

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: stanie przodem do lustra.

Ruch: głowa i szyja wyciągnięte w górę, łopatki ściągnięte, brzuch wciągnięty, pośladki ściągnięte.

Oddziaływanie: autokorekcja postawy ciała.

4. Pozycja wyjściowa: Siad skrzyżny.

Ruch: krążenia wyprostowanych lub ugiętych w stawach łokciowych ramion w tył, jak najdalsze odwodzenie ramion w tył i ciągnięcie łopatek.

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, współwiczający (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: stanie w rozkroku, ramiona wzdłuż tułowia.

Ruch: skłon tułowia w przód z dotknięciem rękami do podłogi (pogłębianie skłonu), następnie wyprost tułowia z odrzutem (pogłębionym) prostych ramion w górę.

Oddziaływanie: kształtowanie kifozy piersiowej i lordozy lędźwiowej.

4. Pozycja wyjściowa: leżenie przodem na dywanie (na brzuchu), brzuch i klatka piersiowa poza ławeczką, ramiona skrzyżowane, dłonie na barkach, stopy ustabilizowane (przez drugą osobę lub zahaczone o drabinki)

Ruch: unoszenie tułowia w górę.

Oddziaływanie: wzmacnianie odcinka lędźwiowego kręgosłupa.

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: siad skulony na dywanie bądź na krześle.

Ruch: chwytanie palcami jednej nogi flamastra i rysowanie określonego kształtu; później zmiana nogi.

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

Ruch: przed dziećmi leży skarpetka, którą próbują chwycić za pomocą paluszków u stopy i podnieść skarpetkę do góry (następnie zmiana po kilkukrotnym wykonaniu ćwiczenia jedną stopą).

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) ścisną kolana dziecka do wewnątrz, a ono w tym samym czasie rozpiera je na zewnątrz tak, aby piłka wypadła.

3. Pozycja wyjściowa: dziecko wykonuje siad skrzyżny (tzw. „po turecku”), kładzie dłonie na kolanach

Ruch: spychanie kolan maksymalnie w dół, zachowując wyprostowany tułów.

4. Pozycja wyjściowa: dziecko wykonuje siad skrzyżny (tzw. „po turecku”), dłonie spleta na karku

Ruch: z pozycji wyjściowej dzieci próbują przejść do stania bez użycia rąk.

Kolana szpotawe:

1. Pozycja wyjściowa: postawa stojąca.

Ruch: napinanie pośladków i łączenie kolan.

2. Pozycja wyjściowa: siad skulony na dywanie

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

3. Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, nogi w rozkroku.

Ruch: złączenie kończyn dolnych przez ugięcie w stawach kolanowych do wewnątrz, stopy na zewnątrz.

4. Pozycja wyjściowa: siad prosty, nogi związane w kolanach.

Ruch - wznos nóg z maksymalnym napięciem mięśni.