

SVEIKOS PĒDUTĒS

Vaikas – iš prigimties silpna ir jautrios sielos būtybė, todėl kuo anksčiau būtina puoselėti jo fizinę prigimtį stiprinti sveikatą, gerinti fizinę būklę.

Plokščiapėdystė būna įgyta ir įgimta. Daugumą

atvejų sudaro įgyta plokščiapėdystė.

Aiškinantis jos priežastis vis labiau aiškėja

išvada, kad vaikai gimsta sveikomis

kojytėmis, o plokščiapėdžiais jie tampa dėl

įvairių priežasčių. Viena iš jų – kai tėvai

neskatina vaiko fizinio aktyvumo.

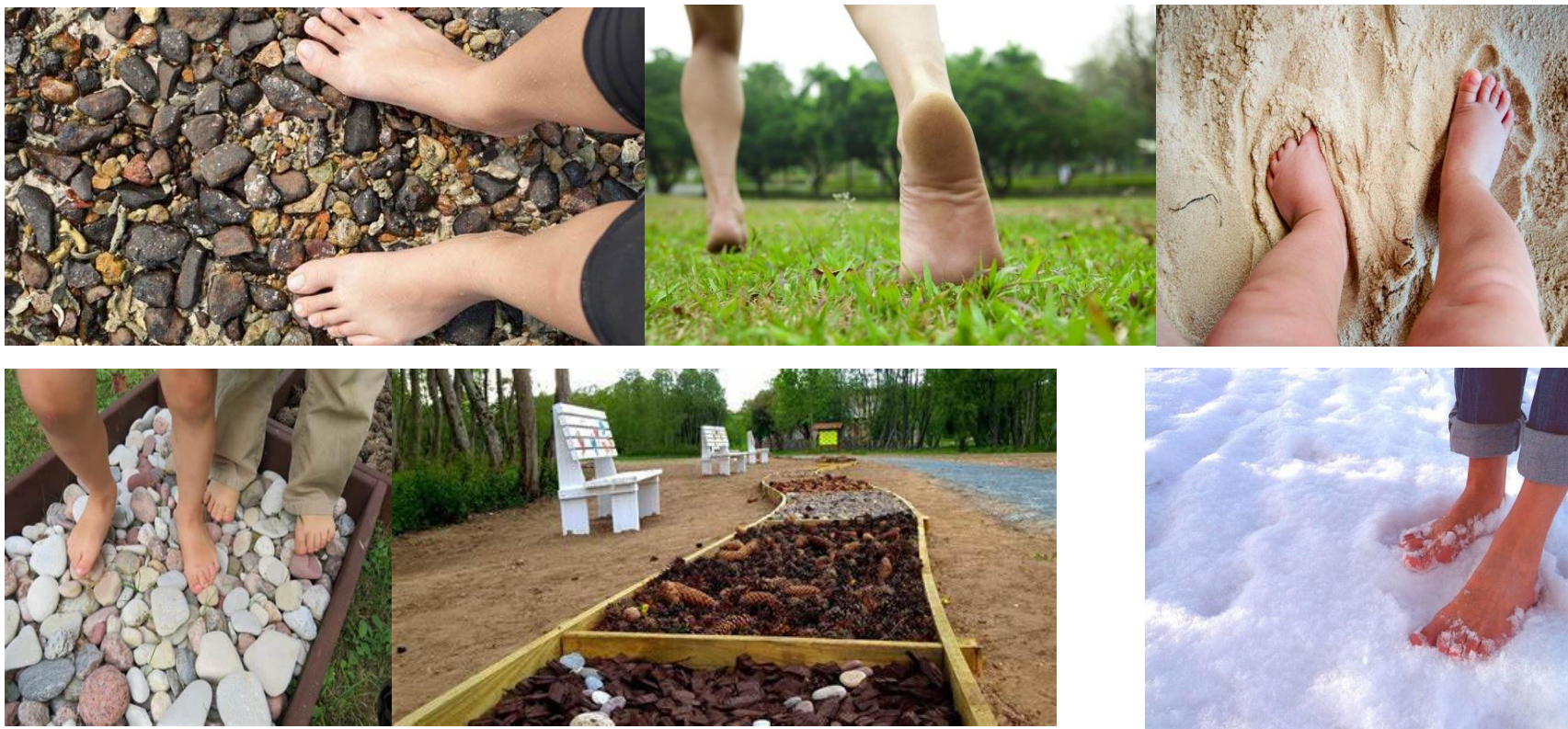


Vaiko batukai turi būti:

- pagaminti iš natūralių medžiagų, kad kojytės kvėpuotų;
- tvirtu paaukštintu užkulniu, būtini vidpadžiai, padas turi būti lankstus ir ne kietas, pado storis – iki 1 cm;
- smailus priekis spaudžia pirštukus, todėl geriau apvalus;
- perkant šlepetes atkreipkite dėmesį, kad jų padas būtų kietas, turėtų kelių milimetrų pakulnį, o kulnas būtų sutvirtintas.

Vaikščiojant basomis stiprėja kojų raumenys ir raiščiai, palaikantys pėdos skliautus.

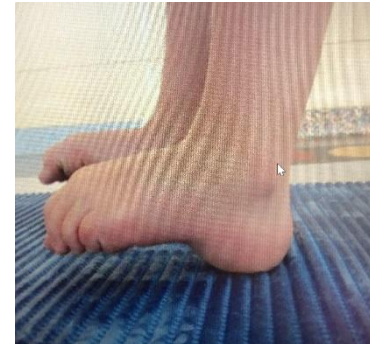
Specialūs ir profilaktiniai ir koreguojami pratimai naudojant gamtines priemones :



Grūdinimas. Pati populiariausia priemonė yra vaikščioti basomis. Tam nereikia ypatingų sąlygų: vaikščioti po smėlį, žvyrą, akmenėlius, įvairius nelygius paviršius, žolyną.

Pratimai einant ir stovint:

1. Eiti pasistiebus ant pirštų galų.
2. Eiti ant kulnų , surietus kojų pirštus.
3. Eiti pražergtomis kojomis atsistoti ant išorinių pėdos skliautų ir grįžti ant visos pėdos.
4. Atsistoti ant lako ir eiti ratu.



Pratimai sėdint:

1. Nusiauti kojine be rankų.
2. Ridenti kamuolį.
3. Sėdint ant kėdė paimti rašiklį su kojos pirštais ir piešti.

