

## Kolana koślawe

**Należy unikać długotrwałego przeciążania kończyn dolnych, siedzenia w literkę „w” (podudzia na zewnątrz); wskazane pływanie.**

1. Nie daj mi wygrać

p.w. dziecko siedzi na podłodze nogi wyprostowane, rrr opierają się o podłogę za plecami dziecka; rodzic siada naprzeciwko dziecka, dłonie kładzie na grzbietowej stronie palców stóp (od góry);

ruch: dziecko prostuje grzbietowo stopy („ciągnij palce do siebie”), rodzic stara się oporować ten ruch (ściąga palce dziecka w dół)

*kilka powtórzeń*

2. Siad z nogą na nodze

p.w. dziecko siedzi na krześle, stopy oparte o podłogę;

ruch: polecamy dziecku by oparło zewnętrzną krawędź stopy o kolano drugiej nogi, wykonuje ten ruch sunąc piętą po piszczeli drugiej nogi; rodzic „przeszkadza” dziecku oporując delikatnie ten ruch (trzymając za wewnętrzną krawędź stopy dziecka);

zmiana nóg

*kilka powtórzeń*

3. Wstań z poduszką

p.w. dziecko siedzi na podłodze, nogi zgięte w stawach kolanowych i biodrowych; między kolanami trzymana poduszka;

ruch: polecamy dziecku by wstało nie wypuszczając poduszki

*kilka powtórzeń*

4. Rozprostuj kokardy

p.w. dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym, dłonie splecione na karku lub wyciągnięte w bok;

ruch: polecamy dziecku, by wstało bez pomocy rąk

*kilka powtórzeń*

5. Ukłon

p.w. dziecko siedzi ze stopami złączonymi podeszwową stroną (kolana rozchylone na zewnątrz); dłonie obejmują grzbiety stóp;  
ruch: rozpieranie kolan łokciami rozsuwanymi na zewnątrz z opadem tułowia w przód  
*kilka powtórzeń*

6. Cyrkiel

p.w. leżenie tyłem ( na plecach), nogi w lekkim rozkroku; rodzic stoi nad dzieckiem w taki sposób, aby jego stopy były po stronie zewnętrznej nóg dziecka;  
ruch: próba zwiększenia rozkroku przez dziecko („trzymaj, pchaj na moje nogi”);  
napiecie ok. 3 s.; odpoczynek  
*ok. 1 min.*

7. Spacer

p.w. dziecko stoi przed linią lub skakanką rozłożoną wzdłuż podłogi; rr wyciągnięte w bok;  
ruch: polecamy dziecku, by szło stopa za stopą stawiając stopę prawą po lewej stronie linii, lewą zaś po prawej stronie;  
*kilka powtórzeń*