

Zajęcia sportowo- ruchowe: Ćwiczenia przeciw płaskostopiu.

Ćwiczenia na płaskostopie są ważne, gdyż nieleczone płaskostopie może prowadzić do poważniejszych schorzeń. **Prawidłowo rozwinięta stopa** ma za zadanie amortyzację i utrzymanie **prawidłowej postawy całego ciała**. Dlatego tak ważne jest **wzmocnienie mięśni stóp**. Takie ćwiczenia nie są wymagające, jednak powinniśmy je wykonywać co najmniej przez 20 minut każdego dnia. Postaraj się wykonać chociaż kilka razy w tygodniu przygotowane poniżej ćwiczenia:

- **wspinanie się na palce** – powinniśmy wspinać się na palce i delikatnie schodzić na pięty;
- **„klaskanie stopami”** – kładziemy się na plecach, podkurczamy kolana i układamy stopy i nogi tak, aby podpicia stóp łączyły się ze sobą. Ćwiczenie wykonujemy szybko;
- **przenoszenie przedmiotów** – postawmy przed sobą kosz, a wokół niego porzucamy np.: ubrania. Ubrania należy chwytać palcami u stóp i wrzucać do kosza;
- **zwijanie ręcznika** – siadamy na krześle, a przed sobą mamy rozłożony ręcznik. Taki ręcznik staramy się zwinąć używając tylko i wyłącznie palców u stóp. Czynność powtarzamy kilka razy;
- **„kręcenie” stopami** – kładziemy się na plecach, nogi prostujemy w kolanach i unosimy kilka centymetrów nad ziemią. Stopy łączymy blisko siebie i wykonujemy nimi okręgi.

Możesz skorzystać również z zestawu ćwiczeń pokazanych na poniższych obrazkach. Systematyczne wykonywanie ćwiczeń skutecznie zlikwiduje płaskostopie.

ĆWICZENIA DOMOWE

ćwiczenia stóp przeciwdziałające płaskostopiu



Naprzemienne maksymalne zgięcia grzbietowe i podeszwowe stóp



Chwytnie woreczków palcami stóp i przenoszenie ich poza obręcz



Wyroprost nóg w stawach kolanowych z utrzymaniem złączonych podeszwami stóp



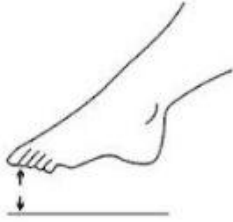
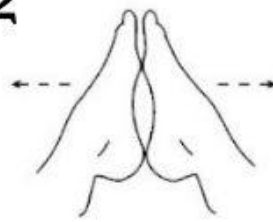
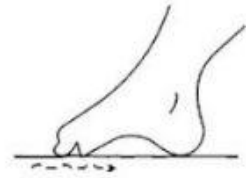
Zwijanie kocyka pod stopy ruchami zginania palców bez odrywania pięt od podłoża



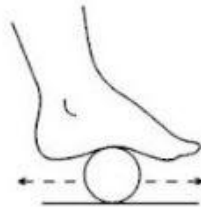
Uniesienie nóg nad podłogę i dotknięcie podeszwą jednej stopy drugą stopą



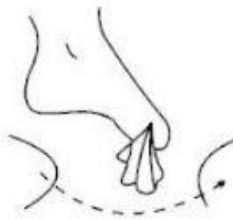
Składanie kocyka w „kopertę” palcami stóp

1**2****3**

Proste ćwiczenia
w profilaktyce
płaskostopia

4

1. Uderzanie stopami o podłoże
2. Klaskanie stopami
3. Zgniatanie stopami np. materiału
4. Rolowanie piłeczki
5. Przenoszenie przedmiotów
6. Rysowanie stopami

5**6**

Pamiętaj także o wygodnym obuwiu, nie może być za duże, ani za małe.

Prawidłowo dobrane buty powinny być dłuższe od stopy dziecka o **5 - 12 mm** w zależności od kształtu czubka i układu palców oraz ze względu na przesuwanie się stopy w bucie w czasie chodzenia i szybki wzrost długości stopy.

