

# 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 žaislų 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, pasistiebtai 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 žaislų 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 žaislą 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