

The image features two young girls in a bright, minimalist gym or studio. The girl on the left is sitting on a large grey exercise ball, wearing a pink tank top and light blue leggings. She is smiling and looking towards the right. The girl on the right is sitting on a large blue exercise ball, wearing a light blue tank top and purple shorts. She is also smiling and looking towards the camera. In the background, there are rolled-up blue mats on the floor. A red banner with white text is positioned in the upper right corner.

propedis
PROFESJONALNIE DLA STÓP

Ćwiczenia stóp dla dzieci



DR N. MED. JOANNA STODOLNA - TUKENDORF

Cześć!

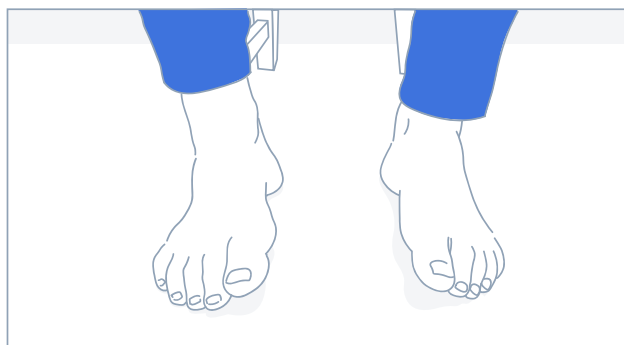
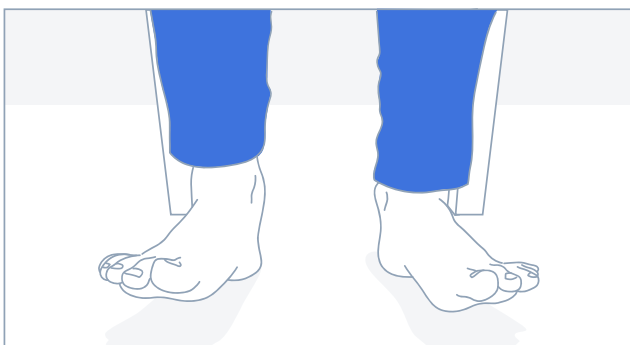
przygotowałam dla Ciebie propozycję ćwiczeń z dziećmi. Są to ćwiczenia mające na celu poprawę pracy stóp, ale nie tylko. Dobre funkcjonowanie stóp w ruchu zależne jest przecież od koordynacji ruchowej, stabilizacji i dobrej wydolności mięśniowej całego organizmu. Dlatego propozycja ćwiczeń dla stóp to ćwiczenia, w które muszą się zaangażować znacznie większe partie mięśniowe. Tak starałam się dobrać ćwiczenia, aby nawet młodsze dzieciaki dały radę część z nich wykonać.

Rozgrzewka



1 Chodzenie wysoko na palcach.

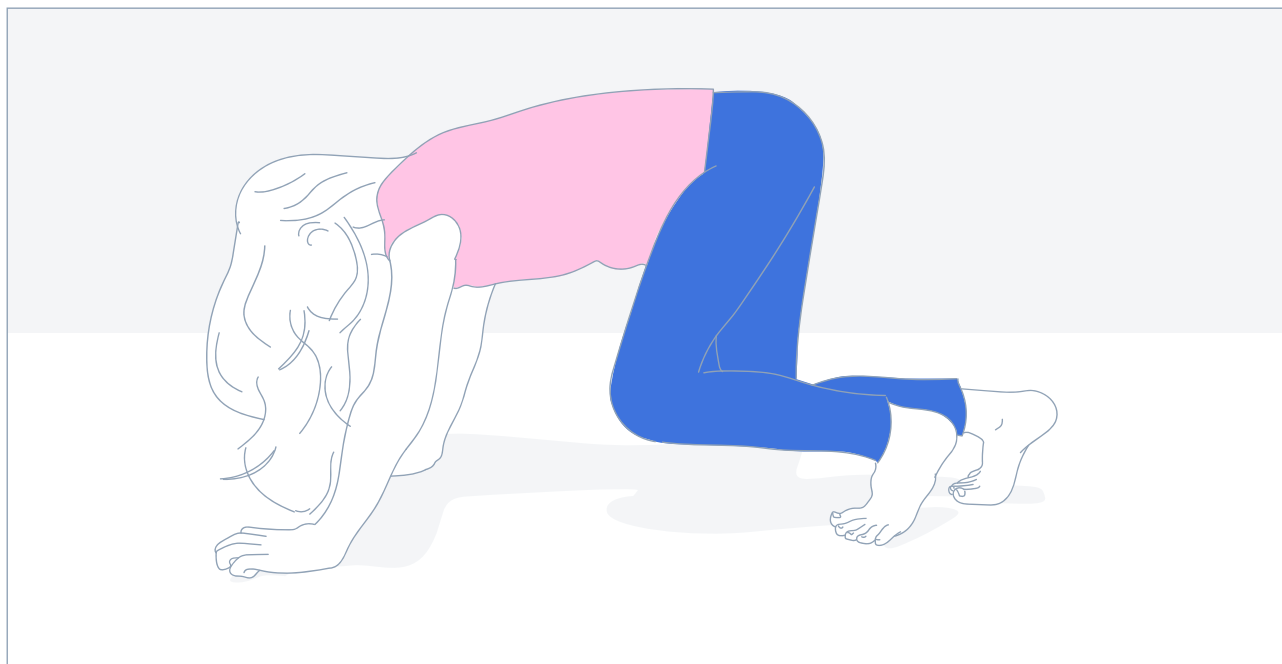
Ok 30 sekund, głowa wysoko, brzuch napięty, żebra schowane.



2 Przetaczanie stóp – budowanie świadomości ruchu stóp.

Usiądź na krześle, w stawach biodrowych i kolanowych kąt prosty. Stopy ustawione na szerokość bioder, kolana nad stopami. Oprzyj przedramiona na kolanach, aby ustabilizować je podczas ruchu.

- Przetaczaj stopy od palców do pięty
- Przetaczaj stopy od zewnętrznego do wewnętrznego brzegu stopy
- Połącz te ruchy

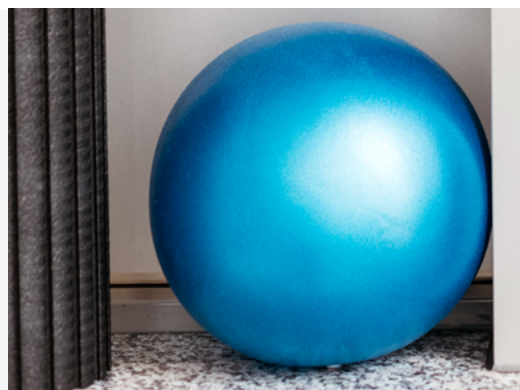


3 Przyjmij pozycję klęku podpartego – na czworakach. Kolana pod biodrami, dłonie pod barkami, palce rąk skierowane na wprost, rozstawione szeroko, palce stóp podwinięte. Unieś kolana ok 3 cm nad podłoże. Idź 10 kroków w przód i 10 kroków w tył. **Powtórz 5 razy**

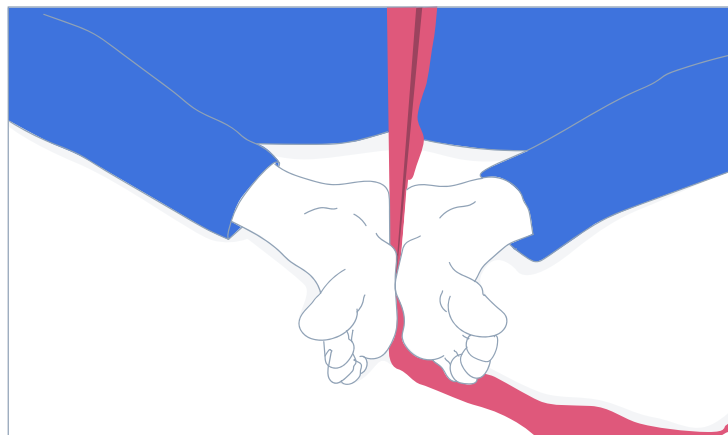
Ćwiczenia

Do ćwiczeń będziesz potrzebować:

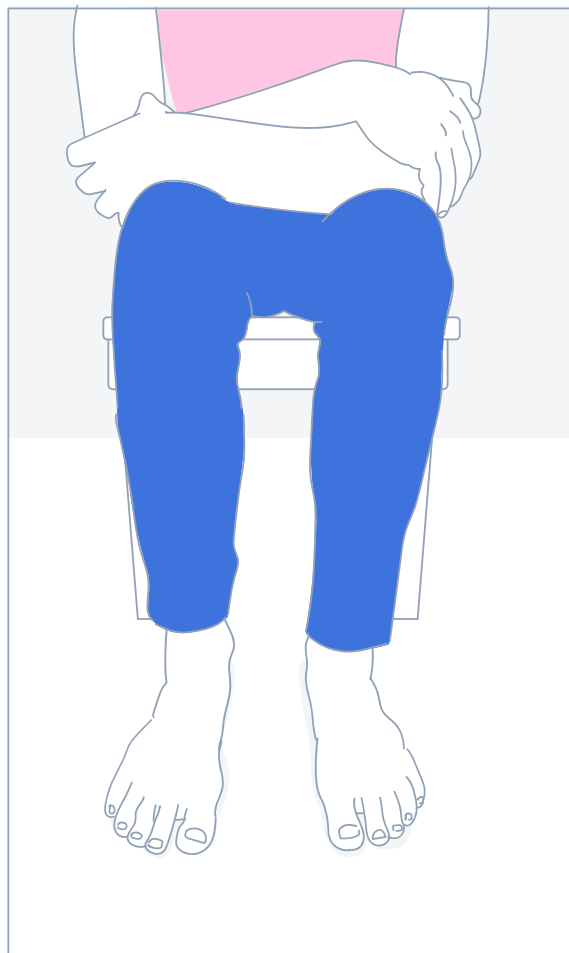
- taśmę do ćwiczeń lub pasek
- małe zabawki lub woreczek z grochem
- piłkę lub pluszaka
- dwie kolorowe kartki papieru



1 Usiądź na podłodze, plecy przyklej do ściany, stopy złącz podeszwami, kolana ustaw najszerzej, jak możesz. Złącz poduszcзки pod paluchami, pod małymi palcami oraz piętą. Pomiędzy poduszcзки pod paluchami i pomiędzy piętą włóż końce taśmy do ćwiczeń (paska). Rękami próbuj wyciągnąć taśmę, a stopami trzymaj ją mocno. Utrzymaj przez 10 sekund. **Powtórz 5 razy.**



2 Przygotuj kilka niewielkich zabawek, np. pluszaków lub woreczków z grochem, oraz dwie kolorowe kartki papieru. Na jednej z nich ułóż zabawkę. Usiądź na podłodze. Podeprzyj się z tyłu rękami. Chwytaj zabawkę obiema stopami i przenoś ją na kartkę obok. **Powtórz 5 razy.**



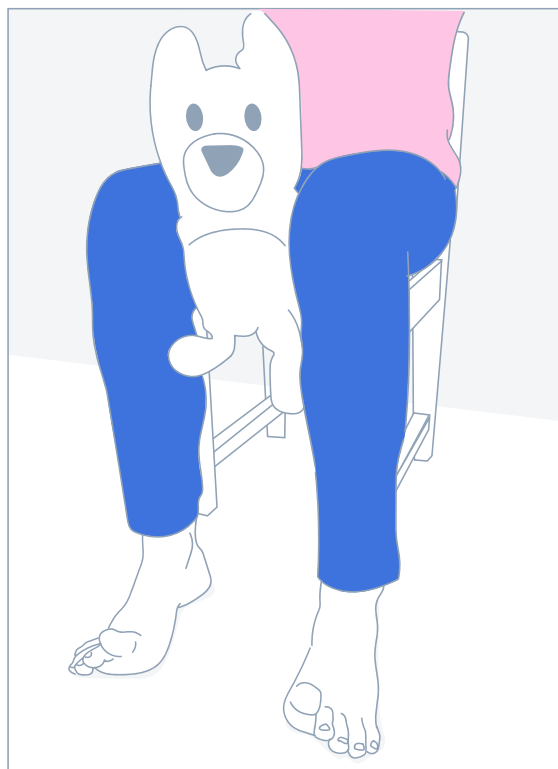
3 Stymulacja mięśnia piszczelowego tylnego i strzałkowych
Usiądź na krzeselku, w stawach biodrowych i kolanowych kąt prosty. Stopy ustawione na szerokość bioder, kolana nad stopami. Oprzyj przedramiona na kolanach aby ustabilizować je podczas ruchu. Podłóż koniec taśmy pod staw śródstopno-paliczkowy palucha oraz pod zewnętrzną krawędź piętą. Dociśnij te elementy do podłogi, rodzic próbuje je zabrać. Polecenie: „Nie pozwól mi tego zabrać”. **Powtórz 5-10 razy.**

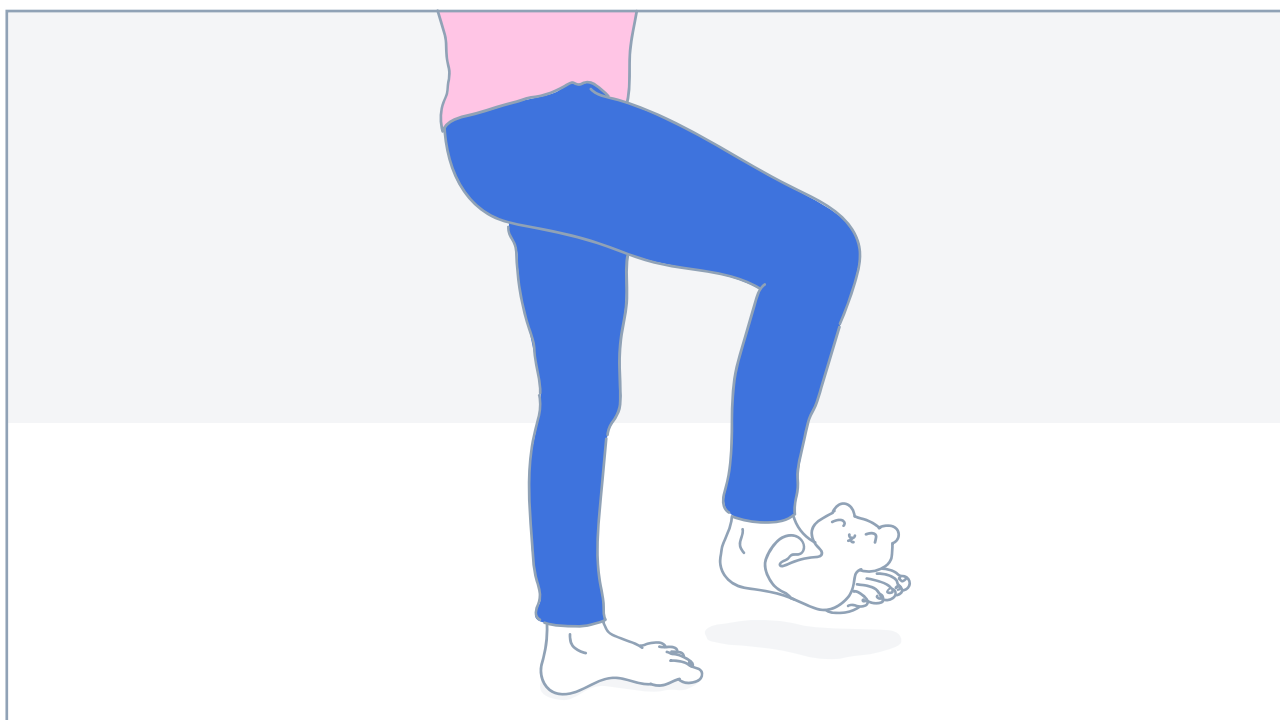
4 Usiądź na krześle. Pozycja jak wyżej.
Stopy ustawione na 3 punktach podparcia: Staw śródstopno palczkowy I, V oraz pięta.

a. Pomiedzy kolanami umieść małą piłkę, pluszaka itp. Podnieś palce stóp do góry, łuki zostaną skorygowane. Następnie, utrzymując uniesione łuki opuść palce na podłogę. **Powtórz to 5 razy.**

b. Ustaw stopy na 3 punktach podparcia, stopy ustaw na szerokość bioder, kolana nad stopami. Pod łuki stopy podłóż małe zabawki lub np. kulkę z folii aluminiowej. Utrzymaj pozycję. Rodzic przykładu opór na kolana, próbując je przesunąć z niewielką siłą w różne strony, a dziecko utrzymuje pozycję pilnując jednocześnie, aby nie zgnieść kulek. **Powtórz to 5 razy.**

c. Ustaw stopy na 3 punktach podparcia, stopy na szerokość bioder, kolana nad stopami. Pomiedzy kolana umieść piłkę, pluszaka, itp. Spróbuj wstać, tak aby nie zgnieść kulek. **Powtórz to 5 razy.**

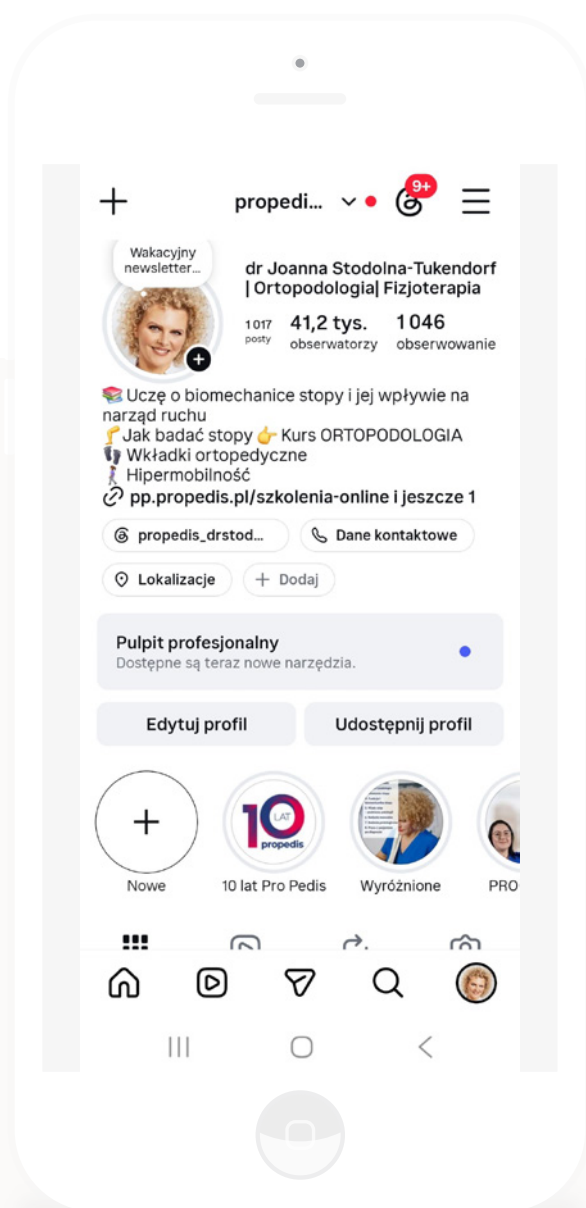




5 Stań przed lustrem, brzuch napięty, żebra schowane, czubek głowy do sufitu, barki w tył i w dół, stopy na trzech punktach podparcia. Na prawej stopie umieść małą zabawkę. Ugnij prawą nogę tak, aby kolano było zgięte do kąta prostego. Utrzymaj lewą stopę na trzech punktach podparcia. Uważaj, aby zabawka nie spadła z prawej stopy. Utrzymaj pozycję przez ok 10 sekund. **Powtórz to 5 razy na prawą i lewą stronę.**

Zwróć uwagę, że wszystkie te ćwiczenia koncentrują się na ogólnym rozwoju dziecka, na budowaniu świadomości stóp, na czym najbardziej nam zależy. Najbardziej popularne ćwiczenia typu zwijanie ręczniczka, czy podnoszenie kredek aktywują zginacze palców, palucha oraz przywodziciela palucha i przy nieprawidłowym technicznie wykonaniu mogą przynieść więcej szkody niż pożytku. Dlatego proponowane przeze mnie ćwiczenia kładą nacisk na trójpunktowe podparcie, aktywację mięśni supinatorów stóp oraz koordynację pracy stopa - kolano - biodro.

Zostańmy w kontakcie!



PROPEDIS



PROPEDIS_
DRSTODOLNATUKENDORF



PROPEDIS



Kliknij i dowiedz się jak zostać partnerem