|  |  |
| --- | --- |
| **PŁASKOSTOPIE I KOLANA KOŚLAWE** | |
|  | PW (pozycja wyjściowa): Dziecko w siadzie motyla, stopy odwrócone, balon lub piłka między stopami  RUCH: Dziecko próbuje zgnieść balon/ piłkę stopami. 5 sekund i powrót do PW.  POWTÓRZEŃ: x 6 |
| C:\Users\HP\OneDrive\Pulpit\SP\Korekta\siad ugięty.jpg | PW: siad ugięty, ramiona z tyłu, palce rąk w stronę pośladków  RUCH: jak na zdjęciu obok, chwytanie palcami stóp różnych małych przedmiotów i wrzucanie do szarfy lub pojemnika  Można w ten sposób posprzątać pokój;) |

Dzień dobry,  
poniżej przedstawiam propozycje ćwiczeń dla poszczególnych wad postawy.  
Oczywiście najpierw rozgrzewka:  
- <https://www.youtube.com/watch?v=n7OIPFcyZRU>  
Następnie zachęcam do wykonania poniższych ćwiczeń ☺

|  |  |
| --- | --- |
| **PLECY OKRĄGŁE** | |
|  | PW (pozycja wyjściowa): jak na zdjęciu obok,  laska ułożona na wysokości kątów dolnych łopatek  RUCH: skręt tułowia w prawą i lewą stronę. Wytrzymaj 8 sekund na każdej stronie.  POWTÓRZEŃ: x6 na każdą stronę |
|  | PW: jak na zdjęciu obok. Laska leży na podłodze. Kocyk lun ręcznik zrolowany pod dolną częścią brzucha.  RUCH: unieś laskę w górę, głowa miedzy ramionami na przedłużeniu kręgosłupa. Wytrzymaj w tej pozycji 8 sekund.  POWTÓRZEŃ: x6 |

|  |  |
| --- | --- |
| **BOCZNE SKRZYWIENIE KRĘGOSŁUPA** | |
|  | PW (pozycja wyjściowa): jeden z ćwiczących leżenie tyłem, z nogami jak na rys.A. Drugi ćwiczący opiera łopatki o stopy partnera. Obaj trzymają ręce w pozycji „skrzydełek”.  RUCH: Leżący, uginając i prostując nogi, opuszcza i unosi partnera. Drugi utrzymuje ciało w jednej linii – rys.B.  POWTÓRZEŃ: x6 |
|  | PW: dwaj ćwiczący w leżeniu przodem na kocykach, twarzami do siebie. Nogi wyprostowane i złączone. Dłonie podane partnerowi.  RUCH: Równoczesne ślizgi na kocykach po podłodze w przód i w tył poprzez ugięcia i wyprosty rąk.  POWTÓRZEŃ: x3 |

Na koniec ćwiczenie oddechowe:

PW: leżenie tyłem, nogi ugięte, ręce leżą wzdłuż tułowia.  
WDECH nosem: ramiona bokiem w górę nad głowę  
WYDECH dłuuuuugi ustami: ramiona przodem wracają na podłogę (do pozycji wyjściowej).  
POWTÓRZEŃ: x3

Powodzenia! ☺  
M. Sąsiadek