

Plecy okrągłe:

1. Pozycja wyjściowa: klęk podparty.

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

2. Klęk podparty, kolana w rozkroku.

Wysunięcie ramion do przodu i opad tułowia do pozycji „ukłonu japońskiego”

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.

4. Stanie w rozkroku przed drabinkami (oparciem krzesła), rękami chwyt za drabinkę (oparcie krzesła). Pogłębienie opadu w przód, powrót można łączyć z odrzutem ramion wyprostnych w górę.

Plecy płaskie:

1. Leżenie tyłem, ręce pod głową, nogi wyprostowane, przejście do siadu prostego.

2. Pozycja wyjściowa: klęk podparty z wyprostowanymi rękoma

Ruch: zaokrąglamy kręgosłup do góry robiąc tzw. koci grzbiet (aby zwiększyć kifozę piersiową), a następnie wyginamy go do dołu (aby zwiększyć lordozę lędźwiową) i budujemy w ten sposób krzywizny kręgosłupa.

3. Rowerek.

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, ręce w bok.

Ruch: „rowerek” ok. 1 min.

4. 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.

Płaskostopie:

1. Zwijanie ręcznika – siadamy na krześle, a przed sobą mamy rozłożony ręcznik. Taki ręcznik staramy się zwinąć używając tylko i wyłącznie palców u stóp. Czynność powtarzamy kilka razy

2. Przenoszenie przedmiotów – postawmy przed sobą kosz, a wokół niego porzucamy np.: ubrania. Ubrania należy chwycić palcami u stóp i wrzucić do kosza;

3. Rowerek – dziecko leży na plecach, trzymając stopami woreczki z grochem i wykonuje ruchy jak podczas jazdy na rowerze.

4. Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach przy ścianie.

Ruch: turlanie po podłodze lub ścianie piłki tenisowej za pomocą stóp (forma masażu).

5. Wspinanie się na palce – powinniśmy wspinać się na palce i delikatnie schodzić na pięty

Kolana koślawe:

1. Siad prosty, piłka między kolanami, ręce oparte za plecami, wznos bioder w górę – przejście do podporu tyłem.

2. 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).

3. Pozycja wyjściowa: dziecko wykonuje siad skrzyżny (tzw. „po turecku”).

Ruch: kładzie dłonie na kolanach i w tej pozycji spycha kolana maksymalnie w dół, zachowując wyprostowany tułów.

4. Siad skrzyżny, ramiona wzdłuż tułowia, przejście do leżenia tyłem i powrót.

Ruch: między stopami dziecka umieszczamy poduszczkę – zadaniem dziecka jest wyprostować nogi i w ten sposób unieść poduszkę do wysokości siedzenia krzesła.

4. Siądź prosto, umieść piłkę między kolanami a ręce oprzyj za plecami, następnie wznos biodra w górę - przejście do podporu tyłem.

Kolana szpotawe:

1. W siadzie skulonym ręce w bok zgięte w stawie łokciowym, opad tułowia w tył, woreczek między kolanami.

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: siad ugięty podparty, stopy rozstawione.

Ruch: naprzemiennie skręcanie ugiętych kończyn dolnych do wewnątrz z równoczesnym dotknięciem kolan do podłoża.

4. Leżenie przodem, między stopami chusteczka. Ruch - unoszenie nóg prostych w górę – wytrzymać.

5. Leżenie przodem. Ruch - napinanie mięśni pośladkowych z próbą łączenia kolan.