

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: leżenie tyłem na zrolowanym kocu pod szczytem kifozy (uwypuklenia)

Ruch: ręce proste z laską (zrolowaną gazetą) za głową wznos nóg i naśladowanie wahadła ściennego zegara (wahadłowe ruchy nóg). Aby nie hamować oddechu ćwiczący może naśladować chodzący zegar tik tak.

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: 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.

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: leżenie na brzuchu z rękoma wyprostowanymi do przodu, ze zwiniętym ręcznikiem lub kocem pod klatką piersiową

Ruch: unosimy miednicę i podciągamy stawy kolanowe pod brzuch (budujemy kifozę piersiową, wzmacniamy odcinek lędźwiowy i zginacze bioder)

Płaskostopie:

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

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

2. 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 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 klęka w taki sposób, by podudzia były zbliżone do siebie, pomiędzy kolanami dziecka umieszczamy poduszeczkę.

Ruch: z wyżej opisanej pozycji dziecko z pomocą partnera przechodzi do stania.

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: 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: leżenie przodem.

Ruch: napinanie mięśni pośladkowych z próbą łączenia kolan.

4. Pozycja wyjściowa: stanie obunóż na kocyku, ręce oparte o stół.

Ruch: podskoki obunóż na materacu(kocu), ręce oparte na skrzyni (stole), woreczek między kostkami, kolana związane. Ilość powtórzeń 10-15 razy.