



ZDROWO  
I SPORTOWO

zdrowoisportowo.edu.pl

# CHODZENIE NA PALCACH

CZY CHODZENIE NA PALCACH  
JEST OZNAKĄ PROBLEMÓW?  
CZY POWINNIŚMY SIĘ MARTWIĆ?

**PAMIĘTAJ!**  
W RAZIE  
JAKICHKOLWIEK  
WĄTPLIWOŚCI  
ZAPYTAJ  
LEKARZA  
PEDIATRĘ

Możliwe przyczyny:

- faza rozwojowa
- zaburzenia SI
- problem neurologiczny
- zmiany w budowie (stopy, Tydki) z powodu złych nawyków

Jak pomóc?

- rozciąganie ←
- fizjoterapia ←
- ćwiczenia SI ←
- interwencja ←
- Lekarska

Na co szczególnie należy zwrócić uwagę?

- CHODZENIE NA PALCACH UTRZYMUJE SIĘ POW 2-3 ROKU ŻYCIA DZIECKA.
- WIDOCZNE SĄ INNE PROBLEMY W ROZWOJU MOTORYCZNYM I PSYCHOFIZYCZNYM DZIECKA.
- WIDOCZNE SĄ INNE ZABURZENIA INTEGRACJI SENSORYCZNEJ.

Ćwiczenia

1. chodzenie w płetwach
2. maszerowanie z głośnym tupaniem
3. chodzenie/jeżdżenie w butowrotkach (kótkka w piętach)
4. chodzenie boso

Patronat Honorowy



Patronat merytoryczny



Organizator

FUNDACJA CONNECT4KIDS

Partnerzy



Dofinansowane przez Unię Europejską

