**19.06.2020 ĆWICZENIA ZAPOBIEGAJĄCE PŁASKOSTOPIU**
(źródło: Owczarek S., "Gimnastyka przedszkolaka")

Ćwiczenia na płaskostopie

Płaskostopie to nieprawidłowe przyleganie stopy do podłoża. Nieleczone płaskostopie często stwarza bóle kostek, stóp czy łydek, a w konsekwencji bóle kręgosłupa. Ćwiczeń mają na celu wzmocnienie mięśni stóp. Do najpopularniejszych ćwiczeń na płaskostopie, można zaliczyć:

 • wspinanie się na palce – powinniśmy wspinać się na palce i delikatnie schodzić na pięty;

 • „klaskanie stopami” – kładziemy się na plecach, podkurczami kolana i układamy stopy i nogi tak, aby podbicia stóp łączyły się ze sobą. Ćwiczenie wykonujemy szybko;

 • przenoszenie przedmiotów – postawmy przed sobą kosz, a wokół niego porozrzucajmy np.: ubrania. Ubrania należy chwytać palcami u stóp i wrzucać do kosza;

 • zwijanie ręcznika – siadamy na krześle, a przed sobą mamy rozłożony ręcznik. Taki ręcznik staramy się zwinąć używając tylko i wyłącznie palców u stóp. Czynność powtarzamy kilka razy;

 • „kręcenie” stopami – kładziemy się na plecach, nogi prostujemy w kolanach i unosimy kilka centymetrów nad ziemią. Stopy łączymy blisko siebie i wykonujemy nimi okręgi.





