

Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę – cz. 1:

- barki wysunięte do przodu (w protrakcji)
- odstające łopatki
- głowa wysunięta w przód
- zapadnięta klatka piersiowa
- asymetria ułożenia barków i łopatek

Ćwiczenia mają na celu m.in.:

- wzmocnienie mm posturalnych
- zwiększenie ruchomości klatki piersiowej
- stworzenie warunków do symetrycznej pracy barków i łopatek

1. Samolot

p.w. Leżenie na plecach, rr wzdłuż ciała;

ruch: przeniesienie wyprostowanych rr w bok, uniesienie głowy i rr jak najwyżej;

wytrzymać w tej pozycji licząc do 3, odpoczynek z dłońmi pod brodą

powtórzyć ok. 5 razy

2. Pokaż łokcie:

p.w. leżenie na brzuchu, rr splecione na karku;

ruch: na hasło: „pokaż łokcie” dziecko unosi łokcie odrywając głowę od podłogi;

polecamy: wytrzymaj 3 s., następnie: „schowaj łokcie”- odpoczynek

powtórzyć ok. 5 razy

3. Zdmuchnij chustkę

p.w. leżenie na brzuchu, rr splecione na plecach, przed dzieckiem kładziemy kawałek cienkiej chusteczki higienicznej lub serwetkę papierową;

ruch: dmuchanie na chusteczkę, w taki sposób, by wprawić ją w ruch

4. Wycieranie pleców ręcznikiem
p.w. siad skrzyżny; ręce na kolanach trzymają chustkę (szalik) za jej końce;
ruch: wznos ramion nad głowę, następnie przeniesienie ramion za plecy na wysokość łopatek; przesuwanie chustki na plecach w prawą i lewą stronę
ok. 1 min. Ćwiczenie to można wykonywać również w leżeniu przodem (na brzuchu)

5. Kłaśnij nad głową, kłaśnij przed sobą
p.w. leżenie przodem, rr wyciągnięte w bok uniesione nad podłogę, głowa skierowana w przód;
ruch: na hasło dziecko klaszcze nad swoją głową lub przed sobą wyciągając rr daleko przed siebie
ok. 1 min uwzględniając odpoczynek (po 2 kłaśnięciach)

6. Czatujący Indianin
p.w. leżenie na brzuchu, rr wzdłuż tułowia;
ruch na hasło: „Indianin patrzy” – uniesienie rąk do czoła z oderwaniem łokci od podłogi i rozstawieniem ich na boki, głowa w górę; błąd: skręty boczne tułowia
całość: ok. 1 min (3 s. w górze, odpoczynek po każdym oderwaniu się od podłoża)

7. Sufit, nos, podłoga
p.w. dziecko leży przodem, na sygnał odrywa głowę od podłogi, rr w skrzydełka;
ruch: na hasło dziecko musi palcami obu rąk wskazać wymienione hasło: sufit, nos lub podłogę
ok. 1 min (odpoczynek po każdym oderwaniu się od podłoża)

8. Zdmuchnij świeczkę
p.w. siad skrzyżny, rr w skrzydełka, palce zaciśnięte;
ruch: „zapal świeczkę” - dziecko wyciąga palce wskazujące – będą to świeczki, najpierw zdmuchuje prawą, później lewą świeczkę robiąc długi wydech
kilka powtórzeń

9. Popatrz na brodę – popatrz na plecy

p.w. siad skrzyżny; rr w skrzydełka (ugięte w łokciach; odwiedzione do boku); tułów nieruchomy i wyprostowany;

ruch: prosimy by dziecko na zmianę patrzyło w dół i na sufit podając mu hasła: „popatrz na brodę”, „popatrz na plecy”

kilka powtórzeń

10. Wiatraki

p.w. stanie w lekkim rozkroku, rr wzdłuż ciała;

ruch: na hasło: „wieje wiatr” – obszerne krążenia w tył, „wiatr przestał wiać” – odpoczynek; podawanie na zmianę obu haseł

kilka powtórzeń

11. Wyścigi na kocyku:

zabawa wspólnie z rodzeństwem, rodzicami lub samemu;

dziecko kładzie się przodem na kocyku w ten sposób, by ręce wystawały z przodu przed

kocem; jego zadaniem jest przemieszczanie się w przód odpychając się dłońmi od podłogi

uwaga: zabawę jest należy prowadzić na śliskiej powierzchni (np. płytki, panele)