

## Ćwiczenia wykorzystywane w wadach postawy: „Wiewiórki”, „Misie” 8-12.06

Przybory: obręcz lub talerz, kocyk,

T: Ćwiczenia ogólnorozwojowe dla stóp i mięśni grzbietu.

1. **„Pływanie żabką”**- leżenie przodem, nogi wyprostowane i złączone. Dziecko unosi ręce i głowę nad podłogę, wykonuje rękoma ruchy jak przy pływaniu żabką: energicznie wyciąga ręce jak najdalej w przód, następnie przenosi w bok i ugina ręce ściągając je w „skrzydełka”.
2. **„Popatrz przez obręcz”** – leżenie przodem nogami wyprostowanymi i złączonymi, w dłoniach obręcz ( kółko, lub talerz). Dziecko unosi ręce z obręczą nad podłogę i patrzy przez nie na wprost. Na hasło „odpocznij” dziecko kładzie obręcz na podłodze.
3. **„Rybki w stawie”** – leżenie przodem na kocyku z nogami wyprostowanymi i złączonymi, ręce ugięte w łokciach i oparte o podłogę, palce rąk skierowane do środka. Dziecko odpycha się dłońmi od podłogi i ślizga się po podłodze na śliskim parkiecie lub terakocie. (jeśli jest to możliwe).
4. **„Kwiatek rośnie”** – siad skrzyżny, tułów pochylony do przodu, dłonie na podłodze. Na hasło „kwiatek rośnie” dziecko powoli prostuje tułów i wyciągają ręce w górę jak najwyżej. Na hasło „kwiatek więdnie” dziecko powoli wraca do pozycji wyjściowej
5. **„Budowanie domu”** – siad skrzyżny z dłońmi na kolanach, plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę. „budujemy dom” dziecko przenosi ręce w skrzydełka, następnie przenosi prawą rękę w górę i ustawia dłoń równoległe do podłogi. Tak samo ustawia lewą rękę ale z dłonią nad dłonią prawą, przenosi prawą dłoń nad lewą itd. Budujemy tyle pięter aż dziecko maksymalnie wyciągną ręce w górę.
6. **„Bicie brawa stopami”** – siad na podłodze, kolana skrócone na zewnątrz, podeszwy stóp skierowane jedna do drugiej. Dziecko unosi stopy nad podłogę uderzając jedną o drugą. „stopy odpoczywają” – dziecko wraca do pozycji wyjściowej.
7. **„Baletnica”** – dziecko siedzi na krzeselku, czubki palców dotykają podłogi, pięty uniesione. Przystawiamy kolejno stopy do przodu, do tyłu i w bok – imitując kroki baletnicy chodzącej na palcach.
8. **„Skarpetka”** – dziecko siedzi na krzeselku. Dziecko za pomocą palców stopy przeciwnej stara się zdjąć skarpetkę z jednej nogi, a następnie z drugiej nogi.

Powodzenia.