

ZAPRASZAM DO ZABAWY

Plecy okrągłe:

1. Pozycja wyjściowa: leżenie przodem.

Ruch: laska(zrolowana gazeta) pod czołem trzymana za końce unoszenie głowy i tułowia do skłonu w tył i powrót do leżenia, stopy złączone i lekko uniesione z obciążniętymi palcami. Przy skłonie w tył wdech, powrót do leżenia wydech.

2. Pozycja wyjściowa: siad rozkroczny.

Ruch: stopy trzymane przez rodzica, ręce z laską (zrolowaną gazetą) w górze skręty tułowia w lewo i w prawo. Po kilku skrętach wzniesienie laski (gazety) w górę wdech, skłon w przód wydech.

3. Pozycja wyjściowa: leżenie przodem na kanapie, nogi poza kanapą.

Ruch: pod miednicą koc, ręce trzymają krawędź kanapy z przodu (rodzic pomaga) unoszenie nóg do poziomu z piłką lub złożonym kocem między stopami.

Plecy płaskie:

1. 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.

2. Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem z rękoma wzdłuż tułowia i z wyprostowanymi nogami .

Ruch: podnosimy tułów do góry – do pozycji niepełnego siadu (budujemy kifozę piersiową, wzmacniamy mięśnie brzucha).

3. Pozycja wyjściowa: stanie bokiem do lustra, z rękoma wzdłuż tułowia.

Ruch: zaokrąglamy odcinek piersiowy i wciągamy w brzuch odcinek lędźwiowy, jednocześnie obserwując się i korygując wykonanie ćwiczenia w lustrze (budujemy krzywizny kręgosłupa).

Płaskostopie:

1. Pozycja wyjściowa: siad na dywanie, nogi zgięte w stawie kolanowym.

Ruch: przed dzieckiem leży ręcznik, zadaniem dziecka jest zwiniecie tego ręcznika przez ruch paluszkami.

2. Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, nogi proste w kolanach .

Ruch: unosimy nogi kilka centymetrów nad ziemią. Stopy łączymy blisko siebie i wykonujemy nimi okręgi.

3. Pozycja wyjściowa: stanie w rozkroku, ręce na biodrach.

Ruch: przed Dzieckiem leży rozłożony kocyk przed stopami – Składanie kocyka w kostkę.

Kolana koślawe:

1. Pozycja wyjściowa: dziecko siada na podłodze przodem do krzesła w taki sposób, by jego wyprostowane nogi znajdowały się na zewnątrz nóg krzesła.

Ruch: w tej pozycji dziecko naciska łydkami na nogi krzesła i próbuje utrzymać ten nacisk przez kilka sekund.

2. Pozycja wyjściowa: dziecko wykonuje siad ugięty (stopy stykają się podszwami, 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 rozpięra 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 wykonuje siad skrzyżny (tzw. „po turecku”).

Ruch: kładzie dłonie na kolanach i w tej pozycji spycha kolana maksymalnie w dół, zachowując wyprostowany tułów.

Kolana szpotawe:

1. Pozycja wyjściowa: leżenie przodem, kolana złączone taśmą (gumą, sznurkiem).

Ruch: wznos prostych nóg nad podłogę. Powtarzamy ruch 10-15 razy.

2. Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem na plecach z nogami w rozkroku.

Ruch: wznos prostych nóg i łączenie ich w powietrzu – powrót do rozkroku i opad nóg na ziemię. Ilość powtórzeń jak wyżej.

3. Pozycja wyjściowa: siad ugięty podparty, stopy rozstawione.

Ruch: naprzemiennie skręcanie ugiętych kończyn dolnych do wewnątrz z równoczesnym dotknięciem kolan do podłoża.

4. Pozycja wyjściowa: leżenie przodem na ławeczce (kanapie), ramiona wyciągnięte i chwyt za obrzeże ławki(kanapy).

Ruch: nogi poza ławką(kanapą). Wykonanie nogami wyprostowanymi w stawach biodrowych i kolanowych ruchów nożycowych.

Wesołych Świąt :)