconą przez rodzica

Ruch:

(B) Dziecko wkłada piłkę rękami do stóp tak aby trzymać ją podeszwami stóp.

(C) Przytrzymuje piłkę stopami przez 2-3 sekundy

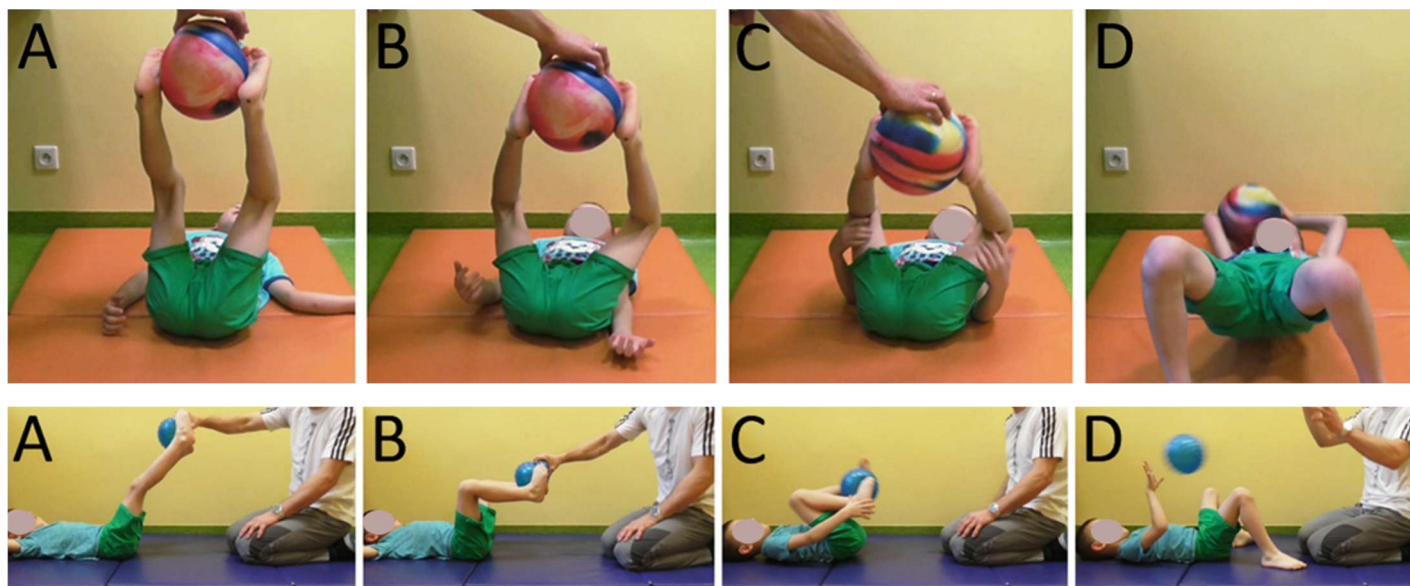
(D) Następnie odrzuca ją do rodzica

Uwagi:

- trudniejszym wariantem będzie stałe utrzymywanie nóg nad podłożem

uwagi i spostrzeżenia rodzica:

Ćw 3. Połączenie zabawy „Kto silniejszy?” z rzucaniem piłki



Pozycja wyjściowa:

(A) Pozycja leżenia tyłem z nogami uniesionymi wysoko nad podłogę; Rodzic podaje piłkę prosząc dziecko aby chwyciło ją podeszwami stóp.

Ruch:

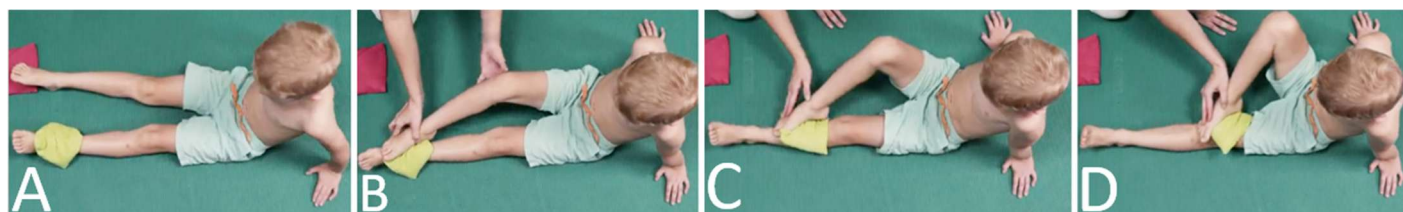
(B) Rodzic proponuje zabawę „Kto silniejszy? Czy ty przyciągniesz piłkę stopami, czy ja ją wyciągnę ręką?”

(C, D) Dziecko po zwycięstwie podaje stopami piłkę do rąk i odrzuca ją rodzicowi;

Uwagi:

- Rodzic na tyle lekko wyciąga piłkę ręką na ile dziecko potrafi ją utrzymać podeszwami stóp

uwagi i spostrzeżenia rodzica:

Ćw 4. Zabawa woreczkiem na nodze**Pozycja wyjściowa:**

(A) Pozycja siedząca na podłodze; Na stopie ułożony jest woreczek;

Ruch:

(B, C , D) Rodzic zachęca dziecko do przesuwania stopą woreczka po wyprostowanej nodze;

Uwagi:

- ćwiczenie wykonywane jest 5-7 razy za każdym kolejnym razem woreczkiem w innym kolorze.

uwagi i spostrzeżenia rodzica:

Ćw 5. Zabawa w muszelkę



Pozycja wyjściowa:

(A) Pozycja siedząca na podłodze; Stopy złączone podeszwami z wyraźnym dociśnięciem pięt i nasad palców;

Ruch:

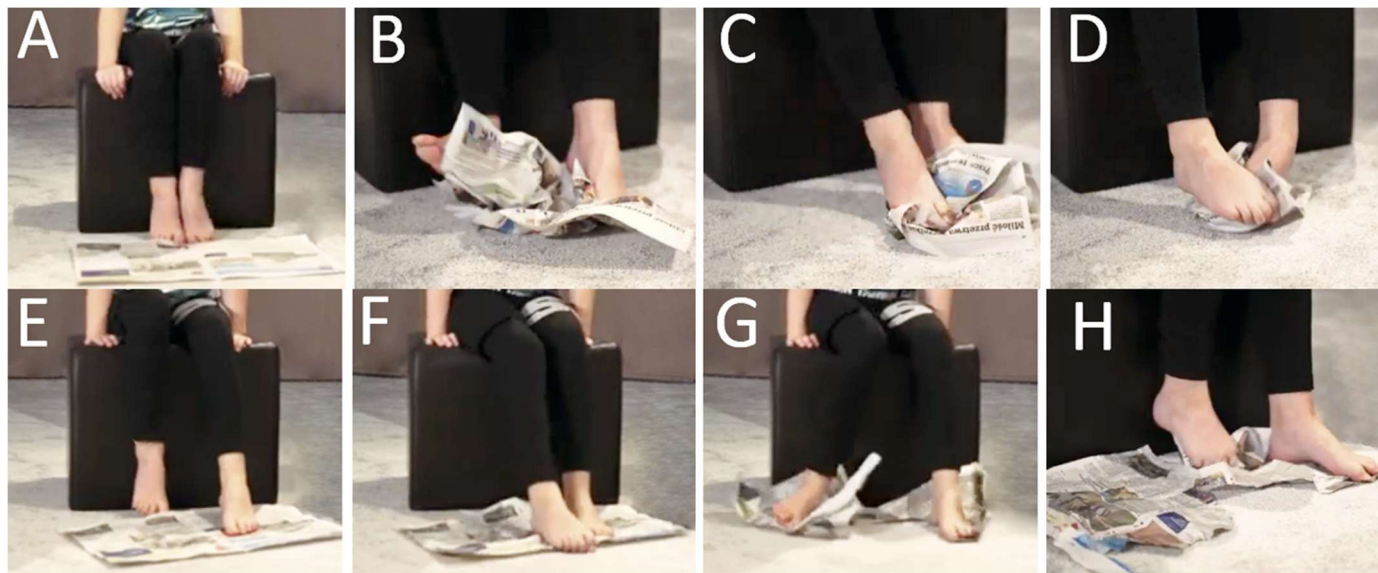
(B, C) Rodzic zachęca dziecko do odchylania palców, a następnie łączenia i wyraźnego naciskania nimi na siebie bez odrywania nasad palców i pięt;

Uwagi:

- ćwiczenie wykonywane jest 3-4 razy po 10 powtórzeń.

uwagi i spostrzeżenia rodzica:

Ćw 6. Zabawa gazeta



Pozycja wyjściowa:

(A) Pozycja siedząca na krześle/kanapie; Przed dzieckiem rozłożona jest gazeta.

Ruch:

(B, C, D) Rodzic zachęca dziecko do samodzielnego zginięcia gazety i uformowania z niej kuli;

(E-H) Następnie dziecko prostuje gazetę i rozrywa ją stopami;

uwagi i spostrzeżenia rodzica: