

Ćwiczenia wykorzystywane w wadach postawy: 25-27.03.

T : Wzmacnianie m. grzbietu w pozycjach niskich oraz m. stóp:

Przybory: Kijek np. od miotły, mopa. Krzeselko.

1. **„Pływanie żabką”** – leżenie przodem, nogi wyprostowane i złączone. Na sygnał dzieci unoszą ręce i głowę nad podłogę, wykonują rękoma ruchy jak przy pływaniu żabką: energicznie wyciągają ręce jak najdalej w przód, następnie przenoszą w bok i uginając ręce ściągają je w „skrzydełka”.
2. **„Popatrz kijek”** – leżenie przodem nogami wyprostowanymi i złączonymi, w dłoniach kijek. na hasło dzieci unoszą ręce z kijkiem nad podłogę i patrzą na rodzica. Na hasło „odpocznij” dzieci kładą kijki na podłodze.
3. **„Rybki w stawie”** – leżenie przodem na kocykach z nogami wyprostowanymi i złączonymi, ręce ugięte w łokciach i oparte o podłogę, palce rąk skierowane do środka. Na hasło dzieci odpychają się dłońmi od podłogi i ślizgają się po podłodze.
4. **„Kwiatek rośnie”** – siad skrzyżny, tułów pochylony do przodu, dłonie na podłodze. Na hasło „kwiatek rośnie” dzieci powoli prostują tułów i wyciągają ręce w górę jak najwyżej. Na hasło „kwiatek więdnie” dzieci powoli wracają do pozycji wyjściowej.
5. **„Zdmuchnij świeczkę”** – siad skrzyżny z rękami ułożonymi w „skrzydełka”, dłonie zaciśnięte w pięści a jeden palec wyprostowany i skierowany do góry jest „zapaloną świeczką”. Na sygnał dzieci obracają głowę w lewo i „zdmuchują” lewą „świeczkę”. następnie skręcają głowę w prawo i zdmuchują prawą „świeczkę”. Na hasło „zapal świeczkę” dzieci prostują po jednym palcu każdej dłoni.
6. **„Budowanie domu”** – siad skrzyżny z dłońmi na kolanach, plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę. na hasło „budujemy dom” dzieci przenoszą ręce w skrzydełka, następnie przenoszą prawą ręką w górę i ustawiają dłoń równoległe do podłogi. Tak samo ustawiają lewą ręką ale z dłonią nad dłonią prawą, przenoszą prawą dłoń nad lewą itd. Budujemy tyle pięter aż dzieci maksymalnie wyciągną ręce w górę. Wówczas rodzic podaje hasło „budujmy dach” – dzieci wyciągają dłonie w górę i łączą palce prawej i lewej dłoni tworząc „dach” nad zbudowanym domem.
7. **„Bicie brawa stopami”** – siad na podłodze, kolana skręcone na zewnątrz, podeszwy stóp skierowane jedna do drugiej. Na hasło dzieci unoszą stopy nad podłogę uderzają jedna o drugą. Na hasło „stopy odpoczywają” – dzieci wracają do pozycji wyjściowej.
8. **„Baletnica”** – dzieci siedzą na krzeselkach, czubki palców dotykają podłogi, pięty uniesione. Na sygnał dzieci przestawiają kolejno stopy do przodu, do tyłu i w bok – imitują kroki baletnicy chodzącej na palcach.
9. **„Skarpetka”** – dzieci na krzeselkach. Na sygnał każde dziecko za pomocą palców stopy przeciwnej stara się zdjąć skarpetkę z jednej nogi, a następnie z drugiej nogi.

W miarę możliwości przećwiczmy wszystkie ćwiczenia. Ćwiczenia wykonujemy wolno i dokładnie. Pozdrawiam Andrzej Konopla.