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