

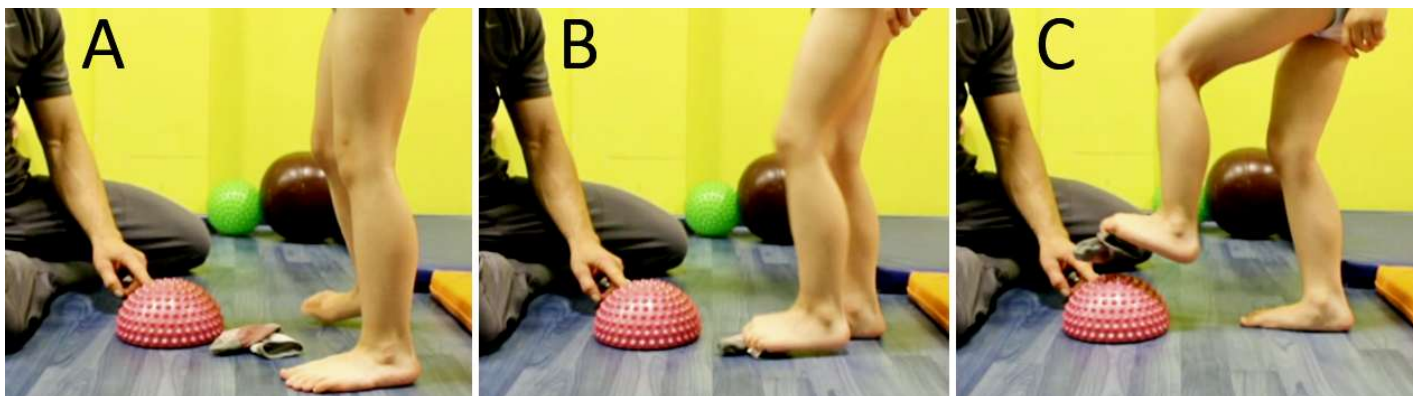


Typ postawy:



**Ćwiczenia aktywizujące mięśnie przeciwdziałające
płasko-koślawemu ustawieniu stóp w pozycji stojącej**

Ćw 1. Układanie woreczków na pódpiłce



Pozycja wyjściowa:

(A) Pozycja stojąca; Na znajdują się ułożone woreczki oraz np. pódpiłka-jeż.

Ruch:

(B, C) Dziecko chwytą palcami woreczek i układa go na pódpiłce.

Uwagi:

- jeśli to możliwe dziecko utrzymuje skorygowane ustawienie stopy podporowej - aktywny łuk (nie tak jak na zdjęciu).

uwagi i spostrzeżenia rodzica:

Ćw 2. Podawanie woreczków stopą do ręki



Pozycja wyjściowa:

(A) Pozycja stojąca; Na znajdują się ułożone woreczki.

Ruch:

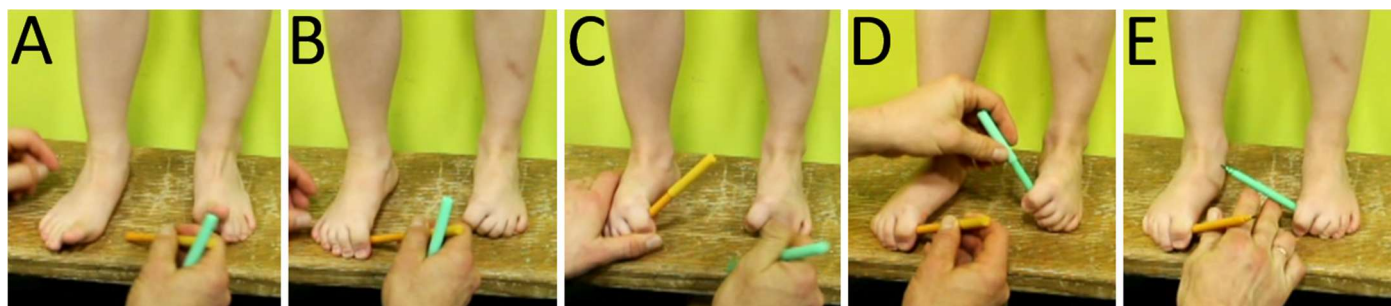
(B, C) Dziecko chwytta palcami woreczek i podaje sobie do przeciwnej ręki; następnie oddaje woreczek rodzicowi.

Uwagi:

- jeśli to możliwe dziecko utrzymuje skorygowane ustawienie stopy podporowej - aktywny łuk (nie tak jak na zdjęciu)
- jeśli to konieczne rodzic ułatwia dziecku utrzymywanie równowagi przytrzymując go za rękę lub biodro.

uwagi i spostrzeżenia rodzica:

Ćw 3. Chwywanie mazaków



Pozycja wyjściowa:

(A) Pozycja stojąca.

Ruch:

(B) Rodzic przykładła dziecku mazak od spodu pod paluchem zachęcając do chwycenia przedmiotu;

(C) Jeśli jest taka potrzeba rodzic pomaga dziecku utrzymywać mazak paluchem stopy;

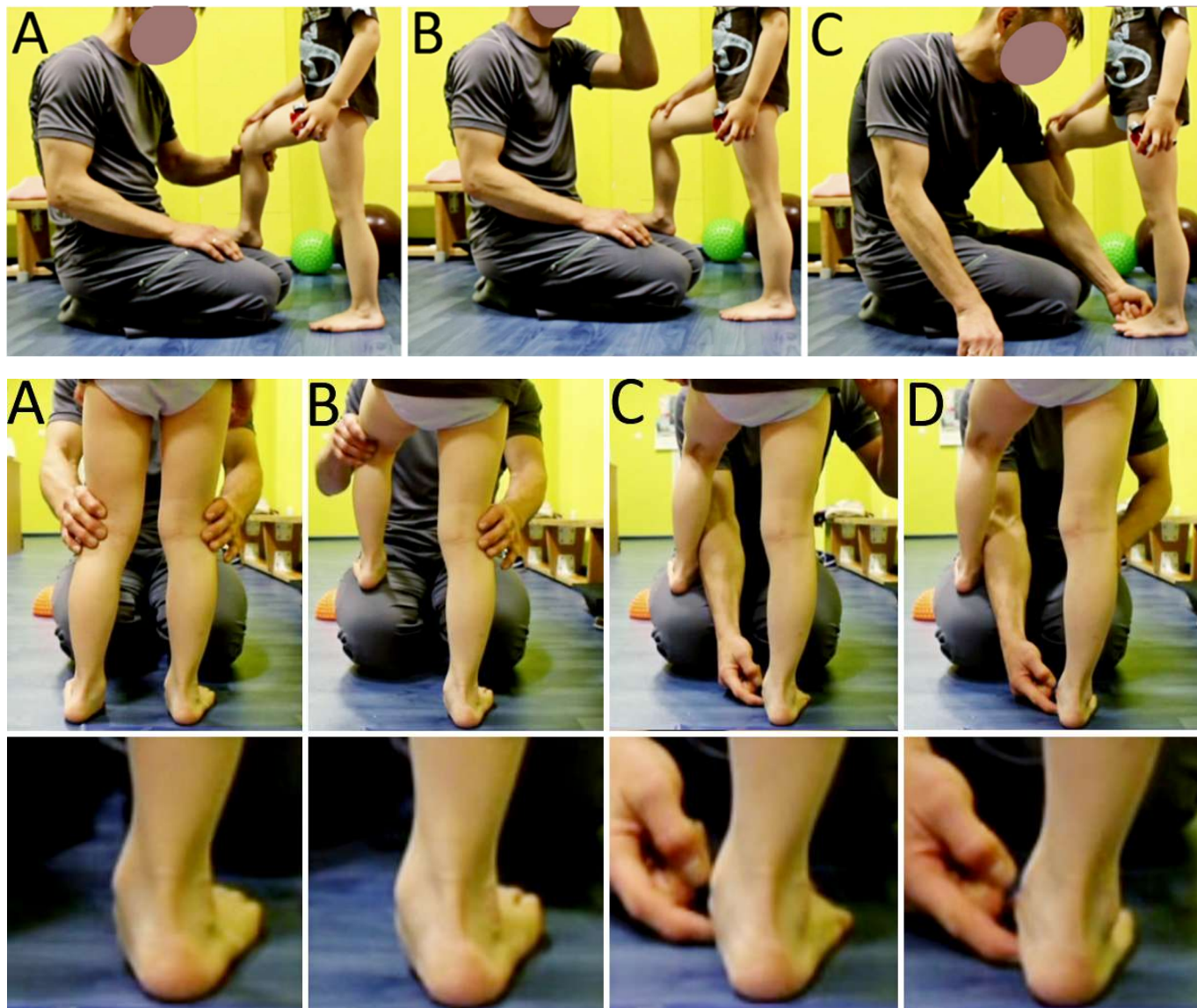
(D, E) Następnie rodzic przykładą drugi mazak w taki sam sposób do drugiej stopy i zachęca dziecko do utrzymywania przedmiotów przez 5-10 sekund.

Uwagi:

- celem ćwiczenia jest nauczenie utrzymywania ciężaru ciała na zewnętrznych krawędziach stóp
- jeśli to konieczne rodzic ułatwia dziecku utrzymywanie mazaków.

uwagi i spostrzeżenia rodzica:

Ćw 4. Zabawa w gotowanie zupy – Zachęcenie do chwytania palcami małych przedmiotów – 1 poziom trudności



Pozycja wyjściowa:

(A) Pozycja stojąca przed rodzicem.

Ruch:

(B) Rodzic zachęca i ułatwia dziecku ustawienie nogi na jego udzie;

(C) Rodzic udając, że jego palec wskazujący jest ślimakiem, który chce schować się przed deszczem, przykładą go pod środkową część podeszwy stopy dziecka;

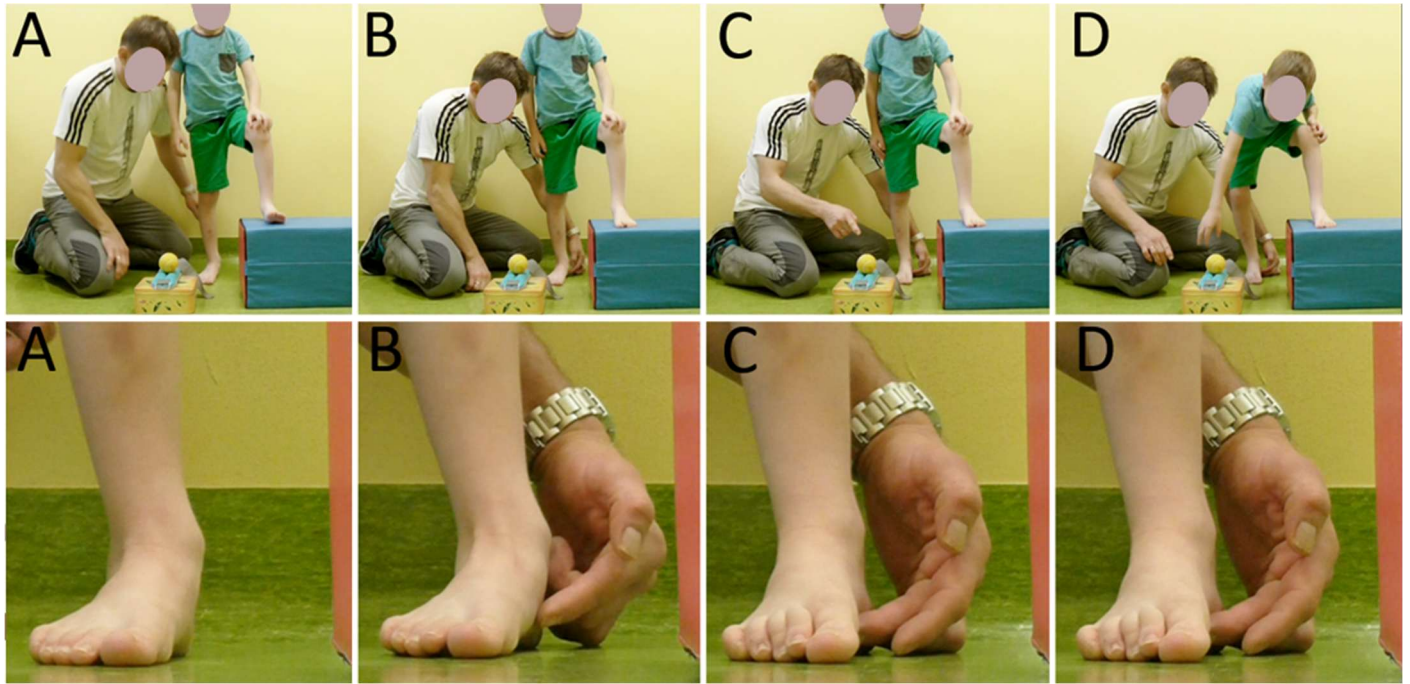
(D) Następnie prosi dziecko aby zrobił miejsce ślimakowi unosząc wewnętrzną część stopy; Efektem tego jest przeniesienie ciężaru ciała na zewnętrzną krawędź stopy i korekcja koślawego ustawienia pięty.

Uwagi:

- celem ćwiczenia jest zachęcenie dziecka do zabawy małymi ziarnami fasoli, dlatego na początku rodzic sam przytrzymuje fasolę pod palcami stopy,
- jeśli to konieczne rodzic ułatwia dziecku utrzymywanie równowagi przytrzymując go za rękę lub biodro.

uwagi i spostrzeżenia rodzica:

Ćw 5. Zabawa w gotowanie zupy – Zachęcenie do samodzielnego chwytania palcami małych przedmiotów
– 2 poziom trudności



Pozycja wyjściowa:

(A) Pozycja stojąca przed klockiem/stopniem. Na podłodze, na podwyższeniu leży piłka/drobny przedmiot

Ruch:

(B) Rodzic, jak w zabawie w ślimaka przykładą go pod środkową część podeszwy stopy dziecka;

(C) Następnie prosi dziecko aby zrobił miejsce ślimakowi unosząc wewnętrzną część stopy; Efektem tego jest przeniesienie ciężaru ciała na zewnętrzną krawędź stopy i korekcja koślawego ustawienia pięty;

(D) Utrzymując skorygowaną pozycję stopy dziecko jest proszone o wolne pochylenie się i sięgnięcie po piłkę.

Uwagi:

- w czasie pochylania się zginające się nieco kolano kolano nogi podporowej nie powinno przesuwac się do środka (koślawić się);
- jeśli to konieczne rodzic ułatwia dziecku utrzymywanie równowagi przytrzymując go za biodro.

uwagi i spostrzeżenia rodzica: