

Zestaw ćwiczeń dla wad stóp z wykorzystaniem różnych przyborów

Najczęstszą wadą stóp występującą u dzieci jest płaskostopie.

Płaskostopie to wada kończyn dolnych polegająca na obniżeniu łuków wysklepiających stopę. W warunkach prawidłowych stopa opiera się o podłoże trzema punktami: piętą, głową pierwszej i głową piątej kości śródstopia. Między tymi punktami przebiegają trzy główne łuki stopy: podłużny przyśrodkowy, podłużny boczny i poprzeczny przedni. Ich obniżenie prowadzi do płaskostopia. Najczęstszą postacią płaskostopia jest stopa płaska podłużnie. Stopa taka charakteryzuje się:

- obniżeniem łuków podłużnych;
- koślawością kości piętowej;
- szybkim męceniem się i bolesnością stóp i łydek.

Większość przypadków płaskostopia jest wadą nabytą. Profilaktyka i odpowiednie ćwiczenia odgrywają ważną rolę w osiągnięciu prawidłowej postawy .

Najczęstszymi przyczynami płaskostopia są: nawykowe złe ustawienie stóp, nieprawidłowy chód i bieg, nadwaga, noszenie złego obuwia, nieprawidłowa postawa jako wynik ogólnej niedomogi mięśniowo- więzadłowej, częste skoki na twardym podłożu, długotrwałe siedzenie ze zwisającymi nogami / brak właściwego ukrwienia/, stojący tryb życia.

Chód człowieka z płaskostopiem jest ciężki, a bieg nieprawidłowy. Charakterystyczny jest też sposób zdzierania obcasów po stronie wewnętrznej oraz wykoślawianie butów.

W przypadku osób z płaskostopiem zaleca się przestrzeganie codziennej higieny i pielęgnacji stóp / np. kąpiel w ciepłej wodzie z dodatkiem soli /, ochronę przed przeciążeniami, chodzenie bosą po trawie i piasku. Przestrzega się przed forsownymi biegami, dźwiganiem ciężarów, skokami na twardym podłożu i długim staniem. Ważne jest też utrzymanie prawidłowej wagi ciała. Należy zapewnić dziecku prawidłowe obuwie /odpowiednia wielkość z tzw. naddatkiem funkcjonalnym, mocna i elastyczna podeszwa, szeroki przód, sztywny zapiętek, szeroki obcas /.Celem ćwiczeń stosowanych przy korekcji wad stóp jest wzmocnienie osłabionych mięśni, usunięcie przykurczów. Ćwiczenia wykonywać należy w większości w pozycji siedzącej, aby wyeliminować obciążanie stóp ciężarem ciała. W domu dzieci winny ćwiczyć ok. 15 minut dziennie.

ZESTAW ĆWICZEŃ DLA WAD STÓP/ spróbujcie powoli wykonywać poszczególne ćwiczenia z zestawów, wybrane lub wszystkie 😊

Objaśnienia skrótów:

RR - ramiona

NN - nogi

PW - pozycja wyjściowa

I ĆWICZENIA BEZ PRZYBORÓW

1. PW - w marszu :

- na zgiętych kolanach na zewnętrznych krawędziach stóp, wznos RR skosem w górę- wdech, RR w dół- wydech.
- poruszanie się po linii prostej , po ławeczce itp. do przodu i do tyłu / stawiając stopę za stopą/, na palcach, ramiona w bok.

2. PW - siad prosty lub na krześle:

- naprzemienne zginanie i prostowanie stóp w stawach skokowych z równoczesnym zginaniem palców.

- przesuwanie stóp do przodu ruchem pełzającym jak dżdżownica;

- imitowanie kroków baletnicy chodzącej na czubkach palców w różnych kierunkach;

3. PW - leżenie tyłem, uniesienie NN w górę, rozchylenie kolan i "bicie brawo" stopami;

4. PW- leżenie przodem, RR pod brodą, NN ugięte w stawach kolanowych do kąta prostego - "klaskanie stopami".

II ĆWICZENIA Z WORECZKAMI / mała miękka zabawka

1. PW - marsz po sali z woreczkiem trzymany przez jedną stopę, podrzut woreczka w górę tak, aby złapać go rękami /lub przekazywanie go do rąk z przodu lub z tyłu/.

2. PW - w leżeniu tyłem :

- chwyt woreczka palcami stopy i rzut w tył za siebie, raz lewą, raz prawą stopą, lub obiema na raz;

- "jazda na rowerze" z przytrzymywaniem palcami stóp woreczków.

3. PW - w siadzie / np. na krześle/ chwytanie palcami stóp woreczków leżących na podłodze i

- zataczanie małych i dużych kół;

- rzucanie do celu;

- przenoszenie na drugą stronę krzesła;

- przekładanie woreczka z nogi do nogi;

- położenie woreczka na kolanie nogi przeciwnej.

III ĆWICZENIA Z DROBNYMI PRZEDMIOTAMI /kamyki, żołądźcie, ołówki itp./

1. PW - marsz z kredkami trzymany pod palcami stóp.

2. PW - w siadzie / plecy oparte o ścianę lub podparte z tyłu rękami/:

- chwytanie palcami stóp leżących przedmiotów ,wkładanie ich do pudełka i wykładanie z powrotem na podłogę;

- podnoszenie przedmiotów prawą nogą i przełożenie do lewej ręki i odwrotnie;

- chwytanie palcami stóp ołówków / kredek, mazaków/ i pisanie lub rysowanie na kartce papieru ;

- imitowanie "robienia na drutach" , palce każdej stopy trzymają po jednym ołówku.

3. PW - leżenie tyłem, chwyt palcami jednej stopy ołówka , uniesienie nogi w górę i pisanie w powietrzu stopą literek, cyfr, wyrazów.

IV ĆWICZENIA Z CHUSTECZKĄ, SKARPETKĄ, SKAKANKĄ

1. PW - siad na krześle lub kocyku / plecy oparte o ścianę/:

- zwijanie palcami stóp małego kocyka / bandaż/ nie odrywając pięt od podłogi;

- składanie kocyka palcami stóp w kopertę;

- na rozwieszonym sznurku między dwoma krzesłami wieszanie nogami chustek, szarf, skarpetek...i zdejmowanie;

- zdejmowanie skarpetki luźno ubranej prawą nogą z lewej nogi i odwrotnie;

- chwytanie palcami stóp skakanki i zawiązanie supła;

- nawijanie skakanki na uniesioną nogę i odwijanie palcami jednej nogi;

- układanie różnych figur, liter itp. palcami stóp.

2. PW - leżenie tyłem, przy zgiętych kolanach palcami stopy /naprzemiennie/ chwyt chusteczki i machanie nią jak chorągiewką .

V ĆWICZENIA Z LASKĄ/ kij od szczotki

1. PW - siad podparty, stopy oparte o laskę:

- obracanie stopami laski;
- trzymanie laski dłońmi, „ wspinanie się” po lasce w górę i schodzenie na dół;
- stawianie laski w pozycji pionowej za pomocą stóp i położenie jej na podłodze.

VI ĆWICZENIA Z PIŁKĄ

1. PW - siad na kocyku , RR z tyłu oparte o podłogę/ plecy proste/:

- trzymanie piłki stopami i obracanie dookoła siebie / kręcenie się w kółko w lewą i prawą stronę /;
- unoszenie piłki chwyconej przez obie stopy do góry i na dół;
- wyrzut piłki trzymanej stopami przed siebie lub do kolegi;
- toczenie piłki stopami w prawą i lewą stronę od nogi do nogi;
- stopy trzymają mocno piłkę, ręce starają się wyrwać piłkę stopom;
- przenoszenie NN z piłką trzymaną przez stopy nad większym przedmiotem;
- odbijanie piłki podeszwami stóp po podłodze.

2. PW - leżenie tyłem, NN zgięte oparte stopami o ścianę, toczenie piłki w górę.

Piłkę można w niektórych ćwiczeniach zastąpić butelką plastikową w celu uatrakcyjnienia zajęć.

VII ĆWICZENIA Z GAZETĄ

1. PW - siad podparty;

- zwijanie gazety w kulę i wyrzucanie jej NN jak najdalej do przodu;
- rozwijanie kul stopami;
- rozdzielanie stopami gazety na kawałki;
- zbieranie stopami kawałków gazety do kosza;
- uderzanie palcami o gazetę- " gra na pianinie".

VIII ĆWICZENIA W PARACH / z rodzeństwem, rodzicem

1. PW - U. siedzą naprzeciw siebie i wykonują ćwiczenia :

- przekazywanie sobie gazety, ołówków, innych przedmiotów;
- przeciąganie liny / laski , szarfy / stopami za linię zewnętrzną - kto pierwszy;
- odbieranie piłki partnerowi trzymanej stopami również za pomocą stóp;
- obracanie dookoła obręczy uniesionej nad podłogą palcami stóp;
- podawanie piłki stopami do partnera , chwyt wyłącznie stopami i rzut NN z powrotem.

Dobrej zabawy 😊

Do wykorzystania także pliki dźwiękowe z ćwiczeniami przy muzyce :

<https://view.genial.ly/5e824764a8bed70dad07b7ae/learning-experience-challenges-gimnastyka-stop?fbclid=IwAR3I5yxQ6erTDxudj5R3FplaliMNTavbPYgN7vRFKu5w0O8CSstQyrwyDi>

Ćwiczenia przeciw płaskostopiu do wykonania w domu

<https://www.youtube.com/watch?v=AW42RaWlIFg>

