

## Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę – cz. 2

- Plecy wklęsłe – hiperlordoza
- Miednica w przodopochyleniu
- Słabe mm. brzucha

**Aby nie pogłębiać wygięcia lordozy lędźwiowej należy w pozycji leżenia tyłem podczas wykonywania wznosów kończyn dolnych przekraczać kąt 45 stopni.**

1. Chrząszcz na grzbiecie  
p.w. leżenie tyłem, kończyny górne i dolne w górze;  
na hasło: „chrząszcz chce wstać” – ruch kończynami, następnie „chrząszcz odpoczywa”,  
podawanie obu haseł na zmianę  
*ok. 1 min.*
2. Dotknij czoła kolanami  
p.w. leżenie tyłem. rr wzdłuż ciała;  
ruch: na sygnał oderwanie bioder od podłogi i przeniesienie kolan w stronę czoła; na drugi  
sygnał powrót do p.w.  
*kilka powtórzeń*
3. Wycieraczki samochodowe  
p.w. leżenie tyłem, rr wzdłuż ciała, nn w górze wyprostowane;  
na hasło: „wycieraczki pracują” przeniesienie nóg w prawo, a następnie w lewo, na hasło:  
„deszcz przestał padać” powrót do p.w.  
*kilka powtórzeń*
4. Jazda na rowerze w leżeniu tyłem  
*ok. 1 min.*
5. Ryba na piasku  
p.w. leżenie przodem, rr wzdłuż tułowia;  
ruch: na hasło: „ryba na piasku” dziecko unosi nogi **nisko** nad podłogę i opuszczają je  
*kilka powtórzeń*

6. Gra na bębnie, gra na pianinie

p.w. siad z nogami ugiętymi, rr oparte o podłogę za plecami;

ruch: na hasło „graj na pianinie” dziecko delikatnie uderza opuszkami palców stóp

o podłogę, a na hasło: „graj na bębnie” – piętami

*ok. 1 min.*

7. Huśtawka

p.w. siad prosty, rr w skrzydełka;

ruch: na sygnał pad w tył przechodząc do leżenia na plecach z nogami w pionie, powrót do siadu prostego

*ok. 1 min. uwzględniając odpoczynek po 2,3 powtórzeniach*

8. Deska do prasowania

p.w. klęk prosty, ręce blisko tułowia, brzuch wciągnięty;

ruch: opad wyprostowanego tułowia w tył (dziecko ma się wychylić w tył cały czas trzymając proste plecy, wytrzymać w tej pozycji przez chwilę; powrócić do p.w.)

*kilka powtórzeń*

9. Pnie ściętych drzew

p.w. leżenie tyłem, rr wzdłuż ciała;

ruch: „turlanie” się po podłodze

*ok. 1 min.*

10. Wielbłądy

p.w. siad skrzyżny, rr w skrzydełka;

ruch: na hasło „wielbłądy spacerują” marsz po pokoju w pozycji na czworakach; odpoczynek

*ok. 2 min.*