

ĆWICZENIA STÓP

1. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie wysklepiające stopy:
 - siad ugięty, dłonie oparte z tyłu na podłodze. Stopy zgięte podeszwowo, palce stóp oparte na woreczkach, pięty uniesione nad podłogą. Naprzemienne prostowanie nóg z maksymalnym wysunięciem woreczków w przód, bez dotykania piętami do podłogi (10x każda stopa),
 - siad ugięty, dłonie oparte z tyłu na podłodze. Przed dzieckiem leży obręcz z szarfy, sznurka, skakanki, a w nim woreczki. Chwytnie woreczków palcami stóp i przenoszenie ich poza obręcz (raz prawą, raz lewą stopą),
 - siad ugięty. Przed dzieckiem leży gazeta. Chwytnie palcami stóp gazety i darcie jej na jak najmniejsze kawałki, a następnie zbieranie podartych kawałków palcami stóp i podawanie ich do rąk.
2. Rozciąganie mięśni przykurczonych (mięśni trójgłowych łydek)
 - siad ugięty. Dłonie trzymają palce stóp. Powolny wyprost nóg (wytrzymać 3 sekundy). Powrót do pozycji wyjściowej (5x),
 - siad prosty. Ręce w pozycji” skrzydełek”. W dłoniach skakanka, szalik, pasek zaczepione pod palcami stóp. Maksymalne zgięcie grzbietowe stóp wspomagane przyciągnięciem skakanki, szalika, paska do siebie (10x)
 - stanie przodem do ściany w odległości ok. 1m od niej. Opad całym ciałem w przód. Ręce oparte są o ścianę. Naprzemienne spychanie i dociskanie pięt podłogi (8x).

Opracowała:

mgr Małgorzata Kozłowska