



Typ postawy:



**Ćwiczenia doskonalące utrzymywanie napięcia mięśni brzucha
dla dziecka z obniżonym napięciem mięśniowym**

Ćw 1a. Zgniatanie ślimaka



Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, nogi zgięte oparte na podłożu;
Zgnieciona kartka papieru w postaci kuli podłożona pod odcinek lędźwiowy kręgosłupa.

Ruch: Docisk papierowej kuli dolnym odcinkiem kręgosłupa poprzez napięcie mm. brzucha

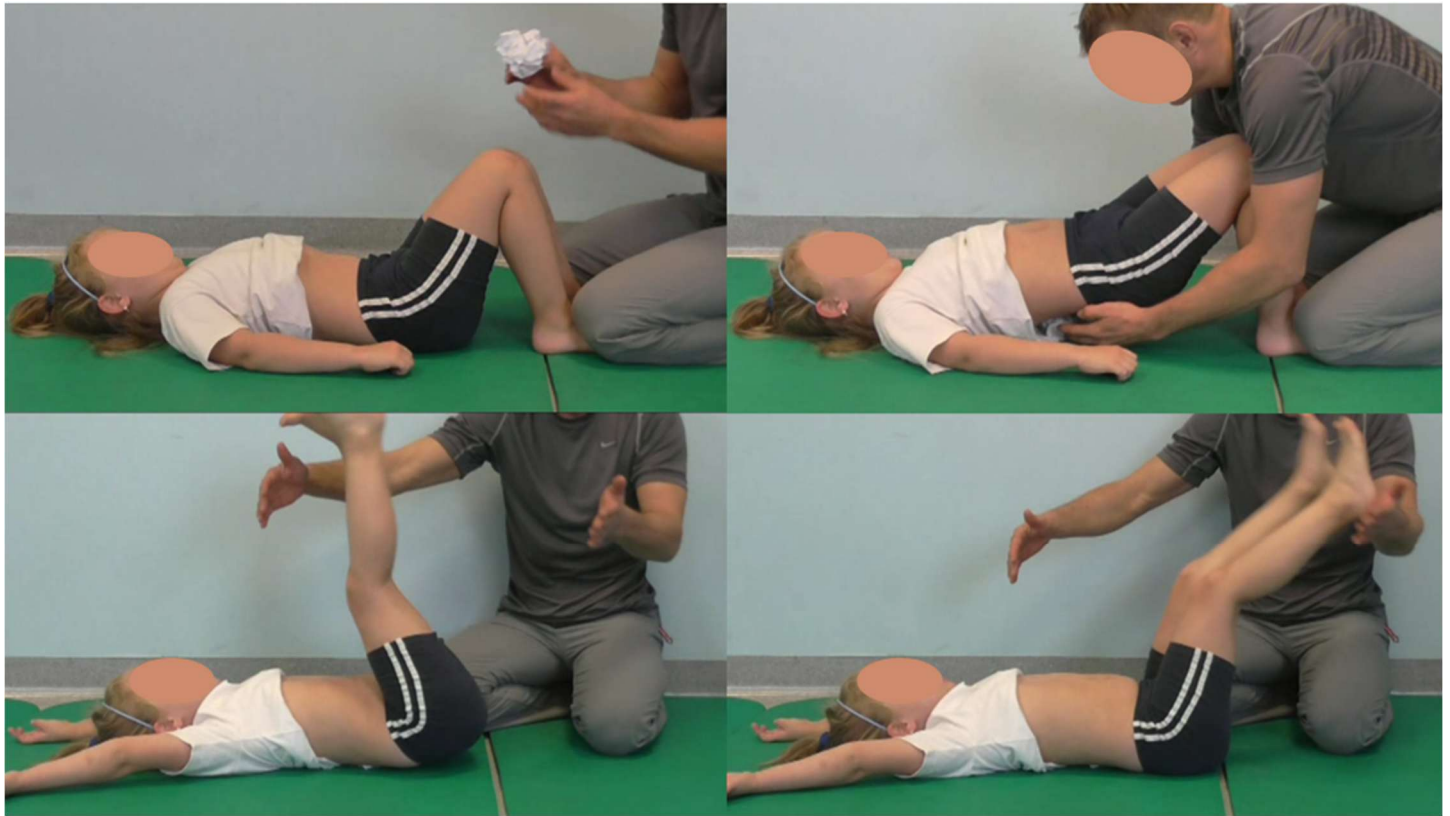
Uwaga:

- dziecko nie powinno wstrzymywać oddechu, najlepiej aby głośno liczyło do 10.

Ćw 1b. Zgniatanie węża



Ćw 2. Zgniatanie ślimaka podczas unoszenia i opuszczania nóg



Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, nogi uniesione do góry.

Zgnieciona kartka papieru w postaci kuli podłożona pod odcinek lędźwiowy kręgosłupa.

Ruch: Opuszczanie i unoszenie nóg zbliżając je raz do jednej, a raz do drugiej ręki rodzica utrzymując stały docisk papierowej kuli dolnym odcinkiem kręgosłupa.

Uwaga:

- rodzic utrzymuje swoje ręce na takiej wysokości aby dziecko unosząc i opuszczając nogi ciągle zgniatało papierową kulę.
- dziecko nie powinno wstrzymywać oddechu, najlepiej aby głośno liczyło do 10.

uwagi i spostrzeżenia rodzica:

Ćw 2. Przekładanie nóg ponad głowę rodzica



Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, nogi zgięte oparte na podłożu.

Ruch: Rodzic unosi nogi dziecka, dociska z jednej strony klatkę piersiową do podłoża i przekłada nogi na drugą stronę. Dociśnięta klatka piersiowa po tej stronie nie powinna się unosić nad podłogę.

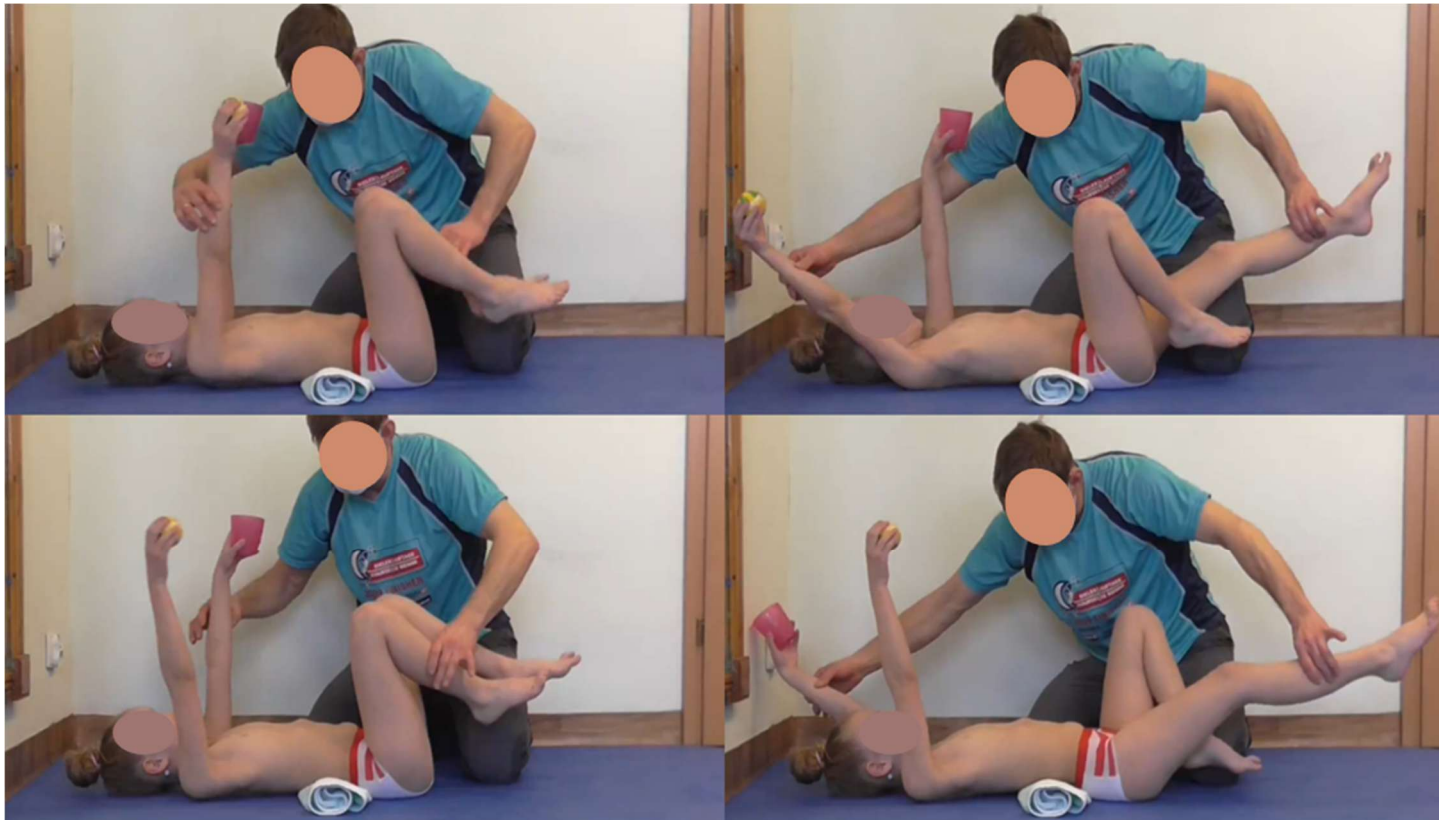
Zadaniem dziecka jest przekładanie nóg na boki ponad głowę rodzica.

Uwaga:

- podczas przekładania przez dziecko nóg ponad głowę rodzica, rodzic szybko przekłada drugą rękę po drugiej stronie klatki piersiowej aby nie pozwolić na oderwanie się jej od podłoża.
- dziecko nie powinno wstrzymywać oddechu, najlepiej aby głośno liczyło do 10.
- jeżeli ćwiczenie jest za trudne dla dziecka rodzic odciąża nogi dziecka trzymając je jedną ręką za palce stóp

uwagi i spostrzeżenia rodzica:

Ćw 4. Martwa mucha



Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, ręce i nogi uniesione nad podłogę. Pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa włożona papierowa kulka, sznurek lub nie za wysoki zrolowany ręcznik.

Ruch: Utrzymując nacisk w kierunku podłogi odcinkiem lędźwiowym dziecko wykonuje wolne, naprzemienne ruchy kończynami po przeciwnej stronie ciała – prawa ręka i lewa noga, a następnie lewa ręka prawa noga.

Uwaga:

- ruchy kończynami powinny być wykonywane tylko w takim zakresie, w którym utrzymywany jest docisk odcinka lędźwiowego do podłogi,
- aby uniknąć uniesienia odcinka lędźwiowego nad podłogę, początkowo noga prostowana jest w niewielkim zakresie
- dziecko nie powinno wstrzymywać oddechu, najlepiej aby głośno liczyło do 10.

uwagi i spostrzeżenia rodzica: