

**Ćwiczenia i aktywności o charakterze ogólnorozwojowym wspomagające kształtowanie się prawidłowej postawy ciała.**

Pomoce:

- piłka fitness
- poduszka sensomotoryczna

**Rozmiar piłki fitness powinien zostać dobrany indywidualnie do wysokości dziecka.** Jeśli chcemy wykorzystać piłkę również do siedzenia należy zadbać o to, aby podczas siedzenia biodra znajdowały się wyżej niż kolana.

Aktywności z piłką fitness:

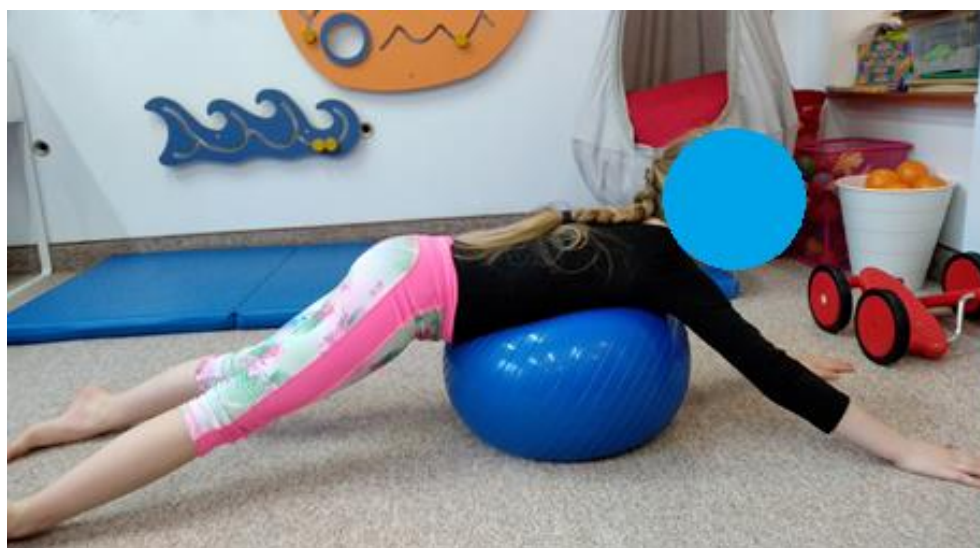
1. Rozgrzewka: rodzic i dziecko stają naprzeciw siebie, rzuty piłką do siebie z odbiciem o podłogę, klaśnięciem po odbiciu itd.



2. Dziecko siada na podłodze. Nogi w rozkroku, piłka trzymana w rękach. Wyciąganie się jak najdalej w przód nie wypuszczając piłki z rąk.



3. Leżenie na piłce przodem. Próba przejścia rękami do przodu i powrót. Odpoczynek.



4. Leżenie tyłem na piłce. Ręce swobodnie opuszczone za głowę. „Rolowanie” kręgosłupa na piłce w różne strony.



5. Odbijanie piłki o ścianę, łapanie piłki.



6. Wykorzystanie piłki jako siedziska. Balansowanie na piłce góra-dół.

### Aktywności z poduszką sensomotoryczną:

Poduszka sensomotoryczna, inaczej zwana dyskiem lub beretem rehabilitacyjnym, poprawia równowagę i koordynację ruchową. Wzmacnia mięśnie, także głębokie, odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

### Przykładowe zabawy z poduszką sensomotoryczną:

1. Stanie na poduszce sensomotorycznej z próbą utrzymania równowagi. Kiedy dziecko nauczy się łąpać równowagę możemy wspólnie do siebie rzucać piłką.



2. Przysiady na dysku sensomotorycznym. Dla urozmaicenia można dołączyć do ćwiczeń piłkę. Po każdym rzucie piłką dziecko wykonuje przysiad, wstaje, łąpać lecącą w jego kierunku piłkę itd.



3. Próby stania na jednej nodze na poduszce, ramiona wyciągnięte w bok. Zmiana nogi po utracie równowagi.



4. Wykorzystanie poduszki do siedzenia. Poduszkę umieszczamy na krześle, na którym siedzi dziecko podczas np. rysowania. **Ważne, aby linia bioder znajdowała się nieco wyżej niż linia kolan!**



Inne polecane aktywności o charakterze ogólnorozwojowym:

- Pływanie
- Gry zespołowe
- Proste aktywności na świeżym powietrzu: rower, trampolina.