

ZESTAW ĆWICZEŃ DOMOWYCH – PŁASKOSTOPIE (7.04.2020 r.)

Drodzy rodzice,

Zapraszam do zapoznania się z ćwiczeniami, które można wykonać z dzieckiem w domu.

W przypadku Państwa pytań pozostaje do dyspozycji pod mailem:

przemyslaw.wroblewski@jarota.com oraz numerem telefonu: 697-316-182.

PŁASKOSTOPIE

Ćwiczenia gimnastyczne dla dzieci można wykonywać w domu. Warto zaopatrzyć się w matę do ćwiczeń, 2 woreczki z grochem, piłkę (np. dmuchaną o średnicy około 50 centymetrów), krzesło kuchenne oraz przybory do rysowania (kredki, ołówki, flamastry).

Najefektywniejsze ćwiczenia na płaskostopie:

- 1) Bicie brawa – dziecko leży na plecach i próbuje bić brawo stopami.
- 2) Lusterka – maluch siada na podłodze plecami oparty o ścianę. Wyobraża sobie, że na spodzie każdej stopy ma lusterko, przegląda się raz w jednym, raz w drugim.
- 3) Rowerek – dziecko leży na plecach, trzymając stopami woreczki z grochem i wykonuje ruchy jak podczas jazdy na rowerze.
- 4) Skarpetki – zdejmowanie skarpetek stopami, bez pomocy rąk.
- 5) Podrzucanie woreczka – gdy dziecko stoi na macie, na jedną ze stóp kładziemy mu woreczek z grochem. Dziecko próbuje podrzucić woreczek jak najwyżej i złapać go w dłonie.
- 6) Piłka – dziecko siada na macie z piłką włożoną między stopy. Kładzie się na plecy, po czym próbuje stopami przenieść piłkę w dłonie.
- 7) Malowanie stopami – dziecko siada na krześle. Pod stopami kładzie się bok rysunkowy. Między pierwszy a drugi palec stopy wkłada się flamaster, po czym dziecko próbuje nim malować po papierze.

Ćwiczenia na płaskostopie zaleca się wykonywać minimum przez 15 minut dziennie. Po 4-6 miesiącach będą widoczne pierwsze efekty. Dziecko z płaskostopem nie powinno nosić ciężkich rzeczy ani skakać po twardym podłożu!