

Ćwiczenia wykorzystywane w wadach postawy: „Wiewiórki”, „Misie” -30-03.04

T : Zestaw ćwiczeń dla dziecka do domu dla płaskostopia. Wzmacnianie m. podszwowych.

Ćwiczenia wykonujemy na bosy:

1. Siad prosty – wykonywać stopami wszystkie możliwe ruchy w stawie skokowym z uwzględnieniem ruchów palców.
2. Masaż stóp za pomocą „wałkowania” po podłożu kijka itp.
3. Marsz na pacach stóp, na bocznych krawędziach stóp, na piętach.
4. Siad na krześle, na podłodze porzucane drobne przedmioty, klocki, kulki, szmatki itp. Ruch – chwytanie palcami stóp leżących przedmiotów i wrzucanie do np. stojącego pojemnika.
5. Leżenie tyłem, ręce w bok. Ruch – uniesienie nóg w górę, rozchylenie kolan na boki, zbliżenie stóp do siebie,- ”bicie brawa stopami”.
6. Leżenie tyłem. Ruch – unoszenie nóg do góry i obie stopy w taki sposób, by można było zobaczyć ich podeszwę. „lusterko”.
7. Siad podparty – stopy oparte o kijek od miotły, mopa. itp. Ruch – obracanie stopami kijka.
8. Siad na krześle. Ruch – chwyc palcami stóp leżącą na podłodze szmatkę i połów na kolanie nogi przeciwnej.
9. Chodzenie po kijku jak „ptak po gałęzi” raz w prawo i lewo.
10. Chód gąsienicy” - bez odrywania stóp od podłoża podkurczanie i prostowanie palców – przesuwanie się do przodu.

Ćwiczenia powtarzamy kilka razy dziennie (w miarę możliwości) po 5 -10 minut. Tempo wolne , dokładne.

Pozdrawiam Andrzej Konopla.