

Ćwiczenia wykorzystywane w wadach postawy: „Wiewiórki”, „Misie” 20-24.04

Przybory: zbędne.

T: Schemat postępowania korekcyjnego – rozciąganie m. przykurczonych klatki piersiowej.

1. **Pływanie na plecach:** Leżenie na plecach z wyprostowanymi i złączonymi nogami i rękoma wzdłuż tułowia. Podnosimy równocześnie obie wyprostowane ręce do pionu, opuszczamy je na podłogę przy głowie, następnie przesuwamy po podłodze w kierunku tułowia imitując pływanie żabką. Jeżeli w czasie przenoszenia rąk wyraźnie powiększy się lordoza lędźwiowa, niech dziecko ugnie nogi w stawach biodrowych kolanowych.
2. **Wbijanie gwoździ:** Leżymy na brzuchu z dłońmi pod brodą. Unosimy ręce nad podłogę imitując ruchy wbijania gwoździa młotkiem w podłogę przed sobą.
3. **Lot samolotu:** leżymy na brzuchu z dłońmi pod brodą. Przenosimy wyprostowane ręce w bok i unosimy je jak najwyżej unosząc jednocześnie głowę. Można też unosić nisko wyprostowane nogi.
4. **Pokaż łokcie:** Leżenie na brzuchu z dłońmi splecionymi na karku łokciami opartymi o podłogę. Unosimy ramiona nad podłogę i pokazujemy rodzicowi łokcie.
5. **Ślimak:** Leżymy na brzuchu z nogami wyprostowanymi i złączonymi. Podnosimy głowę i ręce nad podłogę, przykładając zwinięte w pięść dłonie do skroni prostując wskazujące palce – pokazują „rogi”. Łokcie powinny być uniesione nad podłogę. Ślimak odpoczywa – dziecko kładzie dłonie na podłodze i opiera na nich brodę.
6. **Czatujący Indianin:** Leżymy na brzuchu ręce ułożone wzdłuż tułowia. Dziecko podnosi jedną rękę do głowy trzymając jedną dłoń nad oczami jako przysłonę. Jednocześnie podnosimy głowę. Następnie zmiana rąk.
7. **Lornetka:** Leżymy na brzuchu z dłońmi pod brodą. Odrywamy ręce od podłogi przenosząc ręce do oczu, układając palce tak aby powstało kółko. Obserwujemy teren.
8. **Zrywanie kwiatków:** Leżymy na brzuchu z dłońmi pod brodą. Dziecko unosi ręce i głowę nad podłogę imitując ruchy zrywania kwiatków układając je w bukiet trzymany w drugiej ręce. Zmieniamy ułożenie rąk.

Każde ćwiczenie wykonajmy po 2 min z odpoczynkami. Powodzenia.