

# Witam kochani.

## Przesyłam Wam kolejną dawkę ćwiczeń :) Miłego dnia i owocnej pracy :)

### **Plecy okrągłe:**

1. Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem na ławce/kanapie (na plecach), nogi zgięte.  
Ruch: chwyt dłońmi za brzeg ławki/kanapy, napięcie mięśni grzbietu (utrzymywać ok. 15 sek.), rozluźnienie, przyciągnięcie głowy i kolan do klatki piersiowej (wytrzymać ok. 5 sek.).  
Oddziaływanie: wzmacnianie mięśni grzbietu w odcinku piersiowym kręgosłupa.
2. Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem (na plecach).  
Ruch: wznos ramion przodem w górę z równoczesnym wdechem, opuszczenie ramion przodem w dół z wydechem. Faza wdechu trwa dłużej niż faza wydechu. Wdech wykonujemy nosem, wydech ustami.  
Oddziaływanie: kształtowanie piersiowego toru oddychania z akcentem na fazę wdechu.
3. Pozycja wyjściowa: siad skrzyżny.  
Ruch: ramiona przodem w górę z równoczesnym wdechem, ramiona bokiem w dół z wydechem. Faza wdechu trwa dłużej. Wdech nosem, wydech ustami.  
Oddziaływanie: kształtowanie piersiowego toru oddychania z akcentem na fazę wdechu.

### **Plecy płaskie:**

1. Pozycja wyjściowa: przysiad z rękoma skrzyżowanymi na klatce piersiowej.  
Ruch: marsz w przysiadzie.  
Oddziaływanie: wzmacnianie zginaczy bioder i wydłużanie mięśni pośladkowych.
2. Pozycja wyjściowa: klęk obunóż, ramiona w bok, broda przyciągnięta, współcwiczący (rodzic) za plecami ćwiczącego składa dłonie na jego ramiona.  
Ruch: wznos ramion bokiem w górę przeciw oporowi.  
Oddziaływanie: wzmacnianie mięśni unoszących barki.
3. Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem (na plecach) na podwyższeniu (np. ławeczka, kanapa, tapczan) ze stopami ustabilizowanymi (o drugą osobę), dłonie splecione na klatce piersiowej, tułów zwisa poza powierzchnią podporu.  
Ruch: przejście do siadu niepełnego, powolny powrót do pozycji wyjściowej.  
Oddziaływanie: wzmacnianie mięśni brzucha w zakresie zewnętrznym.

### **Płaskostopie:**

1. Pozycja wyjściowa: chód.  
Ruch: chodzenie boso – zmusza mięśnie do silniejszej pracy (zwłaszcza po naturalnym podłożu, tj. trawa, piasek), wpływając dobrze na stan stóp maluchów.
2. Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach przy ścianie.  
Ruch: turlanie po podłodze lub ścianie piłki tenisowej za pomocą stóp (forma masażu).
3. Pozycja wyjściowa: leżenie na brzuchu a dłonie układamy pod brodą.  
Ruch: klaskanie stopami - uginamy kolana pod kątem 90 stopni i staramy się zbliżyć do siebie i oddalać podeszwy stóp
4. Pozycja wyjściowa: siad na dywanie, nogi zgięte w stawie kolanowym.  
Ruch: przed dzieckiem leży ręcznik, zadaniem dziecka jest zwiniecie tego ręcznika przez ruch paluszkami

### **Kolana koślawe:**

1. Pozycja wyjściowa: dziecko klęka w taki sposób, by podudzia były zbliżone do siebie, pomiędzy kolanami dziecka umieszczamy poduszczkę.  
Ruch: z wyżej opisanej pozycji dziecko z pomocą partnera przechodzi do stania
2. Pozycja wyjściowa: dziecko wykonuje siad ugięty (stopy stykają się podeszwami, kolana ugięte, podparcie rękami z tyłu), między kolana dziecka wkładamy piłkę.  
Ruch: partner (rodzic) ściska kolana dziecka do wewnątrz, a ono w tym samym czasie rozpiera je na zewnątrz tak, aby piłka wypadła.
3. Pozycja wyjściowa: dziecko leży tyłem, jedną nogę prostuje, drugą zgina w kolanie.  
Ruch: partner (rodzic) kładzie dłoń na zewnętrznej stronie kolana nogi ugiętej dziecka i oporuje, a w tym samym czasie dziecko odpycha kolano na zewnątrz (ćwiczenie można wykonywać naprzemiennie nogą lewą i prawą)
4. Pozycja wyjściowa: dziecko leży na plecach z nogami w lekkim rozkroku.  
Ruch: partner (rodzic) staje na zewnątrz nóg dziecka, dotykając stopami jego kostek, w tej pozycji dziecko próbuje powiększyć rozkrok

## **Kolana szpotawe:**

1. Pozycja wyjściowa: postawa stojąca.

Ruch: napinanie pośladków i łączenie kolan.

2. Pozycja wyjściowa: siad skulony na dywanie

Ruch: w siadzie skulonym ręce w bok zgięte w stawie łokciowym, opad tułowia w tył, woreczek (zwinęte skarpety) między kolanami.

3. Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem.

Ruch: woreczek (skarpety zwinęte) między kolanami, rysowanie kółek w lewą i w prawą stronę.

4. Pozycja wyjściowa: stanie w lekkim rozkroku.

Ruch: w staniu w lekkim rozkroku, ugięcie kolan (półprzysiad) z równoczesnym zbliżeniem kolan do siebie przez naciskanie dłońmi na boczne okolice kolan.