

## ZESTAW ĆWICZEŃ DOMOWYCH PRZECIWIW STOPIE PŁASKIEJ I PŁASKO – KOŚLAWEJ

1. Siad prosty, ręce oparte na podłodze z tyłu.

**Ruch** – maksymalne zgięcie grzbietowe stóp.

- naprzemienne maksymalne zgięcia grzbietowe i podeszwowe stóp.

2. Siad prosty, ręce w pozycji „skrzydełek”. W dłoniach skakanka lub pas zaczepiona pod palcami stóp.

**Ruch** – maksymalne zgięcie stóp wspomagane przyciąganiem skakanki do siebie.

3. Siad ugięty, dłonie trzymają palce stóp.

**Ruch** – wyprost nóg. (Przeciwwskazanie dla dzieci z plecami okrągłymi.)

4. Siad na krześle, stopy oparte na podłodze.

**Ruch** – maksymalne zgięcie grzbietowe stóp bez odrywania pięt od podłogi.

5. Stanie, ręce w pozycji „skrzydełek”

**Ruch** - przysiad na całych stopach ( bez odrywania pięt od podłogi )

6. Stanie boso na dywanie, marsz na zewnętrznych krawędziach stóp, palce zgięte podeszwowo.( 2min.)

7. Leżenie przodem, ręce pod brodą, nogi ugięte w kolanach.

**Ruch** – „klaskanie” stopami.

8. Siad prosty, nogi w rozkroku, dłonie oparte na podłodze z tyłu.

**Ruch** – obszerne krążenia stóp

9. Leżenie tyłem, nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych pod kątem 90 stopni. Stopy oparte o ścianę. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

**Ruch** – przesuwanie stóp ruchami gąsienicy w górę.

(1.podkurczenie palców stóp z przyciąganiem pięt po ścianie w stronę palców – wytworzenie „tunelu pod palcami”.2.Wyprost palców bez przesuwania pięt. )

10. Siad prosty przy ścianie, plecy proste, nogi ugięte w kolanach, stopy złączone stoją na podłodze.( zakładamy gumkę na paluchy )

**Ruch** – rozciągamy gumkę - wytrzymujemy 10s – złączamy. Ćwiczenie powtarzamy 20 razy.

11. Siad ugięty, dłonie oparte na podłodze z tyłu. Stopy zgięte podeszwowo, palce stóp oparte na woreczkach, pięty uniesione nad podłogę.

Ruch – zataczanie woreczkami kółek na podłodze.

12. Siad ugięty, dłonie oparte na podłodze z tyłu. Na podłodze leży woreczek.

**Ruch** – chwyt woreczka palcami jednej stopy, podnoszenie do góry, a następnie opuszczenie. Ćwiczenie wykonujemy na przemian obu nogami.

13. Siad na krześle, przed stopami leży woreczek, a dalej stoi miska ( szarfa )

**Ruch** – chwyt woreczka palcami jednej stopy i rzut do celu.

- 14.** Siad na krześle, stopy oparte na lasce leżącej na podłodze.  
**Ruch** – naciskanie stopami na laskę i toczenie laski w przód i w tył.
- 15.** Siad na krześle, przed krzesłem na podłodze leży laska. Paluchy stóp trzymają końce laski.  
**Ruch** – uniesienie nogami laski nad podłogę.
- 16.** Siad ugięty, stopy obejmują piłkę. Ręce oparte na podłodze z tyłu.  
**Ruch** – uniesienie nóg z piłką nad podłogę.  
- wyrzut piłki stopami w górę lub wrzucanie piłki do kosza  
-
- 17.** Leżenie tyłem, nogi w górze. Na stopach leży piłka.  
**Ruch** - utrzymanie piłki na stopach.  
- obracanie piłki stopami.  
- podrzucenie piłki i chwyt opadającej piłki stopami.
- 18.** Leżenie tyłem przy ścianie, nogi ugięte. Stopy przyciskają piłkę do ściany.  
**Ruch** - toczenie piłki po ścianie w górę i w dół
- 19.** Siad na krześle, przed krzesłem na podłodze leży szarfa. Pięta jednej stopy stoi na końcu szarfy.  
**Ruch** – zwijanie szarfy pod stopę ruchami zginania palców, bez odrywania pięty od podłogi. ( odmiana - zwijanie kocyka pod stopy - tzw. „kokarda” )
- 20.** Siad na krześle, przed krzesłem na podłodze leży rozłożony kocyk.  
**Ruch** – chwytanie brzegów kocyka palcami stóp, ułożenie z kocyka koperty.
- 21.** Siad ugięty, podparty z tyłu z kolanami rozchylonymi na zewnątrz.  
**Ruch** – podeszwy stóp stykają się ze sobą, „stopy biją brawo”
- 22.** Pozycja wyjściowa jak 21. Między stopami woreczek lub piłka.  
**Ruch** – wyrzut woreczka do przodu.
- 23.** Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte o podłogę. Ramiona wzdłuż tułowia.  
**Ruch** – wznos nóg do pionu – rozkrok – złączenie i powrót do pozycji wyjściowej.
- 24.** Pozycja wyjściowa jak 23. Między stopami piłka.  
**Ruch** - wznos nóg z piłką do pionu i powrót do poz. wyjściowej.
- 25.** Siad skrzyżny, dłonie na kolanach. Ręce ugięte pod kątem prostym w stawach łokciowych.  
**Ruch** – spychanie kolan ciężarem ciała w dół i siłą ucisku rąk.
- 26.** Siad ugięty.  
**Ruch** – chwyt dłońmi za stopę (raz lewą, raz prawą) i dotykanie palcami stóp do nosa.

Opracowanie: mgr Hanna Pawlak  
SP w Zdunach

### **Bibliografia:**

Ewa Zeyland –Malawka: „Ćwiczenia korekcyjne”  
Sławomir Owczarek: „Atlas ćwiczeń korekcyjnych”