



Typ postawy:



**Ćwiczenia doskonalące utrzymywanie napięcia mięśni grzbietu
oraz mięśni pośladkowych
dla dziecka z obniżonym napięciem mięśniowym**

Ćw 1. Unoszenie nogi



Pozycja wyjściowa: Klęk podparty; głowa w przedłużeniu tułowia; wzrok skierowany w podłogę (jak na 2 zdjęciu)
Klatka piersiowa nieznacznie podparta piłką lub pudełkiem wypełnionym książkami.

Ruch: Dziecko aktywizując mięśnie brzucha (jak w ćwiczeniu „zgniatanie ślimaka”) unosi nogę nad podłogę utrzymując pozycję przez 5-10 sekund. W przypadku trudności rodzic pomaga unieść i utrzymać nad podłożem nogę dziecka. To samo dla drugiej nogi.

Uwaga:

- podczas unoszenia nogi nie powinna znacznie zwiększać się lordoza lędźwiowa; w takim przypadku noga powinna być unoszona niżej
- dziecko nie powinno wstrzymywać oddechu, najlepiej aby głośno liczyło do 10.

Ćw 2. Unoszenie ręki



Pozycja wyjściowa: Klęk podparty; głowa w przedłużeniu tułowia ; wzrok skierowany w podłogę (nie tak jak na zdjęciu)
Klatka piersiowa nieznacznie podparta piłką lub pudełkiem wypełnionym książkami.

Ruch: Dziecko aktywizując mięśnie brzucha (jak w ćwiczeniu „zgniatanie ślimaka”) unosi rękę nad podłogę utrzymując pozycję przez 5-10 sekund. To samo dla drugiej ręki.

Uwaga:

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

Ćw 3. Unoszenie nogi i ręki z pomocą rodzica



Pozycja wyjściowa: Klęk podparty; głowa w przedłużeniu tułowia; wzrok skierowany w podłogę (jak na 3 zdjęciu)
Klatka piersiowa nieznacznie podparta piłką lub pudełkiem wypełnionym książkami.

Ruch:

- (1) Dziecko aktywizuje mięśnie brzucha (jak w ćwiczeniu „zgniatanie ślimaka”);
- (2) Rodzic ułatwia dziecku uniesienie nogi nad podłogę, a następnie dziecko unosi rękę po przeciwnej stronie ciała;
- (3) Pozycja powinna być utrzymana przez 5-10 sekund;
- (4) W przypadku trudności rodzic pomaga unieść i utrzymać nad podłożem nogę dziecka;
- (5) To samo dla drugiej strony.

Uwaga:

- podczas unoszenia nogi nie powinna znacznie zwiększać się lordoza lędźwiowa; w takim przypadku noga powinna być unoszona niżej
- dziecko nie powinno wstrzymywać oddechu, najlepiej aby głośno liczyło do 10.

Ćw 4. Samodzielne unoszenie nogi i ręki z pomocą rodzica



Pozycja wyjściowa: Klęk podparty; głowa w przedłużeniu tułowia; wzrok skierowany w podłogę (jak na 2 i 3 zdjęciu)
Klatka piersiowa nieznacznie podparta piłką lub pudełkiem wypełnionym książkami.

Ruch:

- (1) Dziecko aktywizuje mięśnie brzucha (jak w ćwiczeniu „zgniatanie ślimaka”);
- (2) Dziecko samodzielnie unosi nogę nad podłogę, a następnie unosi rękę po przeciwnej stronie ciała;
- (3) Pozycja powinna być utrzymana przez 5-10 sekund;
- (4) To samo dla drugiej strony.

Uwaga:

- podczas unoszenia nogi nie powinna znacznie zwiększać się lordoza lędźwiowa; w takim przypadku noga powinna być unoszona niżej
- dziecko nie powinno wstrzymywać oddechu, najlepiej aby głośno liczyło do 10.

uwagi i spostrzeżenia rodzica: