

GIMNASTYKA KOREKCYJNA

ĆWICZENIA NA PŁASKOSTOPIE I STOPY PŁASKO-KOŚLAWE.

Celem ćwiczeń na płaskostopie jest wzmocnienie poszczególnych mięśni grzbietu i podeszwy stopy, więzadeł stawu skokowego oraz likwidacja przykurczów. Prawidłowo rozwinięta stopa ma za zadanie amortyzację i utrzymanie prawidłowej postawy całego ciała.

ĆWICZENIA BEZ PRZYBORÓW

Ćwiczenie 1.

Chód na palcach w różnych kierunkach.

Ćwiczenie 2.

Chód "gąsienicy" - bez odrywania stóp od podłoża podkurczanie i prostowanie palców - przesuwanie się do przodu.

Ćwiczenie 3.

W siadzie prostym wykonujemy stopami wszystkie możliwe ruchy w stawie skokowym z uwzględnieniem ruchów pleców (rozstawienie i ściąganie pleców).

Ćwiczenie 4.

W siadzie prostym - na zmianę - drapiemy jedną stopę palcami drugiej stopy.

Ćwiczenie 5.

Wykonujemy przysiad z wysokim unoszeniem pięt - ręce wsparte o ścianę.

Ćwiczenie 6.

Leżenie tyłem - unosimy nogi w górę i zbliżamy stopy do siebie - "bijemy" brawa stopami.

Ćwiczenie 7.

W leżeniu tyłem wykonujemy krążenia stopami do wewnątrz i na zewnątrz.

Ćwiczenie 8.

Siad prosty - ręce oparte na podłodze z tyłu. Jak najmocniejsze zginanie grzbietowe stóp i prostowanie.

UWAGA !!!

Liczba powtórzeń powinna być tak dobrana, aby dziecko było w stanie utrzymać prawidłową postawę ciała :)

Najlepiej 4-6 serii po 10 - 16 powtórzeń :)

POZDRAWIAM SERDECZNIE

Agnieszka Więckowska