

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: 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: klęk podparty.
Ruch: naprzemianstronne wymachy nogi w tył (palce obciążone) i ręki w przód.

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: 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)

Plecy wklęsłe:

1. Klęk podparty, dłonie na udach.
Wyprost ramion w górę, „ukłon japoński” głowa między ramionami.
2. Leżenie tyłem.
Przyciąganie kolan do klatki piersiowej ze skłonem tułowia w przód, ramiona w przód, nogi do kolan.
3. Klęk podparty.
Wyprost nogi lewej w tył z równoczesnym ugięciem ramion i zbliżeniem głowy do podłogi – ćwiczenie wykonujemy na zmianę.

Plecy wklęsło – okrągłe:

1. Leżenie tyłem, nogi ugięte w stawach kolanowych, ręce wzdłuż tułowia.
Skłon tułowia w przód z chwytem rękami za kolana „kołyska”.
2. Leżenie tyłem, ręce w bok. Wykonujemy „rowerek”.
3. Stanie w rozkroku, ręce wzdłuż tułowia.
Skłon tułowia w przód z dotknięciem rękami podłogi i pogłębieniem.

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, nogi proste w kolanach .
Ruch: unosimy nogi kilka centymetrów nad ziemią. Stopy łączymy blisko siebie i wykonujemy nimi okręgi.
3. Pozycja wyjściowa: leżenie na brzuchu a dłonie układamy pod brodą.
Ruch: klaskanie stopami - uginamy kolana pod kątem 90 stopni i staramy się zbliżać do siebie i oddalać podeszwy stóp

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) ściska kolana dziecka do wewnątrz, a ono w tym samym czasie rozpięra je na zewnątrz tak, aby piłka wypadła.
3. Pozycja wyjściowa: dziecko siada na krześle, kolana ugina pod kątem prostym, dłońmi trzyma siedzenie krzesła.
Ruch: między stopami dziecka umieszczamy poduszczkę – zadaniem dziecka jest wyprostować nogi i w ten sposób unieść poduszkę do wysokości siedzenia krzesła.

Kolana szpotawe:

1. Pozycja wyjściowa: postawa stojąca.

Ruch: napinanie pośladków i łączenie kolan.

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.

Asymetryczne łopatki:

1. Połóż się na brzuchu z wyciągniętymi przed siebie rękami. Wykonaj wznos łopatek jednocześnie ściągając ręce do boków tak, aby łokcie rozchodziły się na zewnątrz. Czoło trzymaj tuż nad matą i nie zadzieraj głowy. Wróć do pozycji wyjściowej.

2. Połóż się na brzuchu z rozstawionymi po bokach i ugiętymi rękami (ręce oparte na dłoniach). Oderwij klatkę od podłoża i przytrzymaj przez chwilę w największym napięciu w górze. Wróć do pozycji wyjściowej.

3. Połóż się na plecach z trzymanym przed klatką hantlem – butelka wody 0,5 l lub 1 litrowej. Ręce powinny być lekko ugięte w stawie łokciowym. Powoli przenieś ciężar za głowę i wróć do pozycji wyjściowej.

Boczne skrzywienia kręgosłupa – Skoliozy:

1. Kładziemy się na brzuchu i łączymy wyprostowane nogi, a ręce wykonują ruch charakterystyczny dla pływania żabką. Powtarzamy 10 razy.

2. Kładziemy się na brzuchu, prostujemy ręce i klaszczemy w dłonie bez zginania łokci przez ok. 1 minutę.

3. Stajemy przy ścianie, dotykając głową, plecami, pośladkami i nogami ściany. Staramy się maksymalnie wyprostować i nie odrywać ciała.

4. Kładziemy się na plecach, a ręce układamy wzdłuż ciała. Nogi uginamy w kolanach, podnosimy i wykonujemy rowerek. Powtarzamy 3 razy po 1 minucie.