

Plecy okrągłe:

1. Ściąganie drążka wyciągu do karku – ćwiczenie to wykonywać można z użyciem wyciągu górnego – w warunkach domowych wyciąg zastępujemy laską gimnastyczną, zwiniętym ręcznikiem, siadamy na ławeczce i łapiąc drążek nachwytem neutralnym ściągamy go do karku, przytrzymujemy sekundę i powoli powracamy do pozycji początkowej nie prostując jednak całkowicie łokci. Ćwiczenie powtarzamy w 3–4 seriach po 5 – 10 powtórzeń z odpowiednim ciężarem.
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 rozwarte na zewnątrz lub splecione na karku – unosimy górną część pleców, trzymamy chwilę, 1–2sekund i opuszczamy. Powtarzamy w kilku seriach po kilkanaście powtórzeń.
3. Przenoszenie hantli za głowę – kładziemy się w poprzek ławeczki, taboretów lub stołu, tak aby nogi spoczywały na ziemi i tylko górna część pleców opierała się na przedmiocie. W wyciągniętych nad sobą prostych rękach trzymamy sztangielkę/butelkę lub inną rzecz o odpowiedniej wadze (minimalna waga ze względu na wiek dziecka – butelka wody mineralnej 0,5 litrowa jest idealna) i na w miarę wyprostowanych rękach wykonujemy ruch za głowę do maksymalnego rozciągnięcia, po czym powracamy rękami do punktu startowego. Podczas ruchu przenoszenia staramy się opuścić biodra delikatnie w dół i wykonać głęboki wdech, by maksymalnie poszerzyć ruch. Powracając do pozycji startowej należy mocno wypuścić powietrze z płuc.
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, rr splecione pod brodą;
Ruch: naprzemienne ruchy nóg w górę i dół („nożyczki tną”)ok. 1 min.
3. Dotknij podłogi.
Pozycja wyjściowa: dziecko stoi w lekkim rozkroku, ręce wzdłuż tułowia.
Ruch: skłon tułowia w przód z dotknięciem palcami do podłogi, kolana proste; następnie wyprost tułowia z wyrzutem ramion w górę kilka powtórzeń.
4. Ukłon.
Pozycja wyjściowa: dziecko stoi w lekkim rozkroku, rr splecione na karku.
Ruch: skłon tułowia w przód kilka powtórzeń.

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. Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, nogi proste w kolanach .
Ruch: unosimy nogi kilka centymetrów nad ziemią. Stopy łączymy blisko siebie i wykonujemy nimi okręgi.
4. Lusterka – maluch siada na podłodze plecami oparty o ścianę. Wyobraża sobie, że na spodzie każdej stopy ma lusterko, przegląda się raz w jednym, raz w drugim

Kolana koślawe:

1. Między kolanami umieszczona piłka. Ruch - skoki.
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. Siedząc głęboko na krześle, między kolanami poduszczone, podudzie związane. Ruch - unoszenie nóg do poziomu - wytrzymać licząc do trzech.
4. Siad skrzyżny, ramiona wzdłuż tułowia, przejście do leżenia tyłem i powrót.
Ruch: między stopami dziecka umieszczamy poduszczone – zadaniem dziecka jest wyprostować nogi i w ten sposób unieść poduszkę do wysokości siedzenia krzesła.

Kolana szpotawe:

1. Siedząc na ławeczce, woreczek między kolanami, próbujemy prostować nogi.
2. W siadzie skulonym ręce w bok zgięte w stawie łokciowym, opad tułowia w tył, woreczek między kolanami.
3. Pozycja wyjściowa: siad skulony na dywanie

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

4. 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.