

# Gimnastyka korekcyjna

Korygować płaskostopie u dzieci można za pomocą odpowiednio dobranych ćwiczeń wzmacniających mięśnie wspierające łuk podłużny. Warto również rozważyć wsparcie terapii zastosowaniem indywidualnych wkładek ortopedycznych do obuwia, dzięki którym możliwa jest praca mięśni w prawidłowym wzorcu ruchu.



## 1. Marsz - dynamiczna wersja stania jednonóż

Zabawa: Dziecko zamienia się w bociana chodzącego po łące pełnej żab. Kończyny górne udają dziób. Podczas podniesienia nogi, dziecko klaszcze w ręce dwa razy mówiąc "kle, kle". Kiedy dojdzie do żaby (zabawki) podnosi ją i udaje, że zjada. Prawidłowe wykonanie: Marsz to naprzemienne unoszenie nóg do kąta ok 90 stopni zgięcia w stawie biodrowym i kolanowym.

## 2. Wymach nogą w bok - wzmacnia mięśnie, zwiększa zakres ruchu w biodrze, poprawia stabilizację ciała dziecka.

Wykonując wymach nogą w bok dziecko je strąca. Następnie robi krok do przodu i strąca kolejne. Dochodzi tak do końca ustawionej drogi. Prawidłowe wykonanie: W tym ćwiczeniu ważne jest uniesienie kończyny dolnej do kąta ok. 45 stopni oraz utrzymanie równowagi. Obie kończyny oraz tułów dziecka są proste. Należy zwrócić uwagę czy dziecko nie ugina w stawie kolanowym nogi unoszonej.

## 3. Stanie na jednej nodze - jedno z ulubionych ćwiczeń dzieci.

Prawidłowe wykonanie: Stanie jednonóż polega na wznosie lewej lub prawej kończyny dolnej w górę do kąta 90 stopni zgięcia w biodrze i kolanie. Wielkość zgięcia jest uzależnione od sprawności fizycznej dziecka. Dziecko utrzymuje taką pozycję przez określony czas i właśnie dlatego ćwiczenie samo w sobie jest ciekawe. Mierząc czas nasza pociecha z dnia na dzień widzi jakie robi postępy. Bije rekordy i to jest ogromna motywacja.