

Plokščiapėdystės profilaktika

Pėdos „mato“, jaučia: užsimerkus, užrištomis akimis bando atspėti, koku paviršiumi, priemonėmis eita, net ant kokios raidės užlipo. Patys renka tinkamas priemonės basakojų takui, supranta, kas netinka: suluš, sužeis. Pasakoja, kokius jausmus patyrė, liečiant įvairius paviršius pėdomis: („sušildė“, pakuteno, šiurkštu - nenoriu, slidu, švelnu, prilipo prie kojos, čia noriu pabūti“). Takelį tiesė kreivėmis, vingiais, tiesėmis, nutrūkstančiomis atkarpomis, matavo jį žingsniais, pėdomis, lygino ilgesnis-trumpesnis. Matavo pėdas, kieno didžiausia, mažiausia. Piešė pėdų kontūrus, kirpo ir panaudojo takelyje. Takelį kūrė iš avalynės: eiti, šokti pagal išdėliotų batų pavyzdžius, išsilaikyti nevienodo aukščio takelyje nepalietus žemės: atrasti stabilų ėjimo būdą. Veikla suteikė vaikams daug džiaugsmo ir labai patiko.

Mokytoja Audronė Palaimienė



















