

Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę – cz. 3

- **Postawa skoliotyczna – dziecko skraca jedną stronę tułowia, asymetria ułożenia ciała oraz asymetria ułożenia barków i łopatek.**

Nie jest wskazane wykonywanie długotrwałych czynności w pozycji stojącej oraz przenoszenie dużych ciężarów, intensywne skoki.

1. Pływanie żabką
p.w. leżenie przodem;
ruch: wdech w czasie przenoszenia rr w bok, wydech podczas przenoszenia rr w przód
ok. 1 min.
2. Kwiatek rośnie
p.w. siad skrzyżny, dłonie na podłodze;
ruch: na hasło „kwiatek rośnie” – powolny wyprost, następnie wyciąganie się do słońca
kilka powtórzeń
3. Zdmuchnij świeczkę
p.w. siad skrzyżny, rr w skrzydełka, palce zaciśnięte;
ruch: „zapal świeczkę” – dziecko wyciąga palce wskazujące – będą to świeczki, najpierw zdmuchuje prawą, później lewą świeczkę.
kilka powtórzeń
4. Budowanie domu
p.w. siad skrzyżny, rr w skrzydełka;
ruch: budowanie piętér ustawiając ręce coraz wyżej nad głową
kilka powtórzeń
5. Start rakiety
p.w. siad skrzyżny, rr w skrzydełka;
ruch: na hasło: 3,2,1, 0! – rr maksymalnie w górę
kilka powtórzeń

6. Koziołek bodzie

p.w. klęk podparty;

ruch: „koziołek bodzie” – dziecko opuszcza nisko głowę, następnie wychyla ją w przód, koziołek odpoczywa

kilka powtórzeń

7. Zrywanie jabłek

Dziecko chodzi po pokoju, na hasło „nazrywaj jabłek” wspina się na palce udaje, że zrywa jabłka wysoko się wspinając; „przechodzimy do innego sadu” – marsz

ok. 1 min.

8. Traf piłką do celu

p.w. leżenie przodem, rr wyciągnięte w przód trzymają piłkę;

ruch: prosimy by dziecko wypchnęło mocno piłkę w przód starając się trafić w określony cel np. położoną w kilkumetrowej odległości poduszkę

ok. 1 min.

9. Kołyska

p.w. leżenie tyłem, nogi ugięte w kolanach;

ruch: skłon tułowia w przód, chwyt rękami za kolana i przyciągnięcie głowy do kolan;

kołysanie się w tył i przód

ok. 1 min.

Z woreczkiem:

10. Utrzymaj woreczek na głowie

Spacer z woreczkiem na głowie, na hasło dziecko siada z „kokardkami”, na hasło: „wstań” kontynuuje spacer z woreczkiem na głowie

ok. 1 min.

11. Przechodzenie z woreczkiem na głowie przez przeszkody

Na podłodze rozkładamy dziecku różnego rodzaju przeszkody, które musi ominąć, nie zrzucając przy tym woreczka

ok. 1 min.