

TERAPIA RUCHU DLA UCZNIÓW KLAS II/III, VB, VIC

Ćwiczenia wzmacniające kończyny dolne i rozciągające mięśnie podszwowe stóp.

PROPONOWANE ĆWICZENIA

Ćwiczenie 1.

Pozycja wyjściowa: Siedząc na krześle, stopy trzymać swobodnie zwieszane .

Ruch: Naprzemiennie powoli wyprostować kolano prawej i lewej nogi a następnie luźno opuścić nogę w dół -10 razy.

Ćwiczenie 2.

Pozycja wyjściowa: Leżąc na plecach, zgiąć nogi w stawach kolanowych, obie dłonie podłożyć pod uda.

Ruch: Naprzemiennie prostować nogi w stawach kolanowych z wytrzymaniem w wyproście przez 10 sekund-10 razy.

Ćwiczenie 3.

Pozycja wyjściowa: Leżąc na brzuchu wyciągnąć ręce wzdłuż tułowia, pod stopy i brzuch podłożyć wałek lub zwinięty koc.

Ruch: Naprzemiennie zgiąć i wyprostować prawą i lewą nogę w kolanie-10 razy.

Ćwiczenie 4.

Pozycja wyjściowa: Siedząc na krześle z luźno opuszczonymi stopami nie dotykającymi podłoża.

Ruch: Powoli obciągać palce, a następnie przyciągać je do siebie, można wykonywać jednocześnie lub na przemian- 10 razy.

Ćwiczenie 5.

Pozycja wyjściowa: Siedząc na krześle z luźno opuszczonymi stopami.

Ruch: Wykonywać powolne ruchy prawa i lewą stopą, kierując wewnętrzne brzegi stóp do środka a następnie boczne brzegi stóp na zewnątrz-10 razy.

Ćwiczenie 6.

Pozycja wyjściowa: Siedząc na krześle z luźno opuszczonymi stopami. Pod prawą stopą nieduża piłeczka.

Ruch: Rolowanie piłeczki stopą do przodu i tyłu następnie ten sam ruch lewą stopą- 10 razy.