

Ćwiczenia wykorzystywane w wadach postawy: „Wiewiórki”, „Misie” 18-22.05

T: Ćwiczenia kształtujące poprawną postawę ciała z samokontrolą.

Przybory: koc, można usiąść jeśli to możliwe przed lustrem i kontrolować poprawne wykonanie.

1. Zegar. Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym. Wykonuje skłony głowy w bok (prawo i lewo). Pamiętajmy o wyprostowanych plecach i ściąganiu łopatek.
2. Obszerne krążenia głowy – Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym. Krążenia kilka razy w prawą stronę i lewą.
3. Budowanie domu. Siad skrzyżny – podnosimy jedną i drugą rękę nad głowę i kładziemy dłoń na dłoń. Przekładamy dłonie budując piętra jak najwyżej.
4. Kwiatek rośnie - Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym z tułowiem pochylonym do przodu i dłońmi opartymi o podłogę. Powoli prostujemy tułów wyciągając ręce jak najwyżej w górę. Powoli wracamy do pozycji wyjściowej.
5. Start rakiety - Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym trzymając ręce w pozycji „skrzydełek”. Ręce są wyrzutniami. Wykonujemy energiczny wyprost rąk w górę z maksymalnym wyciągnięciem – trzymamy przez chwilę. Wracamy do pozycji wyjściowej.
6. Lornetki – Dziecko leży na kocu na brzuchu. Trzymając ręce nad podłogą układa palce dłoni tak aby powstało kółko przenosząc dłonie do oczu.
7. Rybki na piasku – Dziecko leży na kocu na brzuchu. Ręce pod brodą. Naśladujemy rybę unosząc i opuszczając na podłogę wyprostowane i złączone nogi.

Powodzenia.