



**SVEIKOS PĒDUTĒS –
laimingas vaikas**

VAIKAS - iš prigimties silpna ir jautrios sielos būtybė, todėl kuo anksčiau būtina puoselėti jo fizinę prigimtį, tausoti ir stiprinti sveikatą, gerinti fizinę būklę. Reikia sudaryti palankias sąlygas normaliai vaiko motorinei raidai ir įvairiai skatinti fizines išgales. Kuo anksčiau vaikas turėtų susipažinti su koreguojamaisiais gimnastikos pratimais ir pamažu išmokti juos atlikti taisyklingai.

STATINĖ PLOKŠCIAPĖDYSTĖ

atsiranda dėl pėdos raumenų ir raiščių silpnumo (90% visų atvejų). Tai pėdos deformacija, kuriai būdingas nusileidęs pėdos skliautas, pakeltas pėdos išorinis kraštas, nusukti pirštai.

KAIP SUŽINOTI, AR TU JAU PLOKŠCIAPADIS?

- greitas kojų nuovargis, atsiranantis po palyginti nedidelio fizinio krūvio arba į dienos pabaigą;
- kai pėdos linksta į vidų, skausmas jaučiamas kulkšnių srityje;
- padas gali būti beveik ar visiškai priglundęs prie grindų, eisena nerangi ir neelastinga;
- vaikas dažnai gali skųstis kojų nuovargiu;
- kojų, ypač pėdų, skausmas ilgiau pastovėjus ar pasivaikščiojus;
- skausmo išnykimas ramybės būsenoje, tai yra atsigulus arba sėdint;
- skausmas dažniausiai jaučiamas pėdos sąnariuose, blauzdos, kojų pirštų, lenkiamuosiuose ir tiesiamuosiuose raumenyse;
- nusileidus šokikaulio galvutei, skausmas jaučiamas pado raumenyse, blauzdoje ir netgi šlaunyje.

Pagrindiniai šių užsiėmimų tikslai yra sustabdyti patologinių procesų vystymąsi bei koreguoti judesio ir padėties sutrikimus. Korekciniai užduočių įvairovė sudaro galimybes originaliai mąstyti ir veikti, kad judėdami vaikai išbandytų, suprastų ir sužinotų naujas mankštos galimybes. Todėl tų pačių korekcinų tikslų kartu siekiame vis kitaip.

SPECIALŪS PROFILAKTINIAI IR KOREGUOJAMIEJI PRATIMAI NAUDOJANT GAMTINES PRIEMONES

(smėlį, akmenukus, vandenį, kaštonus, šiaudus, žirnius, žaisliukus ir kt.):

- **Sutvarkyk žaisliukus.** Sėdint ant kėdutės pėdomis surinkti smulkius žaisliukus (kamuoliukus, kaštonus ar pan.) ir sudėti į dėžutę.
- **Nusiauk kojine be rankų.** Sėdint vienos kojos pirštais numauti puskojinę nuo kitos kojos.
- **Piešimas koja.** Atsisėsti, suimti dešinės (kairės) kojos pirštais pieštuką, kita koja prilaikyti popieriaus lapą. Braukyti pieštuku ant popieriaus.
- **„Patrauk vežimą“.** Ant grindų patiesti rankšluostį ir ant jo galo padėti kokį nors nesunkų daiktą (trinkelę, knygą). Kojų pirštais sutraukti ištiestą rankšluostį.
- **Grūdinimas.** Pati populiariausia priemonė yra vaikščiojimas basomis. Tam nereikia ypatingų sąlygų: vaikščioti po smėlį, žvyrą, akmenėlius, įvairius nelygius paviršius, žolyną.

PRATIMAI EINANT

1. Eiti pasistiebus.
2. Eiti ant kulnų, surietus kojų pirštus.
3. Eiti ant pirštų aukštai keliant kelius.

PRATIMAI STOVINT

1. Stoti prie kėdės ir įsikibus į kėdės atlošą atsitūpti ir atsistoti.
2. Atsistoti ant priekinės pėdos dalies, lėtai pritūpti ir atsistoti.

PRATIMAI SĖDINT

1. Lenkti ir ištiesti pėdas.
2. Sukti abiejų kojų pėdas ratu į vidinę, o po to į išorinę pusę.
3. Suglausti pėdas ir trinti vieną į kitą.

PRATIMAI GULINT

1. Gulint ant nugaros praskėsti ir suglausti kojų pirštus.
2. Atsigulti ant nugaros ir sukti abiem kojom ratu („važiuoti dviračiu“) pirmyn ir atgal.
3. Atsigulti ant nugaros sulenktomis kojomis. Kelti kojas tiesiant ir vėl lenkti, grįžti į pradinę padėtį.

SPECIALŪS PROFILAKTINIAI IR KOREGUOJAMIEJI PRATIMAI NAUDOJANT SPORTO PRIEMONES

(gimnastikos suolelį, virves, lazdeles, skarelę, kamuoliuką).

- **Pamasazuok kamuoliuką.** Sėdint ant kėdutės, uždėjus koją ant kamuoliuko, sukti pėda kamuolį abiem kryptimis.
- **Skrendanti skarelė.** Stovint arba sėdint kojų pirštukais paimti nuo grindų skarelę ir, ją aukštai pakėlus, išmesti.
- **„Išlygink skalbinius“.** Sėdint abiem kojomis ridenti lazdelę pirmyn, atgal.
- **Pakelk kamuoliuką.** Sėdint ant kėdutės abiem kojomis suimti kamuoliuką, pakelti ir nuleisti.

