

## Ćwiczenia stabilizacji dynamicznej i statycznej kończyn dolnych (kolana, stopy)

Pomoce do ćwiczeń:

- piłka
- taśma elastyczna/guma lub szalik
- materac/poduszki/dysk sensomotoryczny (niestabilne podłoże)

Ćwiczenia należy wykonywać na bosy, najlepiej codziennie.

1. Rozgrzewka -> skupienie uwagi dziecka na pracy stóp – chód (po około 15 kroków)
  - na piętach
  - na palcach
  - z pełnym przetoczeniem stopy (postawienie stopy na pięcie, odbicie z palucha), Powtarzamy cały cykl kilka razy.

2. Postawa stojąca, stopy równoległe na szerokość bioder, kolana lekko ugięte. Dla łatwiejszego zrozumienia ćwiczenia przez dziecko możemy narysować lub przykleić na **środku** jego kolanach „oczy” lub punkty z papieru samoprzylepnego. Dziecko „odkręca” uda tak, aby nie odrywając stóp od podłoża kolana „patrzyły” w przód lub lekko na boki (nie mogą patrzeć do środka!).

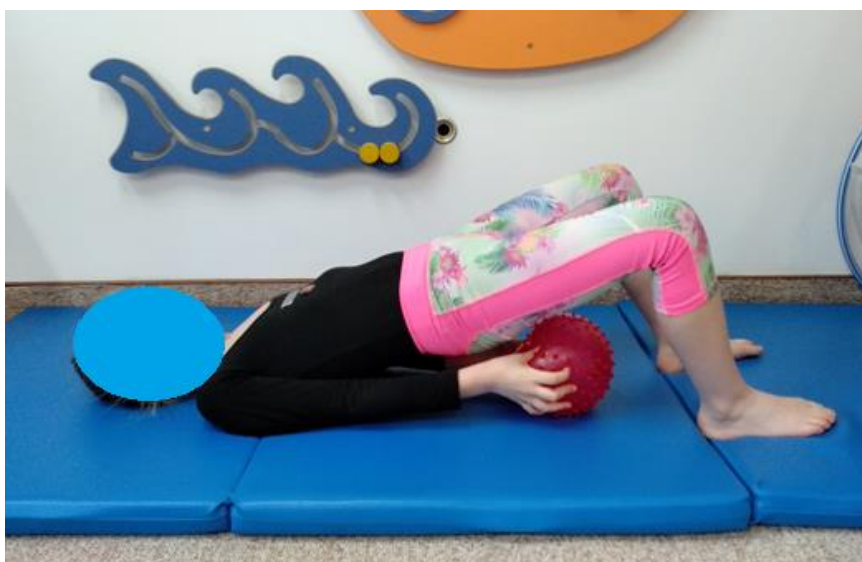
Możemy też wyobrazić sobie linię przechodzącą przez biodro, kolano i II-gi palec stopy – chcemy by ta linia nie miała załamań i była w miarę możliwości prosta. Dziecko utrzymuje prawidłowe ułożenie nóg przez np. 10s, 30s, coraz dłużej... Ćwiczenie najlepiej wykonywać przed lustrem.



3. Pozycja wyjściowa jak wyżej. Utrzymując prawidłowe ustawienie kończyn dolnych dziecko powoli ugina coraz bardziej kolana tak, jakby chciało zrobić przysiad. Kolana cały czas „patrzają” w przód lub lekko na boki.



4. Leżenie tyłem, nogi ugięte w kolanach, stopy na podłożu na szerokość bioder. Kolana cały czas nad stopami, nie uciekają do środka/na boki – w razie potrzeby dookoła kolan można zawinąć elastyczną taśmę, którą dziecko ma za zadanie utrzymać w stałym napięciu (kolana nie mogą zejść się do środka). Ruch: uniesienie bioder i przetoczenie piłki pod biodrami np. 5 razy. Odpoczynek, powtórzyć całość kilka razy.



5. dziecko siedzi lub stoi. Uczymy dziecko trójpunktowego podparcia stopy poprzez umieszczenie karteczek pod 1 i 5 głową kości śródstopia oraz po zewnętrznej stronie pięty. Istotnym elementem ćwiczenia jest to by dziecko miało kolano ustawione nad stopą (kolano patrzy na stopę) Dziecko ma za zadanie utrzymać wszystkie 3 karteczki i nie pozwolić ich wyciągnąć.



6. Tor przeszkód – chód po niestabilnym podłożu, np. miękkim materacu lub poduszkach, dyskach sensomotorycznych itp. najpierw z asekuracją, potem dziecko pokonuje tor samodzielnie z utrudnieniem np.: woreczkiem na głowie.

