

Przykładowe ćwiczenia korekcyjne, zalecane do wykonania przez dzieci (i rodziców).

1. „Żuraw” - Dziecko chodzi po domu/mieszkańiu/ogródku z wysoko unoszonymi kolanami i maksymalnie zgiętymi stopami (obciążniętymi stopami), naśladują polujące żurawie.
2. „Granie na bębenku” -Dziecko siedzi w siadzie ugiętym ze stopami opartymi o podłogę. Na hasło „gramy” podnosi pięty do góry (zgina podeszwowo stopy) i uderzając lekko palcami, naśladują granie na bębenku.
3. „Zbuduj zamek z klocków” -Dziecko siedzi w siadzie ugiętym, zadaniem dziecka jest zbudowanie za pomocą stóp dowolnego zamku z leżących obok rozrzuconych klocków

Zabawy i ćwiczenia na mięśnie brzucha, kończyn dolnych i pośladków.

1. „Gruby i chudy” – dziecko siedzi na piętach, wypina brzuch i pośladki udaje grubasa. Następnie wciąga brzuch, ściąga pośladki i udaje chudzielca lub deskę.
2. „Dotknij szarfy” – ćwiczenie w parach z rodzeństwem – rodzicem. Jedno dziecko stoi wyprostowane bokiem do stołu, przytrzymuje się jedną ręką i unosi jedną nogę do poziomu tak, aby dotknąć wyprostowaną i ściągniętą stopą szarfę trzymanej naprzeciwko przez drugą osobę. Nogą nie należy wymachiwać, lecz powoli ją unosić i trzeba cały czas trzymać się prosto, nie poruszając tułowiem. Dziecko unosi nogi na zmianę, raz prawą, raz lewą. Potem następuje zamiana ćwiczących.
3. „Rowerek” – dziecko leżąc na plecach, przyciąga kolana do brzucha, następnie prostuje na przemian nogi, wyobrażając sobie, że naciska pedały roweru. Nogi należy prostować nieco skośnie w górę, a nie pionowo, można czasami „dzwonić”.
4. „Podkulony piesek” – dziecko naśladuje „proszącego pieska” – klęcząc siada na piętach i unosi ugięte ręce. Nagle pieska ktoś wystraszył i biedny piesek podkułił mocno ogonek – dziecko unosi się i mocno ściąga pośladki oraz napina mięśnie brzucha.
5. „Toczenie się z podskokiem” – dziecko leżąc na plecach przyciąga kolana do klatki i obejmuje je rękami. Następnie mocnym szarpnięciem wychyla się ku tyłowi, toczy się do przodu i z podskokiem wstaje na nogi.
6. „Siad turecki z pozycji stojącej” – zabawa: komu uda się cały czas trzymać rękami za uszy i ze skrzyżowanymi nogami wykonać siad turecki i po chwili wstać.

Zabawy i ćwiczenia na mięśnie grzbietu, ramion, obręczy barkowej i klatki piersiowej

1. „Wiatrak” – dziecko stoi w małym rozkroku, opierając jedną rękę na biodrze. Drugie ramie, wyprostowane, unosi w górę i kręci nim w kółko. Ruchy wykonuje najpierw powoli, aby je następnie stale przyspieszać. Ramię, które jest skrzydłem wiatraka, dziecko trzyma cały czas blisko tułowia i ucha. Kręci „skrzydłem” od przodu ku tyłowi lub też od tyłu ku przodowi, w zależności od kierunku wiejącego wiatru. Można również spróbować kręcić równocześnie obydwoma ramionami, jest to jednak ćwiczenie nieporównanie trudniejsze.
2. „Drwal” – dziecko stoi w małym rozkroku, wyobrażając sobie, że w rękach trzyma siekierkę. Wyrzuca ramiona z siekierą wysoko, aby potem z całą siłą uderzyć w pniak. Przed nim leżą poduszki, w które dziecko inicjuje uderzenie siekierą.
3. „Zrywanie owoców” – dziecko znajduje się w wielkim sadzie, w którym, jak w krainie baśni, może zbierać najbardziej ulubione owoce ile dusza zapagnie. Ciężkie od owoców gałęzie drzew zwisają nisko. Podskakuje nieco, chwytą i zrywa owoce. Kładzie je do koszyka, dopóki nie wypełni go po brzegi. Rodzic bądź rodzeństwo trzyma np. zwinięte skarpetki na różnych wysokościach by zasymulować owoce i by ćwiczący troszkę pomęczył się z ich zbieraniem.
4. „Kosiarz” – dziecko naśladuje koszenie trawy kosą. Pochyla się nieco do przodu, wymachuje ramionami i tułowiem z prawej strony na lewą, równocześnie posuwając się o jeden mały krok do przodu. Pomimo wykonywania ruchów chodzić należy prosto.

5. „Czatuający Indianin” – dziecko leży na brzuchu, jedną rękę kładzie wzdłuż tułowia, a drugą trzyma nad oczami jak przysłonę. Unosi klatkę piersiową i odwraca się w prawo, potem w lewo. Następnie ćwiczenie wykonuje drugą ręką. Naśladuje czatującego za krzakami Indianina.
6. „Fruwający ptaszek” – leżąc na brzuchu, dziecko unosi ramiona w bok. Biodra i nogi mocno przyciska do podłogi. Następnie unosi i opuszcza głowę i klatkę piersiową poruszając jednocześnie ramionami, podobnie jak ptaki skrzydłami. Należy zwrócić uwagę, aby dziecko nie podciągało ramion i patrzyło do przodu.

Zabawy i ćwiczenia na mięśnie kończyn dolnych i stóp

1. „Robienie na drutach za pomocą stóp” – siedząc na podłodze, dziecko trzyma palcami stóp patyczki, słomki do picia lub mogą to być ołówki. Na jeden z nich zakłada obrączkę, a drugim zdejmuje. Utrudnieniem będzie nakładanie większej liczby obrączek lub też zdejmowanie wszystkich razem. Kolana należy skrzyżować mocno na zewnątrz, a powierzchnie podeszwowe stóp skierować do siebie.
2. „Połykamy szarfę” – dziecko siedzi na podłodze lub na stołku, przed jedną nogą leży rozłożona szarfa. Podnosi palce stopy, wyprostowuje je do przodu i chwytą szarfę podciągając kawałek pod stopę. Pięta przez cały czas pozostaje w jednym miejscu. Ponownie podnosi palce wyprostowuje je, chwytą kolejny kawałek i podciąga pod stopę. Robi to tak długo, aż zniknie cała szarfa, czyli zostanie „połknięta”. Ćwiczenie to robi dziecko najpierw jedną nogą, potem drugą, wreszcie obiema równocześnie.
3. „Z pięty na czubki palców” – dziecko stoi na jednej nodze, trzymając się jedną ręką stołu, futryny. Staje na czubkach palców, następnie powoli opada w dół na piętę. Uwaga, kolano pozostaje przez cały czas wyprostowane i nie można podskakiwać. Ćwiczenie wykonujemy na przemian prawą i lewą nogą.
4. „Taniec na linii” – dziecko porusza się po zaznaczonej na podłodze linii (zrobiona z ręczników zwiniętych lub tasiemek, stawiając stopy jedna przed drugą, nie wolno skrzyżować kolan do środka. Równowagę utrzymuje przez uniesieni ramion w bok. Dziecko wyobraża sobie, że tańczy na linii. Uważa żeby nie spaść i poruszać się lekko.
5. „Zabawy z piłką” – dziecko siedząc kładzie jedną stopę na twardej piłce np. tenisowej i mocno ją ugniata, toczy na przemian prawą i lewą nogą. Jest to doskonały masaż stóp.
6. „Podaj piłkę” – dzieci siedzą w parach naprzeciwko, podają do siebie piłkę. Usiłują chwycić ją stopami i ponownie odrzucić do partnera. Nie wolno pomagać sobie rękami!