II ZESTAW ĆWICZEŃ KOREKCYJNYCH DLA KLAS I-III

Potrzebne będą: ręcznik, nakrętka od butelki, zabawka- np. pluszanka.

1. Leżenie przodem ( na brzuchu), nogi proste i złączone, łokcie ugięte, jedna dłoń leży na drugiej, czoło jest na dłoniach- unoszenie górnej części tułowia z rękoma i głową ( dolne żebra powinny dotykać podłogi). 10 x

2. Leżenie przodem, ręce w bok, w jednej dłoni zabawka ( np. pluszanka)- uniesienie tułowia i ramion z przekazaniem zabawki do drugiej dłoni ( na wysokości głowy), powrót rąk i zmiana. 10 x

3. Siad skrzyżny, ręce skrzyżowane na barkach- wdech nosem z przeniesieniem rąk w górę na skos, wydech ustami z opuszczeniem rąk. 6 x

4. Leżenie tyłem ( na plecach), kolana ugięte, ręce wzdłuż tułowia, pod odcinkiem lędźwiowym złożony ręcznik- należy plecami bez pomocy rąk przyciskać ręcznik do podłogi. Druga osoba powoli wyciąga ręcznik spod pleców. 8 x

5. Leżenie tyłem- przejście do siadu, ugięcie kolan i przysiad podparty ( dłonie położyć na podłodze z przodu), powrót do leżenia. 10 x

6. Leżenie przodem, dłonie oparte o podłogę- wdech nosem i dmuchnięcie ustami w plastikową nakrętkę tak, żeby przesunęła się do przodu. 6 x

7. Stanie przodem do ściany w odległości wyprostowanych ramion, dłonie na ścianie- opad tułowia w przód na ugięte ręce bez unoszenia pięt ( utrzymać proste plecy). 10 x

8. Marsz na palcach z wysokim unoszeniem pięt.

Warto wiedzieć:

- płaskostopie powoduje zmniejszenie wysokości stopy i kręgosłup odbiera to tak jak skrócenie nogi

- wkładki ortopedyczne dają efekty, jeśli systematycznie wykonywane są ćwiczenia

- niewskazane jest chodzenie na wewnętrznych brzegach stóp i na piętach

- marsz na palcach z niskim uniesieniem pięty i niskie wspięcia spłaszczają łuk poprzeczny stopy ( są niewskazane)

- przy płaskostopiu niewskazane są skoki i zeskoki na twarde podłoże, dźwiganie ciężarów, długotrwałe marsze, siad klęczny ( na piętach ) **z podudziami i** **stopami skierowanymi na zewnątrz**.