**Drodzy rodzice!**

**Z uwagi na zaistniałą sytuację zachęcam Was do ćwiczeń w domu, dbajmy o rozwój fizyczny dziecka. Przedstawiam kilka propozycji ćwiczeń i zabaw.**

**Ćwiczenia stóp dziecka**

Poniżej kilka propozycji ćwiczeń usprawniających i korekcyjnych na stopy płasko koślawe

     Wszystkie ćwiczenia powinny być wykonywane na boso.

**I.      Ćwiczenia profilaktyczne**

Chód

Po około 15 kroków: chodzenie na palcach (tzw. mama na obcasach), na piętach (tzw. Spacer niedźwiedzia) i na zewnętrznych krawędziach stóp z mocno podkurczonymi palcami (tzw. ufoludki). Cykl można w ramach rozgrzewki powtórzyć

kilka razy.

Chód w przysiadzie

Dziecko robi przysiad i chodzi w tej pozycji.

Skracanie stopy

Dziecko siedzi ze stopami opartymi o podłoże. Zadaniem jest utworzenie tunelu w śródstopiu, żeby taśma/szarfa mogła być swobodnie przeciągnięta pod stopą.

Dziecko podkurcza palce i wypycha podbicie stopy do góry. Pierwsza głowa kości śródstopia (przy dużym palcu) powinna być dociśnięta do podłoża, żeby taśma/szarfa nie wysunęła się spod stopy. W drugiej opcji można wykonać to ćwiczenie w pozycji stojącej.

Foka

Dziecko leży na brzuchu, ręce ma pod brodą, a nogi ugięte w stawach kolanowych.

Stara się klaskać stopami.

Malowanie stopami

Dziecko siedzi, stopą trzyma (między pierwszym a drugim palcem) kredkę lub flamaster i maluje na papierze rozłożonym na podłożu. Mogą być to dowolne kształty.

Starsze dzieci mogą malować cyferki, kształty po śladzie itp.

Dźwig

Dziecko siedzi na krześle i podnosi palcami do góry małe przedmioty rozrzucone na podłodze, np. woreczki z grochem, kredki, klocki itp. W wersji trudniejszej zadaniem jest wrzucanie tych przedmiotów do koszyka.

II.        Ćwiczenia na stopy płasko-koślawe

Rolowanie

Dziecko siedzi na krześle. Stopy ustawione równolegle na ręczniku lub folii leżącej na podłożu. Zadaniem jest zwijanie materiału palcami stóp.

Jazda na rowerze

Dziecko leży na plecach i pedałuje nogami, mocno „naciskając pedały” palcami stóp.

Żabka

Dziecko robi przysiad z kolanami skierowanymi do zewnątrz i skacze w różnych kierunkach przez pół minuty.

Złap i rzuć

Dziecko siedzi na krześle i łapie stopami drobne przedmioty, wrzucając je do pudełka stojącego nieopodal. Większe przedmioty można łapać obiema stopami.

Piłka w grze

Dziecko siedzi na podłodze, odchylone do tyłu i podparte rękami. Przetacza piłkę między podeszwami stóp, a następnie podrzuca ją stopami lekko w górę i łapie.

Spacer gąsienicy

Dziecko stoi i powoli przesuwa się do przodu bez odrywania stóp od podłoża.

Najpierw podkurcza palce i przyciąga piętę w stronę palców, a potem prostuje palce, nie ruszając piętą. Ruchy powtarzane są jednocześnie obiema stopami.

<https://www.youtube.com/watch?v=_3t1YmZ3jnA>

Pozdrawiam i życzę zdrowia.

Marcin Płoński