

### **Plecy okrągłe:**

1. Pompki na kolanach – ustawiamy się na klęczkach na ziemi nogi krzyżując ze sobą i przenosząc ciężar ciała na ręce. Powoli wykonujemy pompkę obniżając tułów i starając się dotknąć klatką do podłoża, po czym wracamy. Powtarzamy w 3–4 seriach po 5 – 10 powtórzeń.
2. Unoszenie pleców na piłce/poduszkach – kładziemy się na piłce/poduszkach opierając się o nią klatką piersiową a nogi trzymając wyprostowane na podłożu (tylko stopy dotykają). Łokcie rozwarłe na zewnątrz lub splecione na karku – unosimy górną część pleców, trzymamy chwile, 1–2sekund i opuszczamy. Powtarzamy w kilku seriach po kilkanaście powtórzeń.
3. Spięcia łopatek – proste ćwiczenie polegające na ustawieniu się w pozycji do siadu japońskiego (pośladki na piętach) i wykonaniu w kilku seriach po kilkanaście sekund spięć izometrycznych mięśni czworobocznych poprzez ściągnięcie łopatek. Jednocześnie należy pamiętać o utrzymaniu napięcia mięśni brzucha.
4. Rozciąganie mięśni brzucha – w tym ćwiczeniu należy użyć piłki lub kilku poduszek na siebie nałożonych, kładziemy się na niej/nich plecami, wyciągamy jak najdalej od siebie ręce i nogi, po czym delikatnie odpychamy się do przodu i do tyłu (bujanie) rozciągając jak najlepiej klatkę piersiową oraz brzuch. Pamiętać należy o głębokim oddechu podczas ruchów.

### **Plecy płaskie:**

1. Pozycja wyjściowa: siad prosty, następnie leżenie tyłem, ręce splecione na karku;  
Ruch: przejście do siadu z wyprostowanymi nogami kilka powtórzeń
2. Nożyce  
Pozycja wyjściowa: leżenie przodem, ręce splecione pod brodą;  
Ruch: naprzemienne ruchy nóg w górę i dół („nożyczki tną”) ok. 1 min.
3. Rowerek.  
Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, ręce w bok.  
Ruch: „rowerek” ok. 1 min.
4. Kołyska.  
Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych, ręce wzdłuż tułowia.  
Ruch: skłon tułowia w przód z chwytem rękami za kolana – kołysanie w tył i przód ok. 1 min.

### **Płaskostopie:**

1. Skarpetki – zdejmowanie skarpetek stopami, bez pomocy rąk.
2. Piłka – dziecko siada na macie z piłką włożoną między stopy. Kładzie się na plecy, po czym próbuje stopami przenieść piłkę w dłoń.
3. Rowerek – dziecko leży na plecach, trzymając stopami woreczki z grochem i wykonuje ruchy jak podczas jazdy na rowerze.
4. Malowanie stopami – malec siada na krześle. Pod stopami kładzie się bok rysunkowy. Między pierwszy a drugi palec stopy wkłada się flamaster, po czym dziecko próbuje nim malować po papierze.

### **Kolana koślawe:**

1. Siad prosty, piłka między kolanami, ręce oparte za plecami, wznos bioder w górę – przejście do podporu tyłem.

2. Leżenie na plecach, kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych, między stopami piłka gumowa, ramiona wyprostowane w górę, przeniesienie piłki w tył za głowę i chwyt piłki dłońmi, powrót do leżenia, tułów z kończynami dolnymi ugiętymi w stawach kolanowych, ramiona z piłką pozostają wyprostowane za głową, skłon tułowia w przód z rękami wyciągniętymi przed siebie – włożenie piłki gumowej między stopy.
3. W siadzie stopy podszwami opierają się o siebie, dłonie nachwytem obejmują grzbiet stóp. Ruch - rozpieranie kolan łokciami na zewnątrz z niewielkim opadem tułowia w przód.
4. Siad skrzyżny, ramiona wzdłuż tułowia, przejście do leżenia tyłem i powrót.  
Ruch: między stopami dziecka umieszczamy poduszczkę – zadaniem dziecka jest wyprostować nogi i w ten sposób unieść poduszkę do wysokości siedzenia krzesła.

Kolana szpotawe:

1. Siad ugięty podparty, między kolanami piłka gumowa, zgniatanie kolanami piłki.
2. W siadzie skulonym ręce w bok zgięte w stawie łokciowym, opad tułowia w tył, woreczek między kolanami.
3. Leżenie tyłem, rozkrok, złączenie kończyn dolnych przez ugięcie w stawach kolanowych do wewnątrz, stopy na zewnątrz.
4. Siad prosty, nogi związane w kolanach. Ruch - wznos nóg z maksymalnym napięciem mięśni.
5. Postawa stojąca. Ruch - napinanie pośladków i łączenie kolan.
6. Leżenie tyłem. Ruch - wznos prostych nóg i łączenie ich.