

• ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE GORSET MIĘŚNIOWY KRĘGOSŁUPA



Rodzic i dziecko lub dzieci w parach leżą naprzeciwko siebie:

- Podawanie do siebie piłki rękami (ramiona ułożone w bok, łokcie uniesione)
- Siłowanie – obie osoby trzymają piłkę. Na sygnał każdy ciągnie piłkę do siebie licząc np. do pięciu. Wygrywa ten, kto zabierze piłkę.
- Klaskanie – dziecko powtarza rytm, którą rodzic pokaże (przy uniesionych łokciach).
- Dmuchanie – podawanie do siebie piłeczki pingpongowej dmuchając ją.

Rodzic i dziecko lub dzieci w parach leżą obok siebie

- Rzucanie – rzucamy jak dalej **oburacz** woreczek (lub np. kulkę papierową). Następnie czołgamy się po woreczek.
- Ślizganie – leżąc na podłodze (lub na kocyku) ślizgi na brzuchu (ważne, by ręce odpychały się równocześnie). Zabawę można przeprowadzić w formie zawodów rodzic – dziecko.

Rodzic i dziecko lub dzieci w parach leżą na plecach, głowami do siebie

- Z kijkiem – chwytamy rękami za wspólny kijek (nad głową), nogi podnoszą się dotykając go stopami i wracają na podłogę.
- Z kijkiem nr 2 – chwytamy rękami za wspólny kijek (nad głową), ciągniemy kijek do siebie (kto silniejszy)

• PROFILAKTYKA PŁASKOSTOPIA I ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE GRZBIETU

Rodzic i dziecko lub dzieci w pozycji siedzącej

- Co narysowałem? – rysujemy zakrętką butelki (trzymaną przez **palce stóp**) litery, cyfry, figury. Zadaniem drugiej osoby jest odgadnąć co zostało zapisane/narysowane
- Podaj butelkę! – turlanie stopami butelki do siebie
- Porządki – wrzucanie do butelki **palcami stóp** np. żołądź, kulek papierowych - pogniecionych wcześniej stopami
- Grzechotka – butelka wypełniona wodą z brokatem jest trzymana przez **palce stóp**, Zadaniem dzieci jest potrząsanie butelką „grzechotką” w dowolnym rytmie, rytm może naśladować druga osoba

Rodzic i dziecko lub dzieci w pozycji leżącej

- Grzechotka nr 2 – jak wyżej, z tą różnicą, że butelkę trzymają ręce w leżeniu na brzuchu (**łokcie w górze**)
- Kółka – leżymy na brzuchu, rodzic trzyma butelkę w wyprostowanych rękach, dziecko obiema rękami (**łokcie uniesione**) wrzuca na butelkę kółka/obręcze. związane w pętlę sznurówki
- Złap mnie – rodzic trzyma butelkę w wyprostowanych rękach. Dziecko czołga się do butelki, by np. nakleić na niej naklejkę lub ją przewrócić w określonym czasie (rodzic liczy np. do 8, 10)
- Kręgle – potrzebujemy do tej zabawy więcej butelek. Leżąc na brzuchu w pewnej odległości od butelek “kręgli” przewracamy je tocząc piłkę **palcami stóp lub rękami** (łokcie uniesione, w bok).