Zaj.rewa./ Gimnastyka korekcyjna

**ĆWICZENIA NA PŁASKOSTOPIE**

**Ćwiczenie 1**  
P.w. Stanie  
R. Chodzenie na palcach i piętach  
**Ćwiczenie 2**  
P.w. Stanie  
R. Ściąganie chusteczki palcami stóp  
**Ćwiczenie 3**  
P.w. Stanie  
R. Chód w wysokim unoszeniem kolan i równoczesnym zginaniem palców.  
**Ćwiczenie 4**  
P.w. Siad na krzesełku ( stopy dotykają podłogi)  
R. Podnoszenie z ziemi dowolnych rzeczy o różnej wielkości ( klocki, piłeczki itp.) wrzucanie ich od pudełka  
**Ćwiczenie 5**  
P.w. Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, kończyny dolne wyprostowane  
R. Czynne zginanie grzbietowe i podeszwowe stóp ze zgięciem palców  
**Ćwiczenie 6**  
P.w. Siad na podłodze  
R. Toczenie piłeczki tenisowej po podłodze między stopami

A. Rydarowicz