

## Stopy płaskie

- **korekcja wady**
- **ćwiczenia profilaktyczne kształtujące prawidłowe wysklepienie stóp**

Każde ćwiczenie wykonać kilkakrotnie; ćwiczyć na bosaka:

1. Stopy witają się:  
p.w. dziecko siedzi na podłodze, rr oparte za plecami o podłogę  
ruch: jedna stopa wita drugą – stopy pocierają się wzajemnie, masują
2. Bicie braw stopami.
3. Pranie skarpetek  
p.w. dziecko siedzi na podłodze, rr oparte za plecami o podłogę;  
ruch: dziecko przy użyciu stóp „pierze” zdjęte skarpety
4. Składanie chustki  
p.w. dziecko siedzi na podłodze, rr oparte za plecami o podłogę;  
ruch: dziecko składa duża chustkę przy użyciu stóp, następnie rozkłada ją
5. Wyrzutnia  
p.w. siad na podłodze;  
ruch: dziecko stara się podrzucić woreczek jak najwyżej stopami i złapać go
6. Schowaj woreczek  
Woreczek na podłodze. Dziecko chodzi po podłodze we wspięciu na palce, na sygnał biegnie do woreczka i staje na nim – woreczek pod stopami; zadaniem dziecka jest ukrycie woreczka w taki sposób, by nie było go widać
7. Unieś woreczek  
p.w. stojąca, woreczek leży na grzbietowej stronie stopy;  
ruch: wyprost palców stopy („unieś palce do góry, nie pozwól by woreczek spadł”) i oderwanie stopy od podłoża; polecamy dziecku by przeniósł woreczek do rąk lub podrzuciło go w górę i złapało

8. Masażyk

p.w. siad na podłodze lub krześle;

ruch: dziecko turla stopami piłeczkę zataczając koła, ugniatając ją lekko

9. Akrobata na linie

dziecko podchodzi do liny i przechodzi po niej niczym akrobata, stawiając stopę przed stopą

\* do zabawy zamiast liny można wykorzystać gruby sznurek lub skakankę

10. Spacer po różnych fakturach

na podłodze rozkładamy koc, pod kocem ukrywamy drobne przedmioty np. koraliki o regularnych kształtach, kredki ( z tępym końcem) tworząc nieregularną powierzchnię.

Prosimy by dziecko pokonało tor przeszkód spokojnie po nim przechodząc

11. Góra, dół

p.w. stanie, plecy proste, rr wzdłuż ciała;

ruch: wspinanie się na palce i opadanie na całe stopy na hasło: „góra” i „dół”

12. Odpychanie od ściany

p.w. leżenie na kocyku tyłem przy ścianie, stopy oparte o ścianę, nogi ugięte w kolanach;

ruch: wyprost palców stóp z energicznym odepchnięciem się od ściany