Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa 119

**Konspekt- Ćwiczenia korekcyjne – płaskostopie**

**Prowadzący: Opiekun lub rodzic**

**Zajęcia: Wychowanie fizyczne**

**Temat: - Ćwiczenia korekcyjne – płaskostopie**

**Cele ogólne:**

Wzmacnianie mięśni stopy

**Cele szczegółowe:**

Wzmacnianie mięśni stopy

Zwiększenie wydolności krążeniowo –oddechowej

Utrwalanie nawyków prawidłowej postawy ciała

**Forma:** indywidualna

**Metoda:** praktyczne działanie

**Przybory:** papier lub balonik , piłka, ringa . woreczki , szarfy, materiałowa ściereczka , lina- sznurek.

**Przebieg zajęć:**

***Ćwiczenie numer 1***

Pw- siad po turecku

Ruch – dmuchanie balonika lub małych fragmentów papieru

***Ćwiczenie numer 2***

Pw- siad rozkroczny, kończyn górne oparte o podłoże, plecy proste

Ruch- krążenia stóp raz w prawo raz w lewo

***Ćwiczenie numer 3***

Pw- siad rozkroczny ,kończyn górne oparte o podłoże, plecy proste

Ruch -zginanie palców stopy w stronę podłogi i prostowanie palców

***Ćwiczenie numer 4***

Pw- siad z ugiętymi kończynami dolnymi w stawach kolanowych, kończyny górne oparte o podłoże ,plecy proste

Ruch – przenoszenie woreczków stopami( zgięte palce trzymają woreczki ) z prawej na lewą stronę.

***Ćwiczenie numer 5***

Pw- siad z ugiętymi kończynami dolnymi w stawach kolanowych, kończyny górne oparte o podłoże ,plecy proste

Ruch- zwijanie szarfy palcami ( mała ściereczka)

***Ćwiczenie numer 6***

Pw- stojąca , kończyny górne wzdłuż tułowia , plecy proste .

Ruch- chodzenie stopami po linie- sznurku.