

Ćwiczenia wykorzystywane w wadach postawy: „Wiewiórki”, „Misie” 25-29.05

Przybory: krzesło, kijek, kawałek sznurka, kocyk, 2 małe butelki wody.

Temat: Ćwiczenia bierne dla górnego odcinka kręgosłupa.

Rozgrzewka:

1. Energiczne wymachy rąk w przód i w tył. 10 x- oburącz.
2. Krążenia głowy w prawo i lewo (wolno) 10x
3. Skoki pajacyka 10x

1. Pozycja wyjściowa: siad prosty, ręce w górę w skos, rodzic staje z tyłu dziecka, wykonuje chwyt dziecka na wysokości ramion. 10x
Ruch: wymachy ramion w tył wspomagane przez rodzica z równoczesnym stawianiem oporu kolanem na wysokości łopatek dziecka.
2. P.w. – siad klęczny przed krzesłem. Ręce wyprostowane, dłonie leżą na krześle.
Ruch – pogłębianie opadu tułowia w przód. 10x
3. P.w. siad ugięty- rodzic trzyma stopy dziecka.
Ruch – Wymachy rąk przodem w górę.10x
4. P.w. siad na krześle, chwyt oburącz kijka lub sznurka.
Ruch.- Przeniesienie rąk w górę za siebie z pogłębieniem wyprostu.10x
5. P.w. leżenie tyłem nogi ugięte w st, biodrowych i kolanowych. Stopy na podłodze.
Pod odcinkiem piersiowym kręgosłupa zwinięty kocyk.
Ruch: Wymachy rąk w tył z obciążeniem – w rękach 2 małe butelki wody. 10x
6. P.w. Leżenie tyłem na podłodze. Nogi wyprostowane, ręce wzdłuż tułowia.
Ruch: podciąganie kolan do klatki piersiowej i wyprost nóg bez dotykania do podłogi.10x

Przeznaczmy na te ćwiczenia około 15 min 2x dziennie. Wykonujemy wolno i dokładnie.