

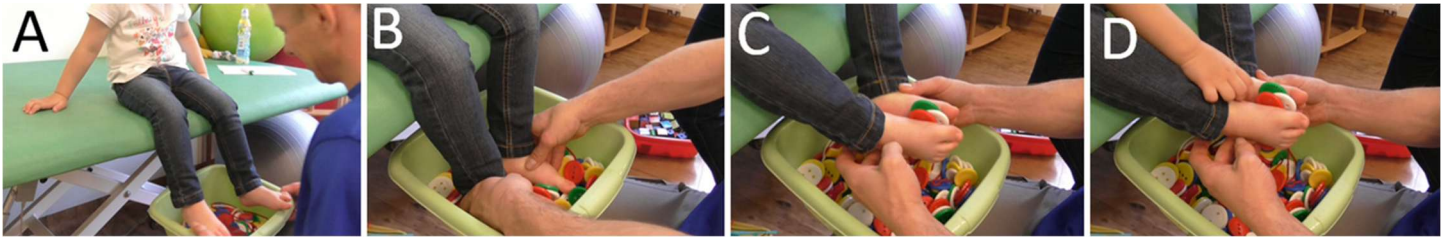


Typ postawy:



**Ćwiczenia aktywizujące mięśnie przeciwdziałające
płasko-koślawemu ustawieniu stóp i koślawości kolan**

Ćw 1. Zabawa w koparkę - Chwytnie przez rodzica dużych guzików stopami dziecka - 1 poziom trudności



Pozycja wyjściowa:

(A) Pozycja siedząca na stole/kanapie; Rodzic ma przygotowany pojemnik z dużymi kolorowymi guzikami;

Ruch:

(B) Rodzic zachęca dziecko do włożenia stóp do pojemnika i chwytając stopy dziecka nabiera stopami guziki tak aby stopy były ustawione podeszwami do siebie

(C, D) Następnie unosi stopy dziecka trzymając nimi guziki i zachęca dziecko do zabrania ręką jednego

Uwagi:

- bardzo ważna jest animacja – np. udaje, że stopy dziecka są koparką
- ważne aby guziki były duże i kolorowe

Ćw 2. Zabawa w budowanie wieży - Chwytnie przez dziecko stopami dużych klocków – 2 poziom trudności



Pozycja wyjściowa:

Pozycja siedząca na stole/kanapie; Rodzic ma przygotowany pojemnik z dużymi kolorowymi klockami;

Ruch:

(A) Rodzic zachęca dziecko do włożenia stóp do pojemnika;

(B) Następnie chwytając stopy dziecka przykładając je do klocka ustawiając je tak aby stopy były ustawione podeszwami do siebie;

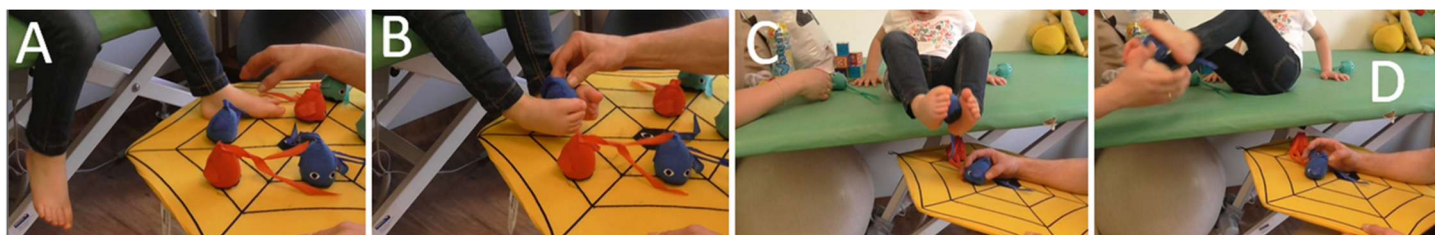
(C, D) Następnie rodzic zachęca dziecko do uniesienia klocka do góry i podania go drugiemu rodzicowi;

Drugi rodzic buduje wieżę z kolejno podawanych przez dziecko klocków;

Uwagi:

- jeżeli jest taka potrzeba to rodzic pomaga dziecku swoimi rękoma wykonać zadanie

Ćw 3. Zabawa w łowienie rybek - Chwytywanie przez dziecko stopami rybek przyczepionych do planszy – 3 poziom trudności



Pozycja wyjściowa:

(A) Pozycja siedząca na stole/kanapie; Rodzic ma przygotowaną planszę z przyczepionymi do niej na rzepy rybkami'

Ruch:

(B) Rodzic zachęca dziecko do samodzielnego chwycenia stopami rybki i oderwanie jej od planszy;

(C, D) Następnie rodzic zachęca dziecko do uniesienia rybki do góry i podania jej drugiemu rodzicowi;

Drugi rodzic wkłada rybkę do słoika;

Uwagi:

- ćwiczenia/zabawa wymaga użycia większej siły ze strony dziecka; jeżeli jest taka potrzeba to rodzic pomaga dziecko swoimi rękoma wykonać zadanie.

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



Pozycja wyjściowa:

Pozycja siedząca na stole/kanapie; Rodzic ma przygotowany pojemnik z ziarnami fasoli;

Ruch:

(A) Rodzic zachęca dziecko do uniesienia jednej nogi do góry i ustawienia jej podeszwą do góry (stopa to jest talerzyk);

(B) Następnie rodzic wkłada i przytrzymuje ziarno fasoli pod pierwszym i drugim palcem stopy;

(C, D) Następnie zachęca dziecko do wyjęcia fasoli ręką i włożenie do garnuszka trzymanego przez drugiego rodzica;

Uwagi:

- celem ćwiczenia jest zachęcenie dziecka do zabawy małymi ziarnami fasoli, dlatego na początku rodzic sam przytrzymuje fasolę pod palcami stopy

uwagi i spostrzeżenia rodzica:

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



Pozycja wyjściowa:

Pozycja siedząca na stole/kanapie; Rodzic ma przygotowany pojemnik z ziarnami fasoli;

Ruch:

(A) Rodzic wkłada ziarno fasoli pod pierwszym i drugim palcem stopy i zachęca dziecko do chwycenia fasoli palcami;

(B) Kiedy dziecko samodzielnie trzyma fasolę palcami drugi rodzic podkłada rondel (korekcyjne ustawienie koślawego kolana i stopy);

(C) Następnie rodzic zachęca i ułatwia dziecku ustawienie nogi w jeszcze większym zgięciu i odwiedzeniu ułatwiając ustawienie stopy nad rondlem trzymany przez drugiego rodzica;

(d) Dziecko samodzielnie rozluźnia palce i upuszcza fasolę;

Uwagi:

- celem ćwiczenia jest nauka i utrwalanie umiejętności chwytania małych przedmiotów palcami stóp.

uwagi i spostrzeżenia rodzica:

Ćw 6. Zabawa w koparkę - Chwytnie przez rodzica ziaren fasoli stopami dziecka - 1 poziom trudności



Pozycja wyjściowa:

Pozycja siedząca na stole/kanapie; Rodzic ma przygotowany pojemnik z ziarnami fasoli;

Ruch:

(A) Rodzic zachęca dziecko do włożenia stóp do pojemnika i chwytając stopy dziecka nabiera stopami ziarna fasoli tak aby stopy były ustawione podeszwami do siebie;

(C, D) Następnie unosi stopy dziecka trzymając nimi fasolę i rozsuwa stopy tak aby fasola wpadła do pojemnika

Uwagi:

- bardzo ważna jest animacja

uwagi i spostrzeżenia rodzica:

Ćw 7. Zabawa w koparkę - Chwywanie przez rodzica ziaren fasoli stopami dziecka - 1 poziom trudności



Pozycja wyjściowa:

Pozycja siedząca na stole/kanapie; Rodzic ma przygotowany pojemnik z ziarnami fasoli;

Ruch:

(A) Rodzic wkłada stopy dziecka do pojemnika z fasolą, odwraca stopę podeszwą do środka i przykładą ziarna fasoli do stopy masując nimi stopę

(B) Rodzic utrzymując stopę dziecka ustawioną podeszwą do góry wkłada ziarno fasoli pod pierwszym i drugim palcem i zachęca dziecko do chwycenia fasoli palcami;

(C,D) Kiedy dziecko samodzielnie trzyma fasolę palcami drugi rodzic podkłada ronderek i zachęca dziecko do wyciągnięcia fasoli i wrzucenia do rondelka;

Uwagi:

- celem ćwiczenia jest nauka i utrwalanie umiejętności chwytania małych przedmiotów palcami stóp.

uwagi i spostrzeżenia rodzica: