

Ćwiczenia wykorzystywane w wadach postawy: „Biedronki”, „Motyle” 20-24.04

Przybory: piłka, sznurek.

T: Wzmacnianie m. brzucha, m. pośladkowych, oraz prostownika grzbietu.

1. **Toczenie piłki po nogach:** Siad prosty z rękoma opartymi za sobą o podłogę. Piłka leży na nogach przy stopach. Unosimy wyprostowane nogi w górę aby piłka potoczyła się po nogach w stronę bioder. Następnie unosimy biodra wykonując podpór tyłem aby piłka stoczyła się po naszych nogach do stóp. Powtórzmy to ćwiczenie 5 razy.
2. **Pocztowa piłka:** Rodzic siedzi naprzeciwko dziecka w odległości około 0,5 m. Ręce z tyłu. Piłka między stopami. Podajemy piłkę do stóp dziecka i z powrotem. Nogi uniesione nad podłogę.
3. **Rzuć dalej za siebie:** Siad prosty – piłka między stopami. Wykonujemy leżenie na plecach z jednoczesnym wznosem prostych nóg w górę wyrzucając za siebie piłkę. Bijemy rekordy odległości lub odbijamy o ścianę.
4. **Nie dotknij sznurka:** dziecko siedzi na podłodze w siadzie prostym. Rodzic kręci sznurkiem tak aby wirował on przy podłodze. Dziecko broni się przed dotknięciem unosząc do góry wyprostowane nogi przechodząc do siadu równoważnego.
5. **Utrzymaj równowagę:** klęk podparty. Unosimy przed siebie prawa rękę i wyprostowaną w tył do poziomu lewą nogę. Wytrzymajcie 10s. Zmiana.
6. **Piłka w parze:** Siad z piłką między stopami. Rodzic siedzi naprzeciwko dziecka. Podnosimy ugięte nogi z piłką w górę, prostując wyrzucamy piłkę do rodzica. Powtarzamy.
7. **Traw do kosza nogami:** Siad z piłką między stopami. Rodzic siedzi naprzeciwko dziecka który trzyma ręce przed sobą wykonując koło. Dziecko wyrzuca piłkę starając się trafić nią do kosza.
8. **Podanie piłki ze skłonem tułowia:** Stanie w rozkroku trzymając piłkę w dłoniach. Wykonujemy głęboki skłon tułowia w przód na prostych nogach – przenosimy piłkę między nogami za siebie i nad plecami przerzucamy piłkę do rodzica stojącego przed dzieckiem.

Postaramy się zrobić każde ćwiczenie po 2 min z odpoczynkami. Powodzenia.