

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

Pomoce:

- piłka
- woreczki gimnastyczne do ćwiczeń lub wypełnione fasolą skarpetki

1. Leżenie tyłem, nogi ugięte w stawach kolanowych i biodrowych, stopy oparte o podłogę. Dziecko unosi w górę zgięte kończyny dolne tak, by widzieć swoje stopy, następnie kładzie ręce na kolana i „siłuje się” z kolanami. Napina izometrycznie mięśnie brzucha i wciska lędźwie w podłogę.

Odcinek lędźwiowy kręgosłupa powinien być wciśnięty w podłogę, nie może się unosić.



2. Leżenie tyłem nogi, ugięte w stawach kolanowych i biodrowych, w stopach trzymana słabo napompowana piłka. Odcinek lędźwiowy kręgosłupa przylega do podłogi. Dziecko unosi nogi w górę do kąta 90° trzymając piłkę podeszwową powierzchnią stóp. Wykonuje wolno ruchy opuszczając stopy do kąta 80-70°. Zakres ruchu zależny jest od siły mięśni brzucha. Przy słabych mięśniach brzucha polecamy dziecku utrzymać nogi w górze i wciskać odcinek lędźwiowy bez wykonywania ruchu.



3. Leżenie tyłem nogi, ugięte w stawach kolanowych i biodrowych, w stopach trzymana zabawka/piłka/woreczek. Dziecko przenosi za głowę przedmiot i odkłada go na podłogę. Należy powtórzyć kilka razy.



4. „Przerzucanka”. Na podłodze zaznaczamy dwa „boiska” przy pomocy sznurka. Na obu polach rozrzucajemy woreczki do ćwiczeń (lub inne podobnej wielkości przedmioty). Po jednej stronie boiska siada dziecko, po drugiej rodzic. Zadaniem obu stron jest pozbycie się ze swojego pola wszystkich woreczków jedynie przy pomocy stóp. Czas na zadanie 1-2 minuty.



5. „Rowerek”. Dziecko w leżeniu tyłem – unosi nogi nad podłogę, rysuje naprzemiennie koła w powietrzu naśladując jazdę na rowerze. Powtórzyć kilka razy.



6. Leżenie tyłem, nogi i ręce wyprostowane na podłodze. Dziecko unosi wyprostowane w kolanach nogi w górę starając się trzymać je w tej pozycji. Rodzic delikatnie próbuje zepchnąć wyprostowane nogi dziecka w dół. Odcinek lędźwiowy kręgosłupa powinien być wciśnięty w podłogę, nie może się unosić.



7. Leżenie tyłem, nogi i ręce wyprostowane na podłodze. Dziecko łączy naprzemiennie w górze prawą rękę z lewą stopą i lewą rękę z prawą stopą. Powtórzyć kilka razy.

