

# Propozycje ćwiczeń z gimnastyki korekcyjnej w domu dla sześciolatka

opracowała mgr Jadwiga Hauptman

Miejsce ćwiczeń: dobrze przewietrzony pokój z oknem.

Czas: godzina stała, przedpołudniowa, od 15 do 20 minut.

Przybory: laseczka gimnastyczna, nieduża piłka, bądź pluszowa maskotka, ołówek lub kredka.

Zdrowe stopy ,zdrowe plecy mam czyli jak zachować zdrowie I sprawność dziecka.

Zapraszam do czynnego uczestnictwa w ćwiczeniach stop.

Ile radości daje pierwszy krok dziecka !

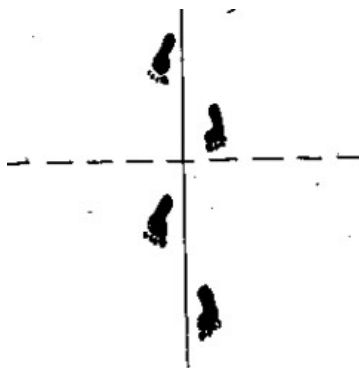
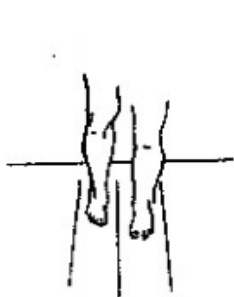
Płaska stopa jest zjawiskiem fizjologicznym do trzeciego roku życia (występują poduszki tłuszczowe na podeszwowej powierzchni stop). U sześciolatka, w pierwszym krytycznym momencie posturogenezy ćwiczymy stopy ze względu na wzmocnienie wydolności mięśniowej. Płaskostopie z jednoczesnym niewłaściwym ustawieniem tylnej części stopy (koślawość) powoduje obniżoną i sprawność nóg , szybkie ich meczenie, a z biegiem lat bolesne zniekształcenia ,odciski i inne uciążliwości. Następstwa tego niedostosowania odbijają się nie tylko na samych stopach ,ale i stawach kolanowych i biodrowych i na kręgosłupie. Niestety zajęcia ruchowe ,które mogłyby stać się czynnikiem wyrównującym te odchylenia postawy są realizowane nie za często. Opieka nad dzieckiem ma charakter całodobowy,Należy zwrócić uwagę na odpowiednią pozycję siedzącą w domu, w przedszkolu, właściwe formy wypoczynku dziennego i nocnego oraz stosowne umeblowanie stanowiska pracy,zabawy i snu dziecka.



Źle skonstruowane i dobrane krzesło (zbyt wysokie i głębokie, ostry brzeg uciska naczynia podkolanowe, brak oparcia dla pleców, co może spowodować w przyszłości zwyrodnienia kręgosłupa i jego ból. (b) Krzesło właściwe (uda swobodnie leżą na siedzeniu i nogi nie drętwieją z powodu ucisku naczyń krwionośnych, stopy całą powierzchnią oparte na podłożu) .

Profilaktyka czyli zapobieganie płaskostopiu, cierpliwe i różnorodne ćwiczenia w formie zabawowej postaram się teraz przedstawić. Zapraszam do ćwiczeń i milej zabawy.

1. Sprawdzamy jak dziecko chodzi. Jeśli stawia stopy szeroko i skierowane palcami na zewnątrz, a ponadto zdiera obuwie na stronie przyśrodkowej i wykoślawia buty, to świadczy o zaawansowanym płaskostopiu.



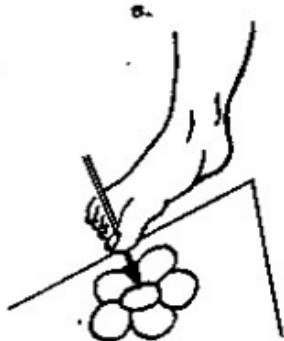
2. Rozsypujemy przed dzieckiem klocki i polecamy palcami stop umieścić je w wiaderku (mogą być drobne przedmioty).



3. Przed stopami dziecka umieszczamy laseczkę i polecamy rolować ją do przodu i tyłu. Ruch – palce w dół i objąć palcami laseczkę gimnastyczną i cofnąć laseczkę w kierunku stopy, palce w górę.



4. Między paluchem umieszczamy ołówek i polecamy namalować obrazek.



5. Polecamy chwycić stopami piłkę i obracać ja w różnych kierunkach.



I na zakończenie ćwiczeń stóp proszę pamiętać, że ćwiczenia mogą przynieść oczekiwane rezultaty tylko wtedy, gdy będziemy z dzieckiem systematycznie ćwiczyć w zabawowej formie, która daje radość i pożytek. Wszelkie zmiany, błędy postawy, wady postawy w wieku dojrzałym powodują dolegliwości bólowe. Odpowiednie pielęgnowanie ich od najwcześniejszych lat sprawia, że możemy na co dzień cieszyć się zdrowiem, biegać, tańczyć i być sprawnym przez długie lata.

Do miłego, rychłego spotkania z nowymi zabawami ruchowymi. Serdeczne życzenia zdrowia dzieciom i rodzicom przesyła pani prowadząca z gimnastyki korekcyjnej w przedszkolu nr 67  
mgr Jadwiga Hauptman

DZIĘKUJĘ!