

Ćwiczenia mięśni pleców i obręczy barkowej

- barki wysunięte do przodu (w protrakcji)
- odstające łopatki
- głowa wysunięta w przód
- zapadnięta klatka piersiowa
- asymetria ułożenia barków i łopatek

Pomoce:

- chustka bądź ręcznik
- papierowa chusteczka

1. Rozgrzewka: kręcenie ramionami kół w powietrzu w przód i tył. Wznosy ramion w górę z wdechem i w dół z wydechem.

2. „Samolot”. Dziecko leży na brzuchu, nogi wyprostowane, ręce ugięte w łokciach, dłonie pod brodą. Dziecko odrywa od podłogi łokcie i unosi się nieco ponad dywan. Stara się wytrzymać w tej pozycji kilka sekund. Powtórzyć kilka razy.



3. „Kłaśnij nad głową, kłaśnij przed sobą” leżenie przodem, ramiona wyciągnięte w bok uniesione nad podłogę, głowa skierowana w przód. Na hasło dziecko klaszcze nad swoją głową lub przed sobą wyciągając ramiona daleko przed siebie. Powtórzyć kilka razy. Odpoczynek.



4. „Wycieranie pleców ręcznikiem” . Siad skrzyżny („kokradki”); ręce na kolanach trzymają chustkę (szalik) za końce. Wznos ramion nad głowę, następnie przeniesienie ramion za plecy na wysokość łopatek; przesuwanie chustki na plecach w prawą i lewą stronę. Ćwiczenie to można wykonywać również w leżeniu przodem (na brzuchu). Powtórzyć kilka razy.



5. „Pokaż łokcie”: Leżenie na brzuchu, ramiona splecione na karku. Na hasło: „pokaż łokcie” dziecko unosi łokcie odrywając głowę od podłogi; polecamy: wytrzymaj 3 s., następnie: „schowaj łokcie” - odpoczynek. Powtórzyć kilka razy.



6. „Zdmuchnij chustkę”. Leżenie na brzuchu, ramiona splecione na plecach, przed dzieckiem kładziemy kawałek cienkiej chusteczki higienicznej lub serwetkę papierową. Dziecko odrywa głowę od podłogi i dmucha na chusteczkę, w taki sposób, by wprawić ją w ruch. Powtórzyć kilka razy.



7. Odpoczynek w leżeniu tyłem, kolana przyciągnięte do brzucha.