

Zestaw przykładowych ćwiczeń korygujący stopy płasko-koślawe i kolana koślawe u dzieci

1. Chodzenie na palcach.
2. Chodzenie na piętach z wyprostowanym tułowiem.
3. Chodzenie na zewnętrznych krawędziach stóp.
4. Chodzenie wzdłuż linii stopa za stopą.
5. Chwytywanie palcami stóp spinaczy do bielizny, woreczków, przekładanie w inne miejsce.
6. Podrzucanie lub rzucanie do celu maskotek, piłeczek, woreczków stopami.
7. Klaskanie stopami, krążenie stopami w obie strony.
8. Naprzemiennie zginanie i prostowanie stopy w stawach skokowych, z równoczesnym zginaniem i prostowaniem palców w pozycji siadu płaskiego.
9. Stojąc przy ścianie, ręce oparte na ścianie, wspinanie się na palce i opuszczanie na pięty (30 razy).
10. Chodzenie po fakturach różnych np. fasola, śrubki, kamyki.

Uwagi: Liczba powtórzeń danego ćwiczenia: 10 – 20 razy w serii, ćwiczyć należy codziennie 15 – 20 minut.

Opracowała : Jolanta Hetman-Popek