



Ćwiczenia przeciwdziałające płaskostopiu z wykorzystaniem gumowej piłki.

(Wzmacnianie mięśni stóp, doskonalenie koordynacji wzrokowo – ruchowej, rozwijanie ogólnej sprawności ruchowej). Do ćwiczeń zaproszcie Rodzica.

1. Odbierz piłkę stopami.

Opis ćwiczenia:

Siadamy z dzieckiem naprzeciwko siebie, tak aby jedna osoba chwyciła piłkę wewnętrzną stroną stóp i mocno ją ścisnęła (kolana powinny być ustawione szeroko). Druga osoba kładzie od góry stopy na piłce i zwijając podeszwowo palce stara się palcami stóp zabrać piłkę. Po zabraniu piłki następuje zmiana ról. Powtarzamy 4 razy.

2. Nie daj wybić piłki ze stóp.

Opis ćwiczenia:

Ustalamy osobę która jako pierwsza będzie trzymała piłkę stopami, tak aby kolana były ustawione szeroko, a dłonie były oparte o podłogę. Druga osoba siedzi na piętach naprzeciwko pierwszej. Pierwsza osoba unosi nogi z piłką nad podłogę, a druga uderzeniem dłoni w piłkę stara się wybić ją z pomiędzy stóp trzymającego. Po kilku próbach następuje zmiana. Powtarzamy 4 razy.

3. Rzut piłki nogami z przetoczeniem na plecy.

Opis ćwiczenia:

Pierwsza osoba siada z nogami wyprostowanymi, w odległości około 2 – 3 metrów od drugiej osoby, która stoi. Osoba siedząca na podłodze odwrócona jest plecami i trzyma piłkę między stopami. Na ustalony sygnał przetacza się na plecy i rzuca nogami piłkę do partnera. Po wykonaniu ćwiczenia następuje zmiana ról. Ćwiczenie powtarzamy 5 razy.

4. Odbij piłkę stopami.

Opis ćwiczenia:

Dziecko leży na plecach z nogami ugiętymi i uniesionymi nad podłogę, utrzymując stopy w lekkim zgięciu grzbietowym. Rodzic stoi przodem do dziecka w odległości około 1,5 metra, trzymając w dłoniach piłkę. W pewnym momencie rodzic rzuca piłkę w stronę dziecka. Zadaniem dziecka jest odbicie piłki stroną podeszwową stóp. Ćwiczenie powtarzamy 5 razy.

5. Czyja piłka dalej?

Uwagi: Do zabawy warto wykorzystać kilka piłek podobnej wielkości.

Opis ćwiczenia:

Wyznaczamy miejsce toczenia piłki, np. przy pomocy taśmy malarskiej. Zadaniem dziecka jest, aby w klęku podpartym (nie odrywając dłoni ani kolan od podłogi), tak uderzyć czołem w piłkę, aby ta potoczyła się jak najdalej. Wygrywa osoba, której piłka potoczy się dalej.

6. Celne oko.

Do zabawy warto wykorzystać kilka pluszaków (4) albo kilka kubeczków papierowych itp.

Opis zabawy:

Dziecko zostaje w takim samym ustawieniu. Różnica polega na tym, że dziecko stara się trafić piłką w przedmioty rozstawione przez rodzica. Za każde celne trafienie przyznajemy punkt. Zabawę powtarzamy 2 razy.

7. Zabawa minutka.**Opis ćwiczenia:**

Przed rozpoczęciem zabawy należy wybrać osobę, która będzie pilnowała czasu. Następnie każdy uczestnik zabawy kładzie się na plecach i zamyka oczy. Na sygnał "start" wszyscy próbują wczuć się w upływ czasu i wstać dokładnie po upływie 60 sekund. Wygrywa osoba, która wstała najbliżej 60 sekundy.