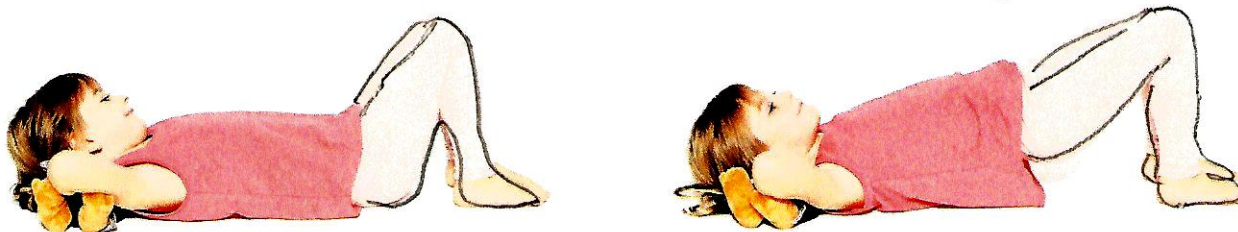


Wzmocnienie mięśni pośladkowych i mięśni brzucha

Dziecko leży na plecach z rękami pod głową i zgiętymi nogami opartymi na całych stopach. Unosi pupę tak, żeby brzuch i uda tworzyły linię prostą; stara się, aby kolana nie dotykały do siebie.



☉● Powtórzenia 5-10

Wzmocnienie mięśni posturalnych

Dziecko klęczy, podpierając się rękami, z głową ustawioną na linii tułowia. Unosi jedną nogę na poziom tułowia, równoległe do podłoża. Zatrzymuje w tej pozycji na 5-10 sekund, po czym wykonuje ćwiczenie drugą.



☉● Powtórzenia 5-10 na każdą nogę

Wzmocnienie mięśni brzucha i poprawa koordynacji ruchowej

Dziecko leży na plecach i przez 10-20 sekund wykonuje nogami „rowerek”.



☉● Powtórzenia 3

Wzmocnienie mięśni międzyłopatkowych i mięśni rąk

Dziecko siedzi po turecku, unosi nad głowę ręce z taśmą do ćwiczeń i rozciąga ją na boki. Ważne: plecy i głowa mają być wyprostowane.



●●● Powtórzenia 10

Rozciąganie mięśni przywodzicieli ud

Dziecko na siedząco łączy ze sobą spody stóp i rękami przyciąga je do siebie na 10–20 sekund, przesuwając po podłodze tak, by nie unosiły się także kolana.

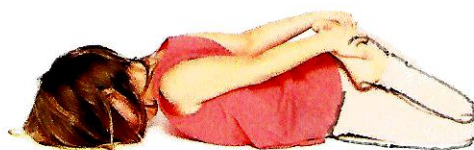
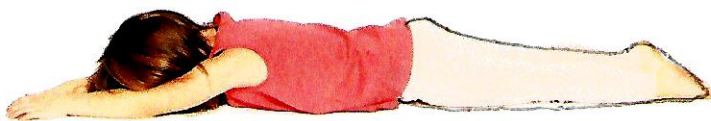


●●● Powtórzenia 3

Wzmocnienie mięśni międzyłopatkowych i rozciągnięcie mięśni zginaczy bioder

Dziecko leży na brzuchu, chwytając rękami stopy i próbuje jak najwyżej unieść głowę. Zatrzymuje się w tej pozycji na 3–5 sekund.

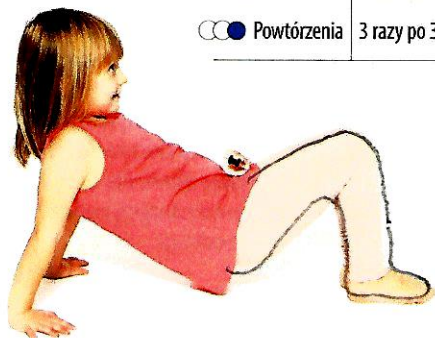
●●● Powtórzenia 5



Wzmocnienie mięśni pośladkowych oraz brzucha i rąk

Dziecko podparte na stopach i dłoniach unosi pośladki, tak żeby nie dotykały do podłogi, i przemieszcza się jak pająk do przodu i do tyłu (można spróbować także na boki).

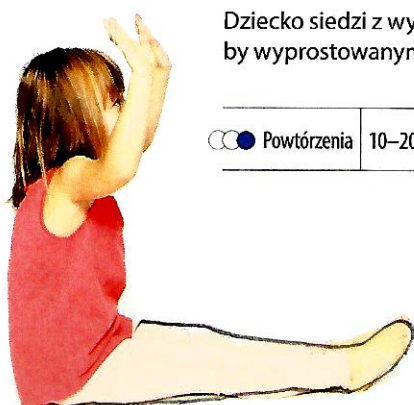
☉● Powtórzenia 3 razy po 3–5 m



Rozciąganie mięśni grzbietu i grupy kulszowo-goleniowej

Dziecko siedzi z wyprostowanymi nogami i nie zginając ich, stara się zrobić skłon, by wyprostowanymi rękami dotrzeć do stóp.

☉● Powtórzenia 10–20



63

Rozciąganie mięśni grupy kulszowo-goleniowej

Dziecko przyjmuje pozycję „niedźwiadka” i maszeruje do przodu i do tyłu, próbując raz jedną, raz drugą nogę wyprostować w kolanie. Można mu za pomocą taśmy lub sznurka wyznaczyć początek i koniec drogi do pokonania – potraktuje to jako wyzwanie, co zawsze motywuje. Ważne: ćwiczenie powinno być wykonywane niezbyt szybko, za to starannie.

☉● Przejścia 3–5



Wykonaj ćwiczenia według wiersza. Powodzenia

Gimnastyka to podstawa

i dla zdrowia ważna sprawa.

Ręce w górę ,potem w bok

i do przodu mały skok .

A gdy zrobisz ukłon nisko,

wiedz, że sukces jest już blisko.