

Plecy okrągłe:

1. Stanie w rozkroku przed drabinkami (oparciem krzesła), rękami chwyt za drabinkę (oparcie krzesła).

Pogłębienie opadu w przód, powrót można łączyć z odrzutem ramion wyprostnych w górę.

2. Leżenie przodem, ręce splecione na karku.

Skłon tułowia w tył, cofnięcie łokci, ściągnięcie łopatek, wyciągnięcie głowy w przód.

3. Siad skrzyżny tyłem do krzesła, łopatki ściągnięte, dłonie chwytają za oparcie krzesła.

Uwypuklamy klatkę piersiową, wykonujemy głęboki wdech, powrót do swobodnego siadu.

4. Klęk podparty, kolana w rozkroku.

Wysunięcie ramion do przodu i opad tułowia do pozycji „ukłonu japońskiego”

5. Siad na krześle, z przodu trzymamy wyprostowanymi szeroko rękoma kij.

Przekładamy kij na łopatki robiąc wdech, a następnie przekładamy kij przed klatkę piersiową robiąc wydech, ręce cały czas proste w stawach łokciowych.

Plecy płaskie:

1. Klęk podparty. Wymach lewej nogi i prawej ręki, powrót i odwrotnie.

2. Leżenie tyłem, ramiona w bok, nogi wyprostowane. Nożycowe ruchy nóg.

3. Leżenie tyłem, ręce pod głową, nogi wyprostowane, przejście do siadu prostego.

Ćwiczenia staramy się powtarzać systematycznie każde po około 10-20 powtórzeń.

Plecy wklęsłe:

1. Klęk podparty, dłonie na udach.

Wyprost ramion w górę, „ukłon japoński” głowa między ramionami.

2. Leżenie tyłem.

Przyciąganie kolan do klatki piersiowej ze skłonem tułowia w przód, ramiona w przód, nogi do kolan.

3. Klęk podparty.

Wyprost nogi lewej w tył z równoczesnym ugięciem ramion i zbliżeniem głowy do podłogi.

4. Klęk.

Opad prostego tułowia w tył i chwilę wytrzymać.

5. Pozycja „kociego grzbietu”.

Marsz do wyznaczonego miejsca.

Plecy wklęsło – okrągłe:

1. Leżenie tyłem, nogi ugięte w stawach kolanowych, ręce wzdłuż tułowia.

Skłon tułowia w przód z chwytem rękami za kolana „kołyska”.

2. Leżenie tyłem, ręce w bok. Wykonujemy „rowerek”.

3. Stanie w rozkroku, ręce wzdłuż tułowia.

Skłon tułowia w przód z dotknięciem rękami podłogi i pogłębieniem.

Płaskostopie:

1. Wspinanie się na palce – powinniśmy wspinać się na palce i delikatnie schodzić na pięty;

2. „Kłaskanie stopami” – kładziemy się na plecach, podkurczamy kolana i układamy stopy i nogi tak, aby podpicia stóp łączyły się ze sobą. Ćwiczenie wykonujemy szybko;

3. Przenoszenie przedmiotów – postawmy przed sobą kosz, a wokół niego porozrzucamy np.: ubrania. Ubrania należy chwycić palcami u stóp i wrzucać do kosza;

Kolana koślawe:

1. Siądź w siadzie ugiętym podpartym i klaskaj podeszwami stóp.

2. Siądź prosto, umieść piłkę między kolanami a ręce oprzyj za plecami, następnie wznosź biodra w górę - przejście do podporu tyłem.
3. Połóż się na plecach nogami do ściany, włóż między kolana piłkę, a następnie maszeruj stopami po ścianie w linii pionowej.
4. Unieś nogę zgiętą w stawie kolanowym w górę na zewnątrz, zmieniaj nogi.

Kolana szpotawe:

1. W staniu tyłem do drabinek (ściany), unoszenie nogi zgiętej w stawie kolanowym w górę w skos przez nogę przeciwną.
2. Leżenie przodem, między stopami chusteczka. Ruch - unoszenie nóg prostych w górę – wytrzymać.
3. Leżenie przodem. Ruch - napinanie mięśni pośladkowych z próbą łączenia kolan.
4. Podskoki obunóż na materacu, ręce oparte na skrzyni (stole), woreczek między kostkami, kolana związane.

Asymetryczne łopatki:

1. W staniu, ręce w „skrzydełka”.
Lekko zbliżamy łokcie do siebie, a dziecko stara się działać łokciami napinając przy tym mięśnie między łopatkami w stronę przeciwną (na zewnątrz), następnie dziecko rozluźnia mięśnie a my staramy się lekko dalej zbliżyć łokcie do siebie rozciągając równocześnie mięśnie piersiowe.
2. Leżenie przodem, ręce w pozycji „skrzydełek”.
Uniesienie tułowia nad podłogą z równoczesnym ściąganiem łopatek.
3. W staniu ręce na wysokości barków i zgięte w stawach łokciowych.
Energiczne wymachy ramion do tyłu z prostowaniem w stawach łokciowych.
4. Stanie w rozkroku przed drabinkami (oparciem krzesła), rękami chwyt za drabinkę (oparcie krzesła).
Pogłębienie opadu w przód, powrót można łączyć z odrzutem ramion wyprostnych w górę.

Boczne skrzywienia kręgosłupa – Skoliozy:

1. Stanie, ręce wzdłuż tułowia.
Głęboki wdech z równoczesnym uniesieniem ramion w górę i wspięciem na palce, wydech i powrót do pozycji wyjściowej.
2. Stanie przodem do drabinki, ręce na wysokości barków.
Wspięcie na palce w „wyciągnięciu” kręgosłupa.
3. Przysiad podparty.
Wyprost nóg i ramion w „koci grzbiet”.
4. Leżenie przodem, ręce pod brodą.
Wyprost ramion, następnie skurcz pionowy ramion z lekkim skłonem tułowia w tył.
5. Leżenie tyłem, nogi w kolanach ugięte, ręce wzdłuż tułowia.
Skłon tułowia w przód, chwyt rękami za kolana i przyciągnięcie głowy do kolan „kołyska”.