

Zestaw zabaw z gimnastyki korekcyjnej

"Radosne stópkі"

Wszystkie dzieci ruszają w świat na dwóch nogach z płaskimi stopami. Rodzice, którzy widzą płaskie odbicie stópek 2-3-latków, często martwią się, że ich dziecko ma płaskostopie. Być może nie jest to powód do niepokoju ponieważ małe dzieci nie mają w pełni wysklepionej stopy. Ponadto jej część podeszwowa wypełniona jest zanikającą z czasem poduszczką tłuszczową. To tzw. fizjologiczne płaskostopie, które ustępuje do 3-go roku życia. Łuki podeszwowe powinny być natomiast już bardzo wyraźne u 5-latka. Płaskostopie trzeba korygować, ponieważ spowoduje trwałe zniekształcenia stóp a w rezultacie- ich ból podczas chodzenia i nadmierne rozstawienie palców. Ratunkiem jest regularna gimnastyka, która zaoszczędzi maluchowi problemów w dorosłym życiu.

WAŻNE!!!

Do około 4 roku życia płaskostopie jest naturalne. W miejscu wklęśnięcia wewnętrznej strony stopy małe dzieci mają poduszczkę tłuszczową, która zanika dopiero we wczesnym wieku przedszkolnym!

STOPY DO ROBOTY!!!

Gimnastyka stóp nie tylko chroni przed płaskostopiem, ale jest też najlepszym na nie lekarstwem. Dlatego proponujemy dziecku aby:

- ❖ chodziło boso po nierównym, naturalnym terenie- trawie, piasku, drobnych kamykach
- ❖ chodziło i skakało na palcach
- ❖ siedząc naprzemiennie uderzało o podłogę palcami i piętami
- ❖ podnosiło i wkładało np. do pudełka stopą z podłogi drobne przedmioty
- ❖ próbowało zwinąć ręcznik palcami stóp
- ❖ kręciło stopą kółka
- ❖ jadąc na rowerze naciskało pedały palcami stopy a nie śródstopiem (pomocne będzie tu odpowiednio wysoko ustawione siodełko)
- ❖ grało w piłkę stopami, a także turlało ją nimi po ścianie w górę i w dół

PONIŻEJ PROPOZYCJE

ZABAW GIMNASTYCZNYCH DO WYKONANIA W DOMU

Proszę w miarę możliwości aby wykonywać je codziennie, przeznaczając na nie kilka minut. Poniższe zabawy możecie wykonywać seriami, lub powtarzać je kilkukrotnie. Ćwiczenia rozpoczynamy delikatnym rozmasowaniem stóp- poprawiającym ukrwienie. Proszę nie zmuszać dzieci i pamiętać, że ma to być dla nich miła zabawa. Zachęcam aby ćwiczenia wykonywać wspólnie z dzieckiem.

Życzę udanej zabawy
pani Ania

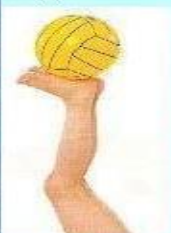


Chód baletnicy

Dzieci chodzą we wspięciu na palce.

Chód kaczki

Dzieci chodzą po pokoju, utrzymując podwinięte palce stóp (podwinięte palce stóp dotykają podłogi, ciężar ciała przeniesiony na zewnętrzne krawędzie stóp).



Utrzymaj piłkę na stopach

Dzieci leżą na plecach z uniesionymi w górę nogami, na stopach trzymają piłki.

Zbieranie koralików

Przed dziećmi na podłodze są rozsypane koraliki, dzieci chwytają koraliki palcami stóp i zbierają do kubeczków.



Kokardka

Przed dziećmi na podłodze leżą rozłożone kocyki. Trzymają stopy na brzegu kocyka. Zwijają kocik pod stopy i podnoszą w górę.

Włóż nogami piłkę do rąk

Dzieci siedzą z nogami wyprostowanymi, trzymając między stopami piłkę. Wykonują przetoczenie na plecy, przenosząc nogi za głowę, i starają się włożyć nogami piłkę do leżących na podłodze rąk.



Papuzki na drążku

Dzieci stoją przed laską. Trzymają palce stóp zawinięte na lasce. Przesuwają się krokiem dostawnym, przyciskając palce stóp do laski.



Przeciąganie laski pod stopami

Dzieci siedzą naprzeciwko siebie. Między nimi na podłodze leży laska. Chwytają laskę palcami stóp i starają się przeciągnąć na swoją stronę.

Postaw laskę

Dzieci siedzą na krzesłach. Przed nimi na podłodze leżą laski. Starają się stopami ustawić laskę pionowo na podłodze.



Chód z woreczkami

Dzieci stoją, trzymając palcami stóp woreczki. Chodzą po pokoju, wysoko unosząc kolana i utrzymując woreczki palcami stóp.

Kto szybciej zbierze woreczki

Na podłodze w odległości około 2-3 m leżą 2 szarfy. Jedno dziecko zbiera do szarfy woreczki w jednym kolorze, a drugie dziecko w drugim kolorze. Zabawę wygrywa kto pierwszy zbierze woreczki.



Chwyć ołówek

Dzieci chwytają palcami stóp ołówek i przekładają go z jednej do drugiej stopy. (Dzieci chwytają również ołówek pinowo i próbują rysować ołówkiem po kartce trzymając go palcami stóp.)

