

PLASKOSTOPIE część 2

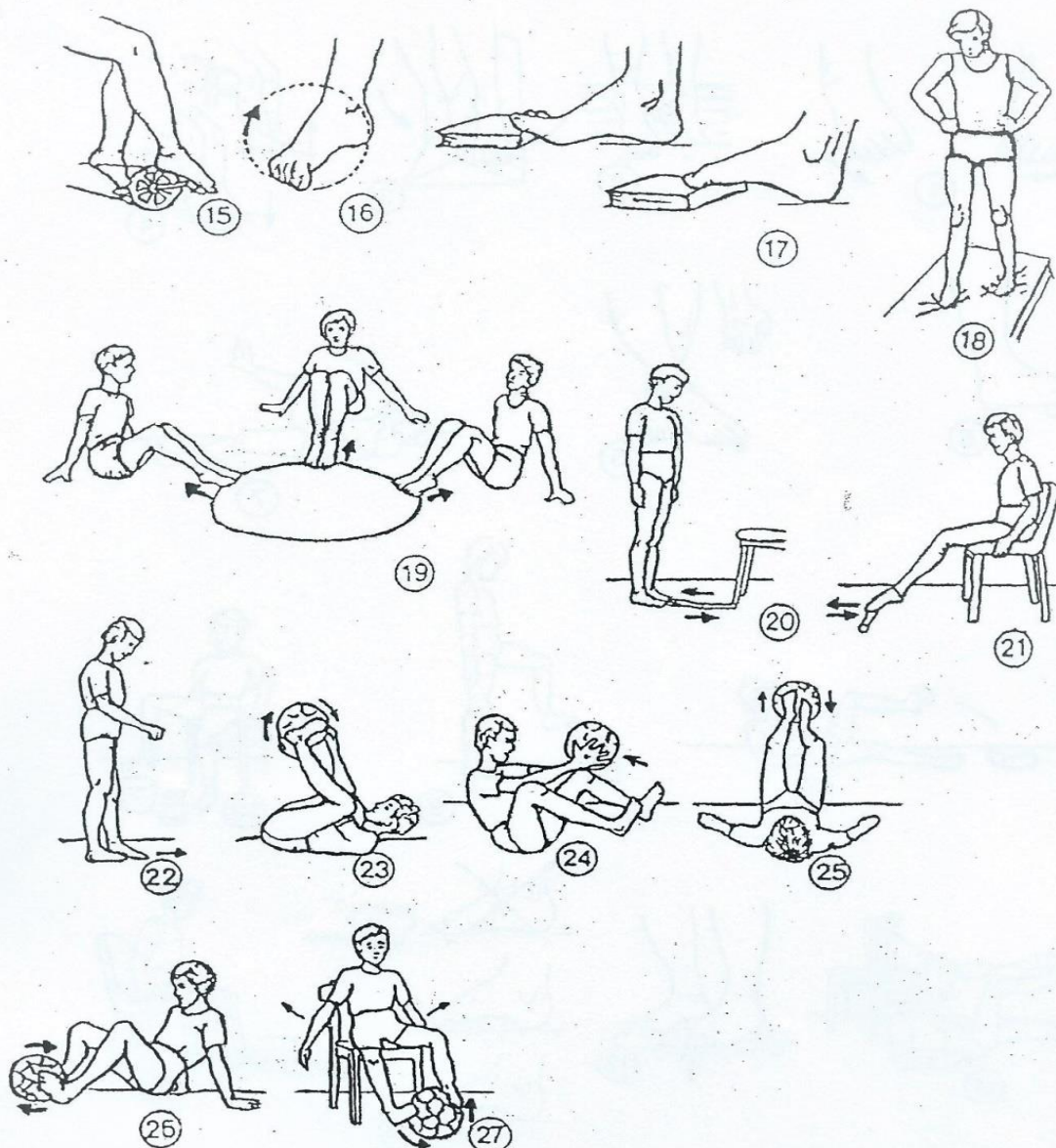


Obraz [PublicDomainPictures](#) z [Pixabay](#)

Prezentuję kolejny zestaw ćwiczeń na stopy płaskie. Zachęcam do systematycznej, codziennej pracy. Poświęć na stopy 10 minut dziennie – Twoje stopy będą Ci wdzięczne. Tylko systematyczność przynosi efekty. Pamiętaj, korekcja płaskostopia jest procesem długotrwałym, wymagającym czynnego udziału w nim: dziecka, jego rodziców, prowadzącego specjalistę od gimnastyki korekcyjnej.

Uwagi dotyczące ćwiczeń:

1. Przed ćwiczeniami należy dokładnie przeczytać zestaw ćwiczeń wraz z uwagami.
2. Ćwiczenia wykonuje dziecko zdrowe w obecności rodziców.
3. Okresowo nie ćwiczy dziecko chore.
4. Rodzice starają się kontrolować, czy dziecko ćwiczy prawidłowo.
5. Pomieszczenie do ćwiczeń powinno być przewietrzone o temp. ok. 20° C.
6. Czas ćwiczeń 10 - 15 min.



15. Pedałowanie palcami.
 16. Krążenia palcami stóp „wokół pięty”.
 17. „Wchodzenie” palcami na książkę.
 18. Chodzenie po materacu.
 19. Zabawa w przeciąganie sznurka palcami stóp.
 20. Przeciąganie palcami stóp taśmy gumowej.
 21. „Wałkowanie” stopami kijka.
 22. marsz na „skróconych” stopach (podkurczone palce)
 23 ÷ 27. Zabawa piłką lub balonem (podawanie ręką, rzucanie, toczenie po ścianie, obracanie)