

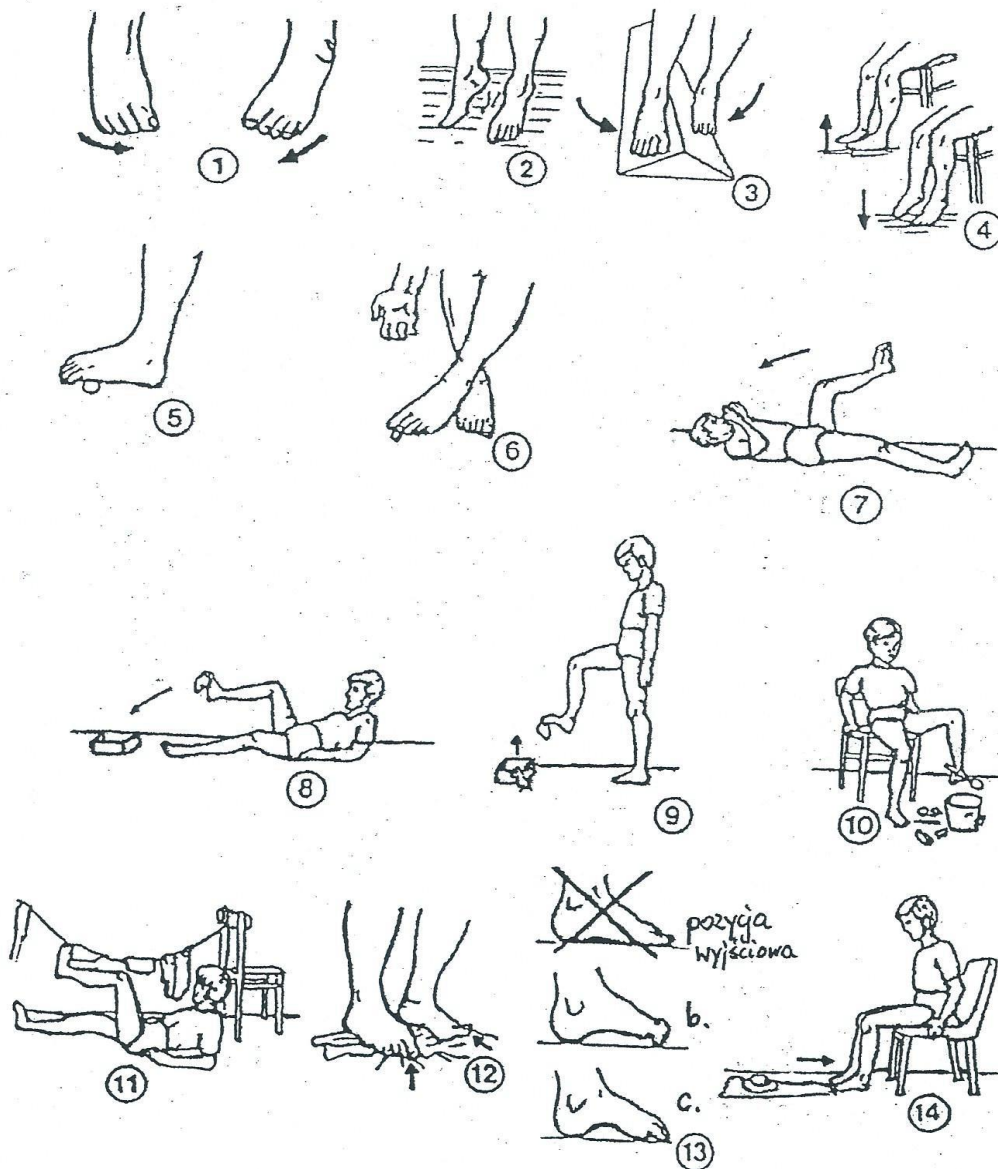
PLASKOSTOPIE



Celem ćwiczeń jest wzmocnienie mięśni szczególnie osłabionych oraz usunięcie przykurczów. Zasadą postępowania korekcyjnego jest prawidłowe ustawienie stopy przy każdym ćwiczeniu. Przestrzeganie jej zapewnia wzmocnienie mięśni w układzie odpowiedniego oddalenia ich przyczepów oraz właściwego współdziałania zespołów mięśniowych. Doskonałym uzupełnieniem ćwiczeń korekcyjnych jest wprowadzenie elementów tanecznych z muzyką. Ćwiczenia kształtujące stopę należy prowadzić łącznie z ćwiczeniami ogólnokształtującymi, aktywizującymi cały organizm dziecka. Korekcja płaskostopia jest procesem długotrwałym, wymagającym czynnego udziału w nim: dziecka, jego rodziców, prowadzącego specjalistę od gimnastyki korekcyjnej, a także okresowo – lekarza specjalisty. W przypadku płaskostopia należy zapewnić odpowiednie obuwie i nie przeciążać stóp nadmiernym wysiłkiem.

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.



1. Chodzenie na zewnętrznych krawędziach stóp po miękkim podłożu, z palcami mocno do niego przylegającymi.
2. Chodzenie na palcach, pięty do środka.
3. Chodzenie po skośnej ławeczce.
4. Naprzemienne uderzanie o podłoże palcami i piętami.
- 5 ÷ 11. podnoszenie z podłogi drobnych przedmiotów palcami stóp i podawanie ich do ręki lub przenoszenie w inne miejsce.
12. „Zbieranie” ręcznika palcami stóp.
13. b) ćwiczenie źle wykonywane
c) ćwiczenie dobrze wykonane, palce przylegają do podłogi, stopa skraca się i unosi się w przyśrodkowy łuk podłużny.
14. „Zbieranie” ręcznika z obciążeniem.