

DROGI RODZICU

Nawet najlepiej prowadzone zajęcia korekcyjne mogą okazać się niewystarczające jeśli dziecko nie ćwiczy w domu!

Przykładowy zestaw ćwiczeń domowych przeciw płaskostopiu

Proponowany zestaw ćwiczeń należy realizować w następujących warunkach:

- pomieszczenie przewietrzone (można ćwiczyć na wolnym powietrzu w ogrodzie, na trawie, na balkonie),
- ćwiczenia wykonywać na kocu, podłodze lub dywanie, w stroju gimnastycznym, boso.

Czas ćwiczeń:

- codziennie w godzinach popołudniowych lub wieczornych przed posiłkiem po około 30 – 40 minut,
- najbardziej wskazane jest wykonywanie ćwiczeń 2 x dziennie przez około 20 minut.

Uwagi:

- ćwiczenie wykonuje dziecko w obecności rodziców,
- rodzice, opiekunowie starają się korygować postawę dziecka podczas ćwiczeń oraz dbają o bezpieczeństwo podczas ćwiczeń na stole, krześle,
- ćwiczenia należy wykonywać bardzo dokładnie, powoli i bez pośpiechu.

Liczba powtórzeń danego ćwiczenia: 10 – 20 razy

1. W siadzie na krzeselku lub taborecie – stawianie na zmianę jednej i drugiej stopy na palcach z wysokim unoszeniem pięty.
2. W siadzie lub staniu, stopy ustawione blisko siebie – podkurczanie i prostowanie palców stóp, wewnętrzne krawędzie stóp unoszą się.
3. W staniu chwyt woreczka palcami stopy i rzut do określonego celu, np. do pudełka.
4. Zawieszanie i zdejmowanie chusteczki, szarfy, skarpetki z linki zawieszanej pomiędzy dwoma krzeselkami.
5. Rysowanie na kartce ołówkiem włożonym między palce stóp kresek, liter, cyfr itp.
6. W staniu lub siadzie chwytanie palcami stóp całego pudełka od zapalek lub jego części.

PRZECIWWSKAZANIA :

- długotrwałe stanie, chodzenie, bieganie
- stanie, chodzenie z obciążeniem
- zeskoki i skoki na twarde podłoże
- długotrwałe stanie w dużym rozkroku
- wykonywanie wysiłków doprowadzających do przemęczenia mięśni wysklepiających stopy

WSKAZANIA :

- kształtowanie nawyku prawidłowego stawiania stóp w chodzie ,biegu oraz poprawnego trzymania ich w staniu i siedzeniu
- chodzenie boso po miękkim podłożu, zapewnienie stopom możliwości obszernych, nieskrępowanych ruchów
- kąpiele w ciepłej wodzie z dodatkiem soli ,ze zmianą temp. ,pływanie, jazda na rowerze, narciarstwo
- noszenie zdrowego obuwia zapewniającego prawidłowy rozwój stopy, które to powinno charakteryzować się:
 - *odpowiednią wielkością uwzględniającą tzw. naddatek funkcjonalny
 - *mocną, ale elastyczną podeszwą

**Uwaga! DZIECKO ZAWSZE POWINNO ĆWICZYĆ W POZYCJI
SKORYGOWANEJ!**

(wyprostowane plecy, łopatki ściągnięte ,głowa uniesiona wysoko, brzuch wciągnięty, pośladki napięte)