**ZDROWE STÓPKI – ĆWICZENIA I ZABAWY PRZECIW PŁASKOSTOPIU**

1. **Zabawa ożywiająca** **„Zdobądź brakujący woreczek”**

Dzieci (dziecko) biegają po sali we w spięciu na palcach. W tym czasie prowadzący (mama) rozrzuca po sali woreczki /w liczbie mniejszej niż jest uczestników/. Na sygnał prowadzącego dzieci ( dziecko) starają się zdobyć woreczek i schować go pod stopami. Dzieci, dla których zabrakło woreczków sprawdzają, czy komuś nie wystaje woreczek spod stóp. Jeżeli znajdują  takie dziecko, to musi ono zejść z woreczka, a jego miejsce zajmuje dziecko, które woreczek znalazło. Dziecko, które ustąpiło miejsca szuka woreczka źle ukrytego itd.

Czas: 3 min.

1. **Zabawa „Lusterko”**

Dzieci siedzą na podłodze, nogi ugięte w kolanach. Na hasło PRZEJRZYJ SIĘ W LUSTERKU – dzieci unoszą rękoma jedną nogę i skręcają podeszwę w stronę twarzy. Na hasło WYTRZYJ LUSTERKO- dzieci zwiniętą w pięść dłonią  trą podeszwę stopy, jakby czyściły lusterko. Następnie próbują zobaczyć się w lusterku. Na hasło LUSTERKO ZNIKA – powrót do pozycji wyjściowej. Zmiana nogi.

Ilość powtórzeń – po 4 razy dla każdej nogi.

1. **Zabawa** **„Stopy witają się”**

Dzieci dobrane parami siedzą twarzami do siebie. Na hasło prowadzącego prawe stopy witają się- dzieci zbliżają do siebie prawe stopy i dotykają się częściami podeszwowymi. Na hasło prowadzącego- lewe stopy witają się- dzieci zbliżają częściami podeszwowymi lewe stopy.

Czas: 2 min.

1. **Ćwiczenia z liną gimnastyczną**

Ułożenie liny gimnastycznej( tasiemki, skakanki, paska) na połowie sali. Dzieci ustawiają się jeden za drugim:

* przejście po linie jednym i drugim bokiem,
* przejście po linie przodem,
* przejście przy linie, stawiając stopy na przemian, zewnętrzne krawędzie stopy dotykają liny.

Czas: 6 min.

1. **Zabawa „Kto trafi do obręczy”**

Dzieci w siadzie podpartym w pozycji skorygowanej. W środku leży obręcz (miska) – chwytanie jedną nogą  woreczka, wrzucenie woreczka do obręczy. Zmiana nogi.

Ilość powtórzeń 5 – dla każdej nogi.

1. **Ćwiczenie** **,,Papużka na drążku”**

Dziecko stoi przed lewym końcem leżącej przed nim laski gimnastycznej( kija). Palcami stóp obchwytuje laskę, ręce ułożone w ,,skrzydełka”, postawa skorygowana. Na sygnał prowadzącego wszystkie dzieci przesuwają się na prawą stronę przez cały czas mocno obejmując laską palcami stop , naśladując papużkę przesuwającą się po drążku w klatce.

Czas: 3 min.

1. **Ćwiczenie** **„Przeciąganie laski stopami”**

Dzieci ( dziecko- mama) siedzą naprzeciwko siebie. Miedzy nimi na podłodze leży laska (kijek). Chwytają laskę palcami stóp i  starają się przeciągnąć ją na swoją stronę.

Czas: 2min.

1. **Zabawa „Chód  gąsieniczki”**wokół gazety leżącej na podłodze.

Dzieci stają w pozycji skorygowanej ręce ułożone w „skrzydełka”. Na sygnał prowadzącego posuwają się wokół gazety leżącej na podłodze chodem gąsienicy.

* Ciężar ciała przeniesiony na nogę prawą.
* Noga lewa „zawija” palce przesuwając po podłodze piętę w stronę palców, tworząc nad podłogą , jak największy łuk.

Następnie dzieci przenoszą ciężar ciała na nogę lewą i powtarzają zadanie stopą prawą.

Czas: 3 min.

1. **Ćwiczenia mm. stóp**
* „Granie na bębnie” – Pozycja wyjściowa- siad prosty. Gazeta pod nogami. Uderzanie piętami o gazetę „granie na bębnie”
* „Gra na pianinie”- siad prosty. Uderzeniami palcami o gazetę „gra na pianinie”
* Złożenie i rozłożenie gazety za pomocą palców stóp
* Gniecenie gazety i podrzucanie jej
* Rozłożenie gazety i wyprasowanie.

Czas: 2 min.

1. **Ćwiczenie** **,,Podrzyj gazetę”**

Dzieci siedzą na ławeczce. Przed każdym leży gazeta. Na sygnał prowadzącego dzieci starają się palcami stóp podrzeć swoją gazetę na jak najmniejsze kawałki. Następnie na sygnał dzieci wstają i sprzątają porwane kawałki podnosząc stopami  do wyznaczonego pojemnika na śmieci.

Czas: 3 min.