

Plecy okrągłe:

1. Pompki na kolanach – ustawiamy się na klęczkach na ziemi nogi krzyżując ze sobą i przenosząc ciężar ciała na ręce. Powoli wykonujemy pompkę obniżając tułów i starając się dotknąć klatką do podłoża, po czym wracamy. Powtarzamy w 3–4 seriach po 5 – 10 powtórzeń.

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 rozwarłe na zewnątrz lub splecione na karku – unosimy górną część pleców, trzymamy chwilę, 1–2sekund i opuszczamy. Powtarzamy w kilku seriach po kilkanaście powtórzeń.

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: wzmocnienie 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, wzmocniamy mięśnie brzucha).

3. Rowerek.

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, ręce w bok.

Ruch: „rowerek” ok. 1 min.

4. Kołyska.

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych, ręce wzdłuż tułowia.

Ruch: skłon tułowia w przód z chwytem rękami za kolana – kołysanie w tył i przód ok. 1 min.

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 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

Kolana koślawe:

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

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. W siadzie stopy podeszwami opierają się o siebie, dłonie nachwytem obejmują grzbiet stóp. Ruch - rozpiękanie kolan łokciami na zewnątrz z niewielkim opadem tułowia w przód.

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

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

Kolana szpotawe:

1. Siad ugięty podparty, między kolanami piłka gumowa, zginięcie kolanami piłki.

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. Postawa stojąca. Ruch - napinanie pośladków i łączenie kolan.

5. Leżenie tyłem. Ruch - wznos prostych nóg i łączenie ich.