

# Ćwiczenia korekcyjno-relaksacyjne mięśni stóp

**Temat zajęć:** Ćwiczenia korekcyjno-relaksacyjne mięśni stóp.

**Przybory:** dwie kartki A4. Najlepsze są kartki do drukarki, ale mogą być także wyrwane ze środka zeszytu.

**Adresaci:** uczniowie klas IV-VIII

**Forma pracy:** na platformie edukacyjnej lub stacjonarnie

**Czas pracy:** 1 godzina lekcyjna

**Cele lekcji:**

Motoryczność: uczeń poznaje ćwiczenia kształtujące mięśni stóp.

Motoryczność: uczeń wzmacnia mięśnie stóp przy użyciu przyboru – kartki.

Umiejętności: uczeń poznaje i wykonuje ćwiczenia relaksacyjne stóp.

**UWAGA: wszystkie ćwiczenia wykonujemy boso.**

## Przebieg lekcji

### 1. Część wstępna – organizacyjna

Powitanie, sprawdzenie obecności, przedstawienie tematu i celów lekcji.

W tej części lekcji możemy przeprowadzić krótki masaż stóp, aby rozgrzać i przygotować je do dalszej części lekcji.

W siadzie – najpierw jedna, potem druga stopa:

- pocieramy dłońmi podeszwę stopy,
- wykonujemy krążenia stopą w prawą i lewą stronę,
- rozcieramy każdy palec osobno,
- „zdejmujemy skórę” z kolejnych palców,
- uciskamy delikatnie stopę w różnych miejscach,
- podkurczamy i prostujemy palce.

### 2. Część główna

W tej części wykonujemy ćwiczenia korekcyjno-relaksacyjne z kartką:

- Stań bosymi stopami na kartce, pocuj temperaturę kartki.
- „Odrysuj”, wykorzystując paluch jednej stopy, kontur drugiej stopy.
- Udawaj, że piszesz stopą. Napisz swoje imię, narysuj uśmiechnięta buźkę.
- Przejdź na palcach wzdłuż wszystkich boków kartki – wykonaj to ćwiczenie kilkakrotnie.

- Przejdź na piętach wzdłuż wszystkich boków kartki – wykonaj to ćwiczenie kilkakrotnie.
- Przejdź po kartce „ślimaczkiem” (podkurczając i prostując palce, nie odrywając pięty od kartki).
- Zgnieć kartkę stopami i wyprostuj stopami.
- Podnieś zgniecioną kartkę palcami raz jednej, raz drugiej stopy.
- Spróbuj podrzeć kartkę stopami na małe kawałeczki.

Aby zmienić pracę mięśniową stóp weź drugą, niezniszczoną kartkę, zrób z niej samolot i przez 5 minut puszczaj go w powietrze poruszając się za nim na bosy.

Jeśli lekcja odbywa się stacjonarnie, możemy zrobić konkurs:

**Który samolot polecą najdalej lub najwyżej, czy też wykona najciekawszą akrobację?**

### **3. Część końcowa:**

W kilku słowach podsumujemy pracę dzieci. Możemy też wyjaśnić uczniom, jak duże znaczenie dla poprawnej postawy ciała ma prawidłowa budowa stopy.

Maja Korcz  
doradca metodyczny