

## **Plecy okrągłe:**

1. Pozycja wyjściowa: siad skrzyżny.

Ruch: wznos ramion z ciężarkami (butelka wody 0,5l) w górę prostopadle do ciała. Utrzymujemy napięcie środkowej części mięśni piersiowych poprzez przyciskania ciężarków (butelek z wodą) do siebie (ok. 5 sek.), rozluźnienie, przeniesienie ramion (ręcznika/gazety) za głowę na wysokość łopatek (wytrzymać ok. 15 sek.)  
Proszę zwrócić uwagę, by ręcznik/gazeta był naciągnięty przez dziecko i „sztywny”.

Oddziaływanie: rozciąganie mięśni piersiowych.

2. Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem (na plecach) na dywanie, nogi zgięte.

Ruch: wznos ramion z ciężarkami (butelka wody 0,5l) w górę prostopadle do ciała. Utrzymujemy napięcie środkowej części mięśni piersiowych poprzez przyciskania ciężarków (butelek z wodą) do siebie (ok. 5 sek.), rozluźnienie, przeniesienie ramion w dół do uczucia rozciągania mięśni (wytrzymać ok. 15 sek.)

Oddziaływanie: rozciąganie mięśni piersiowych.

3. Pozycja wyjściowa: siad skrzyżny.

Ruch: ramiona przodem w górę z równoczesnym wdechem, ramiona bokiem w dół z wydechem. Faza wdechu trwa dłużej. Wdech nosem, wydech ustami.

Oddziaływanie: kształtowanie piersiowego toru oddychania z akcentem na fazę wdechu.

## **Plecy płaskie:**

1. Pozycja wyjściowa: leżenie przodem, może być ręcznik lub miękki płaski wałek pod klatką piersiową.

Ruch: unoszenie miednicy z lekkim podciąganiem kolan.

Oddziaływanie: wzmacnianie odcinka lędźwiowego kręgosłupa i zginaczy bioder.

2. Pozycja wyjściowa: klęk podparty na prostych rękach.

Ruch: wygięcie kręgosłupa w górę (koci grzbiet), powrót do pozycji wyjściowej, wygięcie kręgosłupa w dół (siodełko).

Oddziaływanie: kształtowanie kifozy piersiowej i lordozy lędźwiowej.

3. 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.

## **Płaskostopie:**

1. Pozycja wyjściowa: siad płaski, ręce oparte z tyłu tułowia.

Ruch: Zdejmowanie skarpetek bez pomocy rąk.

2. Pozycja wyjściowa: spacerowanie po pokoju boso na paluszkach.

Ruch: powitanie się z rodzicem za pomocą uniesionej stopy – stopa dotyka stopę.

3. Pozycja wyjściowa: leżenie na brzuchu a dłonie układamy pod brodą.

Ruch: klaskanie stopami - uginamy kolana pod kątem 90 stopni i staramy się zbliżyć do siebie i oddalać podeszwy stóp

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

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

## **Kolana koślawe:**

1. Pozycja wyjściowa: dziecko leży przodem, dłonie kładzie płasko pod czołem, pod brzuchem dziecka umieszczamy zrolowany koc lub ręcznik.

Ruch: w tej pozycji dziecko wykonuje nożyce pionowe, zachowując maksymalny wyprost nóg.

2. Pozycja wyjściowa: dziecko stoi wyprostowane po czym wykonuje przysiad.

Ruch: dziecko po wykonaniu przysiadu w ten sposób, by podeszwy stóp stykały się, następnie nachwytem dłoni obejmuje grzbiety stóp, a łokciami rozpięra kolana na zewnątrz, wykonując przy tym niewielki opad tułowia.

3. Pozycja wyjściowa: dziecko leży tyłem, jedną nogę prostuje, drugą zgina w kolanie.

Ruch: partner (rodzic) kładzie dłoń na zewnętrznej stronie kolana nogi ugiętej dziecka i oporuje, a w tym samym czasie dziecko odpycha kolano na zewnątrz (ćwiczenie można wykonywać naprzemiennie nogą lewą i prawą)

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: siad ugięty podparty, między kolanami piłka gumowa.

Ruch: zgniatanie kolanami piłki.

2. Pozycja wyjściowa: siedząc na ławeczce, woreczek (skarpetki zwiniete) między kolanami.

Ruch: próbujemy prostować nogi.

3. Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem.

Ruch: woreczek (skarpety zwinięte) między kolanami, rysowanie kółek w lewą i w prawą stronę.

4. Pozycja wyjściowa: stanie w lekkim rozkroku.

Ruch: w stanie w lekkim rozkroku, ugięcie kolan (półprzysiad) z równoczesnym zbliżeniem kolan do siebie przez naciskanie dłońmi na boczne okolice kolan.