

TEMAT ZAJĘĆ

KOREKCJA STOPY PŁASKIEJ (PŁASKOSTOPIA)

Przybory: Krzesło, koc, książka, mała piłka, ołówek, chusteczka, kulki papierowe, kartka papieru

Miejsce wykonania: Zestaw ćwiczeń do wykonania w domu

Czas trwania: 60 minut

1. Rozgrzewka

Każde z wymienionych ćwiczeń wykonajmy po 1 minucie. Ćwiczenia wykonujemy spokojnie i dokładnie.

1. Głębokie wdechy i wydechy z unoszeniem ramion nad głowę
2. Głębokie wdechy i wydechy. Ramiona przed klatką piersiową zaplecione w koszyczek. Z wydechem – wysunięcie ramion w przód, z wdechem powrót do pozycji wyjściowej
3. Ręce przy uszach, naprzemienne unoszenie ramion – raz jedna, raz druga
4. Delikatne skłony tułowia na boki, ramiona nad głową, plecy wyprostowane
5. Marsz w miejscu
6. Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan
7. Marsz w miejscu z przyciąganiem pięt do pośladków

2. Część główna

Wszystkie ćwiczenia „**Wzmacniające łuk podłużny**” wykonujemy przez 1 minutę, pomiędzy ćwiczeniami przerwa 30 sec. Powtórzmy ten zestaw 2 razy

Ćwiczenia wzmacniające łuk podłużny

1. Pozycja wyjściowa: Pozycja stojąca

Ruch: Wspięcia na palce. Wysokie uniesienie pięty, kolana proste tułów wyprostowany

2. Pozycja wyjściowa: Siad prosty, nogi wyprostowane, plecy proste, ramiona wzdłuż tułowia

Ruch: Naprzemienne zginanie i prostowanie stopy w stawach skokowych z równoczesnym zgięciem palców

3. Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, kolana ugięte, stopy oderwane od podłoża, plecy prosto, ramiona wzdłuż tułowia

Ruch: Krążenie stóp do wewnątrz i na zewnątrz

4. Pozycja wyjściowa: Siad na krześle, plecy wyprostowane, ramiona wzdłuż tułowia

Ruch: Naprzemianstronne lub równoczesne unoszenie pięt bez odrywania palców

5. Pozycja wyjściowa: Siad na krześle, plecy wyprostowane, ramiona wzdłuż tułowia

Ruch: Naprzemianstronne lub równoczesne unoszenie palców bez odrywania pięt

6. Pozycja wyjściowa: Siad na krześle, plecy wyprostowane, ramiona wzdłuż tułowia

Ruch: Chwyt palcami różnych przedmiotów; ołówek, chusteczka, kulki papierowe

7. Pozycja wyjściowa: Siad na krześle, plecy wyprostowane, ramiona wzdłuż tułowia

Ruch: Chwyt palcami różnych przedmiotów; ołówek, chusteczka, kulki papierowe oraz wyrzut przed siebie tych przedmiotów

8. Pozycja wyjściowa: Siad na krześle, plecy wyprostowane, ramiona wzdłuż tułowia

Ruch: Pisanie lub rysowanie na papierze ołówkiem przytrzymywanym między 1 i 2 palcem stopy

9. Pozycja wyjściowa: Siad na krześle, plecy wyprostowane, ramiona wzdłuż tułowia. Stopy oparte na kocyku

Ruch: Zwijanie palcami kocyka nie odrywając pięt od podłoża, to samo z obciążeniem (na kocyku książka)

10. Pozycja wyjściowa: Postawa stojąca, stopy równoległe, plecy proste, ramiona wzdłuż tułowia

Ruch: Podkurczenie palców u stopy bez odrywania pięt

Wszystkie ćwiczenia „**Wzmacniające łuk poprzeczny**” wykonujemy przez 1 minutę, pomiędzy ćwiczeniami przerwa 30 sec. Powtórzmy ten zestaw 2 razy

Ćwiczenia wzmacniające łuk poprzeczny

1. Pozycja wyjściowa: Postawa stojąca, stopy równoległe, plecy proste, ramiona wzdłuż tułowia

Ruch: Chodzenie na zewnętrznej krawędzi stopy

2. Pozycja wyjściowa: Siad skrzyżny, plecy wyprostowane, dłonie oparte na kolanach

Ruch: Naciskamy dłońmi na kolana, palce u stóp zginamy i prostujemy

3. Pozycja wyjściowa: Siad podparty. Ramiona z tyłu tułowia. Nogi ugięte, stopy blisko bioder

Ruch: Uniesienie stóp w górę, kolana na zewnątrz, klaskanie stopami

4. Pozycja wyjściowa: Siad podparty. Ramiona z tyłu tułowia. Nogi ugięte, stopy blisko bioder, piłka między stopami

Ruch: Chwytywanie i odrzucenie piłki stopami, obracanie piłki stopami, podawanie piłki ze stóp do dłoni

5. Pozycja wyjściowa: Siad podparty. Ramiona z tyłu tułowia. Nogi ugięte, stopy oparte na kocyku

Ruch: Zwijanie kocyka do środka, angażując krawędź zewnętrzną

6. Pozycja wyjściowa: Siad podparty. Ramiona z tyłu tułowia. Nogi wyprostowane

Ruch: Uginanie jednej nogi i przesuwanie palcami po nodze wyprostowanej w górę i dół. Kolano wykonuje ruch na zewnątrz. Powinniśmy widzieć podeszwę stopy To samo druga strona.

7. Pozycja wyjściowa: Siad podparty. Ramiona z tyłu tułowia. Nogi wyprostowane

Ruch: To samo co w poprzednim ćwiczeniu, ale chwycenie ołówka i przesuwanie ołówkiem po stopie

Opracował: mgr Piotr Wąsik