

PLOKŠČIAPĖDYSTĖS PREVENCIJA

VILNIAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



PRATIMAI PĖDOMS IR VISAM KŪNUI STIPRINTI

Pratimus rekomenduojama atlikti basomis ant ortopedinių kilimėlių ar basų pėdų tako. Reguliariai įtraukite į kūno kultūros pamokas ar aktyvių pertraukų metu.

ĖJIMAS TIESIU AR VINGIUOTU TAKELIU

Taisyklingai einama, kai pėdos juda lygiagrečiai ir į paviršių remiasi visais trimis pėdos atramos taškais.

PRATIMO ATLIKIMAS

Pavaikščiokite takeliu patys, vaikai linkę mėgdžioti, o paskui pasiūlykite vaikams savarankiškai nueiti, neišeinant už kilimėlio ribų ir išlaikant pusiausvyrą.

Viename takelio gale galite padėti žaislą ir paprašyti vaiko juos atnešti:

- einant paprastu žingsniu;
- atsistojant ant kiekvieno kilimėlio abiem kojomis;
- mindžiojant ant kiekvieno kilimėlio po 5 žingsnius.



DRUGELIS

Atkreipkite dėmesį, kad pritūpusio vaiko visa pėda nuo kulno iki pirštų remtų takelį.

PRATIMO ATLIKIMAS

Atsistoti plačiai ant žemės, pritūpti, šokant suglausti kojas, nusileisti ant kilimėlio.

Šį pratimą galima atlikti įvairiai - suglaudus ir išplėtus kojas.



SPYRUOKLIAVIMAS NUO PIRŠTŲ GALŲ ANT KULNŲ

Atkreipkite dėmesį, kad vaikas stovėtų tiesiai- nesukumpęs ar persikreipęs.

PRATIMO ATLIKIMAS:

Stovint ant kilimėlio, pasistiebtį ant pirštų galiukų ir nusileisti ant kulnų.

Šį pratimą galima atlikti įvairiai:

- pasistiebus pastovėti porą sekundžių ir griūti ant kulnų;
- pereiti visą takelį ant kulnų;
- eiti keičiant pėdų padėtį: remiantis tai kulnu, tai pirštų galiukais.



KIŠKIS

Atkreipkite dėmesį, vaikai nuo paviršiaus turi atsispirti abiem kojomis vienodai ir vienu metu, pritūpus - kulnai turėtų tvirtai remtis į grindis.

PRATIMO ATLIKIMAS

Stovint suglaudus pėdas abiem kojomis šokti į priekį, šokti pirmyn kuo tiksliau į takelio centrą, stengiantis neišeiti už krašto.

Viename kilimėlio gale galite padėti žaislą ir paprašyti vaiko juos atnešti:

- šokinėjant ant kiekvieno kilimėlio;
- peršokant porą kilimėlių;
- peršokant kuo daugiau kilimėlių;
- šokinėjant šonu.



BŪK SVEIKAS IR STIPRUS

VILNIAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



IŠDIDUS GANDRAS

Taisyklingai einama, kai pėdos juda lygiagrečiai ir į paviršių remiasi visais trimis pėdos atramos taškais.

PRATIMO ATLIKIMAS

Eiti takeliu aukštai keliant kelius.

Viename kilimėlio gale galite padėti žaislų ir paprašyti vaiko juos atnešti :

- antsistojant ant kiekvieno kilimėlio;
- atsistojant ant kas antro kilimėlio;
- mindžiojant ant kiekvieno kilimėlio po 5 žingsnius.



BESISLAPSTANTIS KIŠKIS

Atkreipkite dėmesį, kad vaikai nuo paviršiaus atsispirtų abiem kojomis vienu metu, pritūpus - kulnai turėtų tvirtai remtis į grindis.

PRATIMO ATLIKIMAS

Vaikai vaikšto takeliu, išgirdę Jūsų komandą slėptis - staigiai pritūpia. Paskutinis pritūpęs perima Jūsų vaidmenį – duoda komandą slėptis. Ir taip kelis kartus.



KREGŽDUTĖ

Vaikas turi stengtis išlaikyti pusiausvyrą, tiesią nugarą, kojas, rankas.

PRATIMO ATLIKIMAS

Stovint ant pasirinkto kilimėlio ištiesti rankas į šalis ir svertis su krūtine į priekį vieną tiesią koją keliant atgal. Šioje padėtyje išbūti tiek, kiek pavyksta išlaikyti pusiausvyrą, ir pakartoti kita koja.

Šį pratimą galima atlikti įvairiai:

- pakeltos kojos pirštais laikyti rašiklį;
- pakeltos kojos pėdą sukuti ratais;
- tokioje pozicijoje svyruoti lyg svarstyklėms. Nuleidus koją pėdos pirštais sugriebti ant žemės esantį daiktą ir iškelti.



LOKYS

Vaikas turi stengtis išlaikyti pusiausvyrą, tiesią nugarą, kojas, rankas.

PRATIMO ATLIKIMAS

Eiti ant išorinių pėdos skliautų.

Šį pratimą galima atlikti įvairiai:

- pastovėti lokio pozicijoje;
- eiti plačiai laikant pėdas;
- eiti siaurai laikant pėdas.



KŪRĖJAI:

Nuotraukos: Medeina Haase
Modelis: Martynas

VILNIAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS