

Robienie na drutach za pomocą stóp



Siedząc na podłodze palcami obu stóp trzymamy dwa pręciki (mogą to być grube druty do robót ręcznych lub ołówki). Na jeden pręcik nakładamy obrączkę, a drugim zdejmujemy ją, podobnie jak podczas robienia na drutach. Następnie nakładamy większą liczbę obrączek na pręcik i „robimy na drutach kilka oczek” lub też zdejmujemy z pręcika wszystkie obrączki razem. Kolana skręcamy mocno na zewnątrz, a powierzchnie podeszwowe stóp skierowane są do siebie.

93

Chwytywanie piłki stopami

Siedzimy na podłodze, a ktoś podrzuca lub toczy w naszym kierunku piłkę. Usiłujemy ją chwycić stopami i ponownie odrzucić do podającego. Nie wolno pomagać sobie rękami!



Regulamin ćwiczeń ogólnorozwojowych z pływania dla dzieci klas I-III

1. Ćwicz jeżeli w pobliżu nie ma przeszkód.
2. Ćwicz powoli i dokładnie.
3. Jeżeli nie potrafisz zrobić ćwiczenia to rób następne.
4. Ćwicz boso i w stroju niekrępującym ruchy.
5. Po każdym ćwiczeniu wypoczywaj.
6. Każde ćwiczenie wykonuj 3 serie po 10, 20 lub 30 powtórzeń w zależności od Twoich umiejętności.
7. Ćwicz zawsze pod opieką rodzica-opiekuna.

regulamin i ćwiczenia opracowali: J. Jęchorek i W. Wójcik

Ruchy robaczkowe powierzchni podeszwy stopy

Siedzimy na stolku lub podłodze ze zwartymi nogami i stopami opartymi na podłodze. Ćwiczenie polega na „spotkaniu się” pięt z palcami stóp. Palce stopy pozostają na miejscu, natomiast pięty wciskamy mocno do przodu w kierunku palców. Nagle palce stopy wystraszyły się i chcą uciekać, a więc wysuwamy je daleko do przodu. Ale pięty znowu zbliżają się do palców stopy, które z kolei znowu uciekają. W ten sposób powierzchnie podeszwy stóp poruszają się ruchami falistymi, podobnie jak robak. Potem ćwiczenie to wykonujemy w kierunku odwrotnym: wciągamy palce stopy, a pięty uciekają.



84

Złożenie stopy w „pięść”

Siedzimy na podłodze lub na stoleczku i mocno wciągamy palce pod stopę, a następnie je znowu wyprostowujemy. Pięty podczas tego ćwiczenia pozostają na miejscu. (Podobne ruchy wykonujemy ręką zwijając ją w pięść).



85

Taniec na linie

Cwiczenie wyrobiające elegancki chód i rozwijające zmysł równowagi



Kreślimy na podłodze kredą prostą linię i próbujemy poruszać się po niej, starając się utrzymać równowagę przez uniesienie obu ramion w bok. Odnosimy wrażenie, że tańczymy na linie. Stopy stawiamy jedną przed drugą, przy czym nie wolno nam kolan skreślać do środka. Uwaga, nie stapać obok nakreślonej linii, możemy bowiem spaść z „liny”!

96

Wańka-wstańka



Cwiczenie mięśni brzucha, rozwijające zmysł równowagi i wpływające na korekcję kręgosłupa

Siedząc na podłodze przyciągamy jedną nogę zgiętą w kolanie do klatki piersiowej, druga pozostaje wyprostowana. Obejmujemy przyciągniętą nogę rękami i przechylamy się ku tyłowi. Wyprostowaną nogę wyrzucamy do góry, następnie ją opuszczamy i ponownie śladamy. W ten sposób huśtamy się tam i z powrotem podobnie jak Wańka-wstańka.



97