

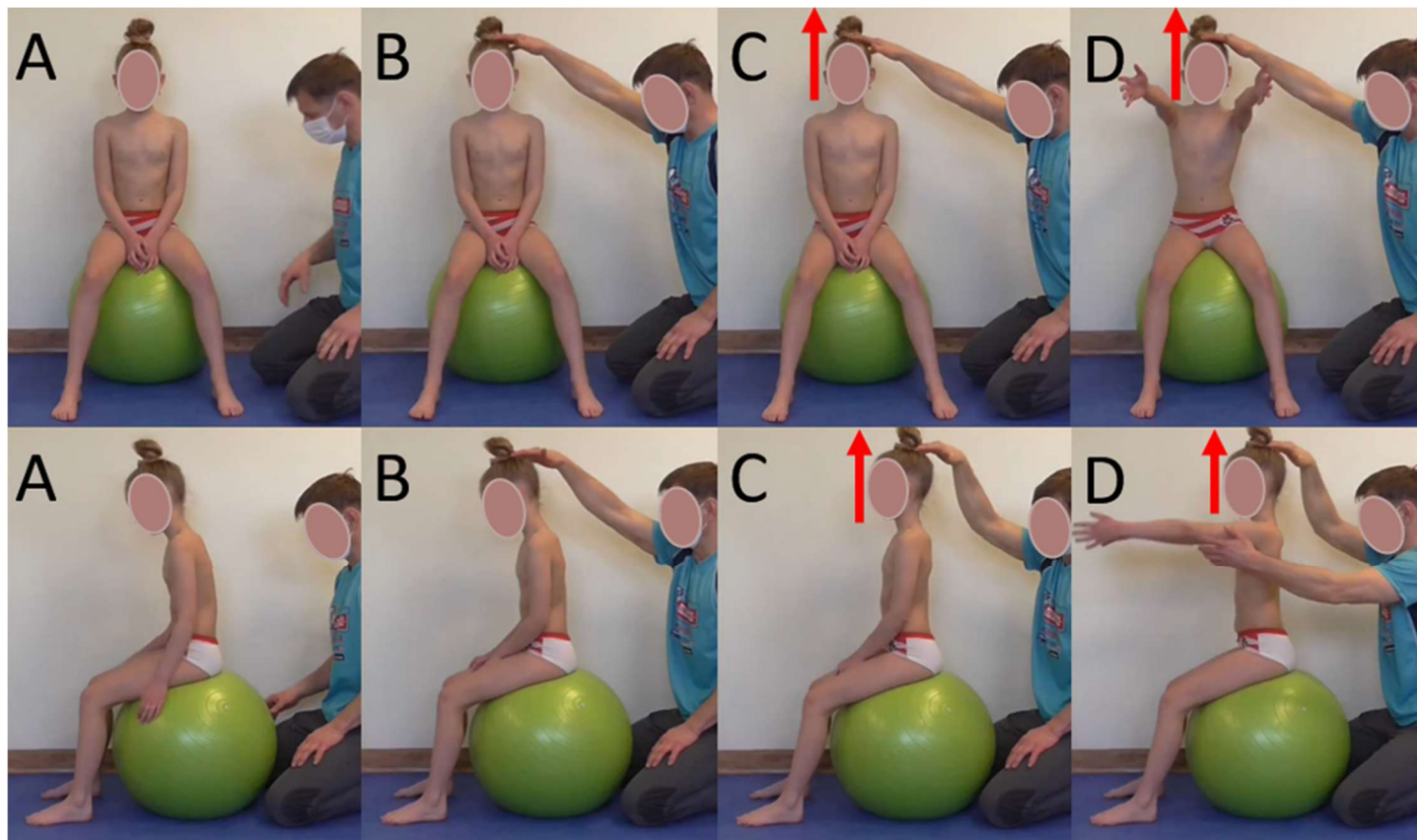


Typ postawy:



**Ćwiczenia doskonalące utrzymywanie napięcia mięśni grzbietu
oraz mięśni brzucha
dla dziecka z nawykiem nieprawidłowej postawy**

Ćw 1. Doskonalenie aktywności antygravitacyjnej w korekcji w siadzie ze wspomaganiem rodzica (feedback)



Pozycja wyjściowa: (A) Siad na piłce ze stopami płasko opartymi na podłożu.

Ruch: (B i C) Rodzic pomaga dziecku wyprostować się przykładając dłoń do czubka głowy dziecka mówiąc „czujesz moją rękę? rośnij” lub „pchaj moją rękę do sufitu”;

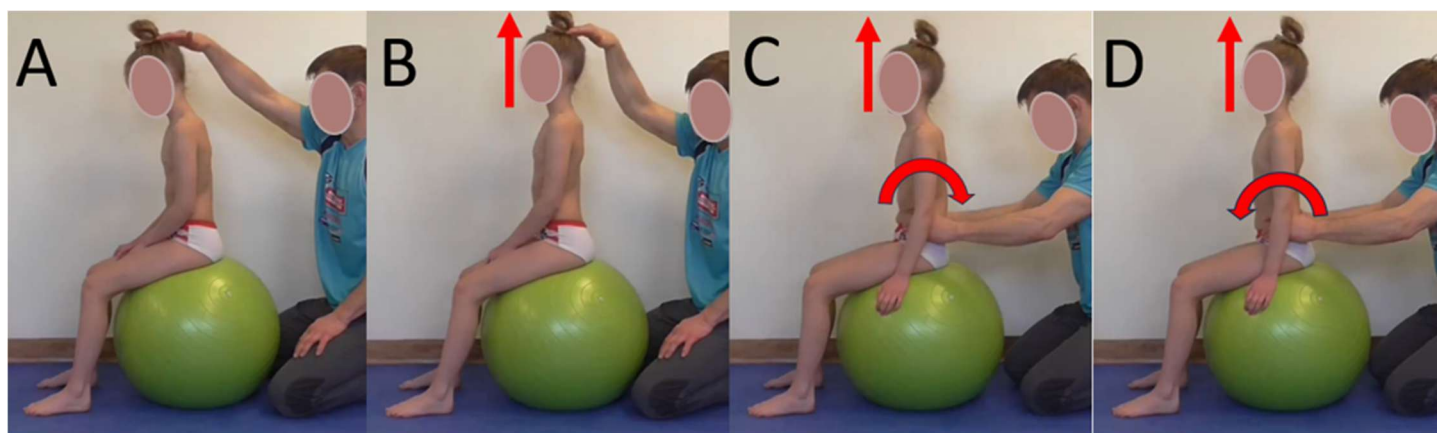
(C i D) Dziecko utrzymując wyprostowaną sylwetkę, aktywizując mięśnie brzucha jak w ćwiczeniu „zgniatanie ślimaka”, powoli unosi ręce do wysokości barków i utrzymuje przez ok 7-10 sekund.

Uwagi:

- dziecko wypychając głowę w górę nie powinno zadzierać nosa (broda powinna być lekko przyciągnięta do mostka)
- dziecko nie powinno mieć koślawo ustawionych kolan (nogi w kształcie litery X)
- korzystnie jest jeśli dziecko podczas wykonywania ćwiczenia siedzi przed lustrem.

uwagi i spostrzeżenia rodzica:

Ćw 2a. Doskonalenie umiejętności poruszania miednicą podczas pracy antygravitacyjnej tułowia z pomocą rodzica



Pozycja wyjściowa: (A) Siad na piłce ze stopami płasko opartymi na podłożu

Ruch: (A i B) Rodzic pomaga dziecku wyprostować się przykładając dłoń do czubka głowy dziecka mówiąc „czujesz moją rękę? rośnij” lub „pchaj moją rękę do sufitu”;

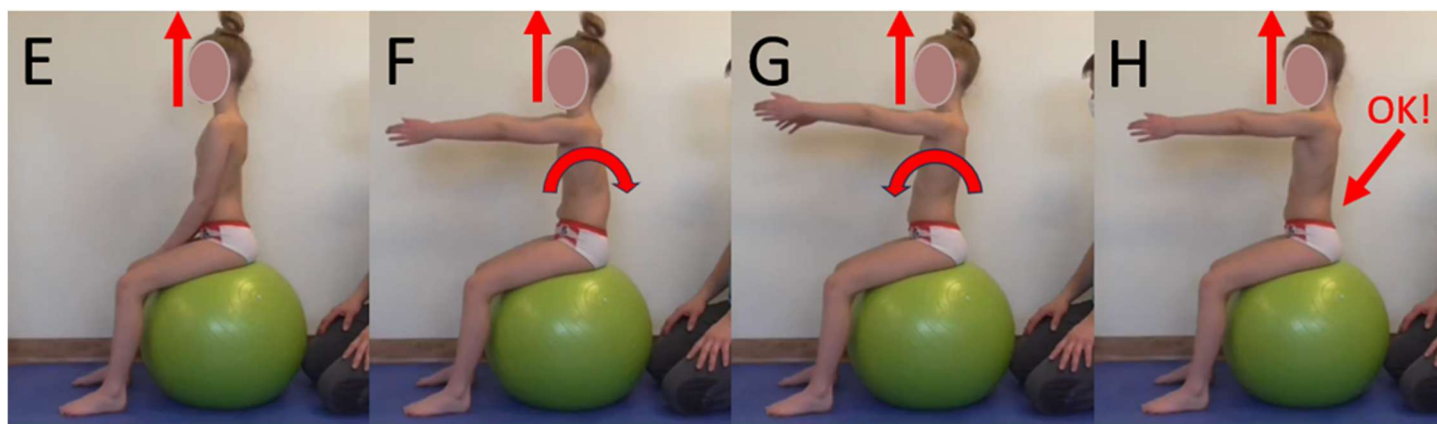
(C i D) Rodzic przykładając ręce do miednicy dziecka ustawia ją raz w tyłopochyleniu (C), a raz w przodopochyleniu (D); Dziecko utrzymując wyprostowaną sylwetkę próbuje pomagać rodzicowi w poruszaniu miednicą przez ok 7-10 sekund.

Uwagi:

- dziecko wypychając głowę w górę nie powinno zadzierać nosa (broda powinna być lekko przyciągnięta do mostka)
- dziecko nie powinno mieć koślawo ustawionych kolan (nogi w kształcie litery X)

uwagi i spostrzeżenia rodzica:

Ćw 2b. Doskonalenie kontroli miednicy w płaszczyźnie przednio-tylnej podczas pracy antygravitacyjnej tułowia



Pozycja wyjściowa: (E) Aktywna pozycja siedząca na piłce ze stopami płasko opartymi na podłożu.

Ruch:

(F i G) Dziecko utrzymując wyprostowaną sylwetkę unosi ręce do wysokości barków i samodzielnie wykonuje naprzemienne ruchy miednicą – raz w kierunku tyłopochylenia (F), a raz w kierunku przodopochylenia (G);

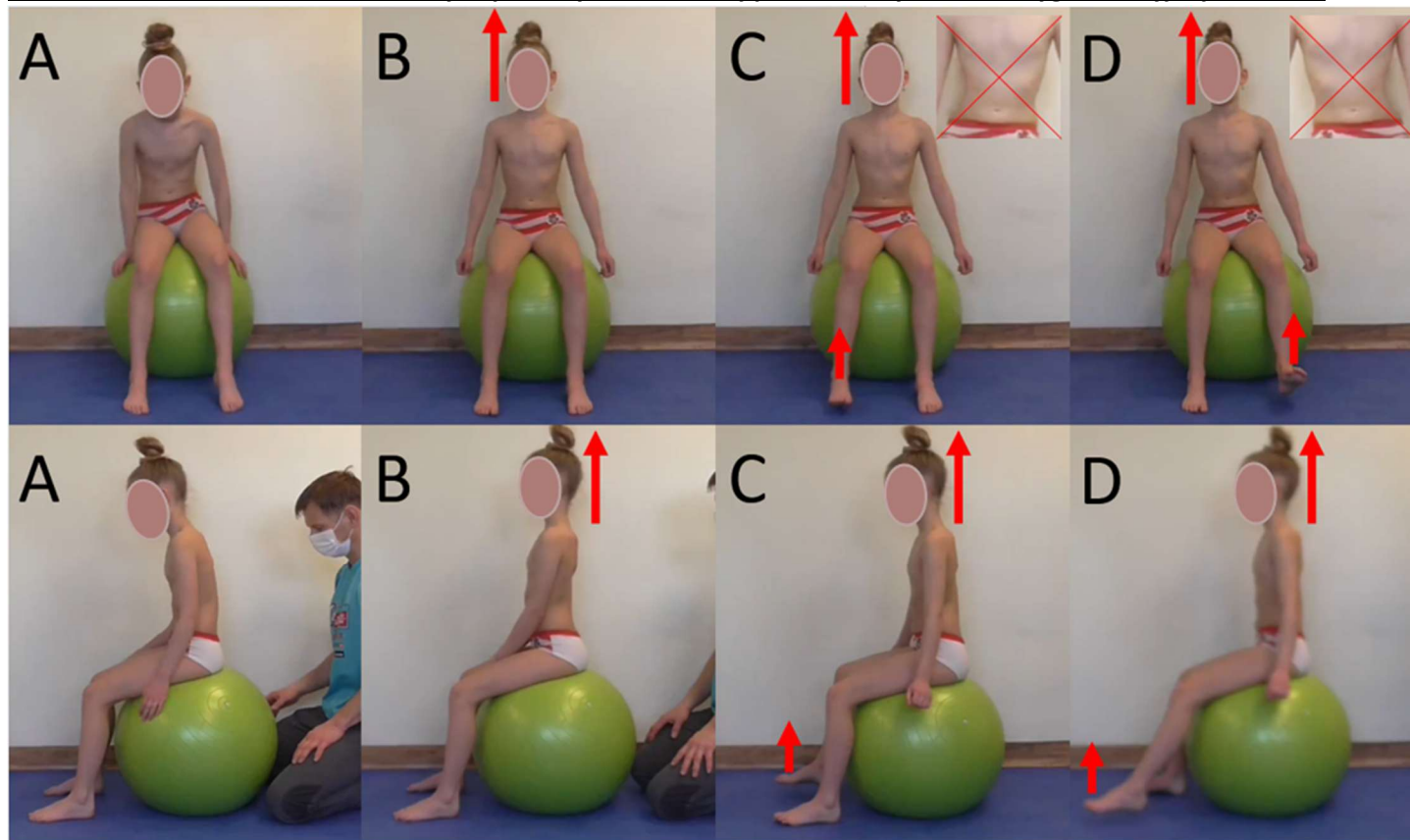
(H) Po wykonaniu 4-6 ruchów dziecko aktywizując mięśnie brzucha jak w ćwiczeniu „zgniatanie ślimaka” ustawia miednicę w pozycji pośredniej (z niewielkim wygięciem lordotycznym) utrzymując pozycję przez ok 7-10 sekund.

Uwagi:

- dziecko wypychając głowę w górę nie powinno zadzierać nosa (broda powinna być lekko przyciągnięta do mostka)
- dziecko nie powinno mieć koślawo ustawionych kolan (nogi w kształcie litery X)

uwagi i spostrzeżenia rodzica:

Ćw 3. Doskonalenie kontroli miednicy w płaszczyźnie czołowej podczas aktywności antygravitacyjnej w siadzie



Pozycja wyjściowa: (B) Aktywna pozycja siedząca na piłce ze stopami płasko opartymi na podłożu.

Ruch: (C i D) Dziecko utrzymując wyprostowaną sylwetkę unosi raz jedną (C), a raz drugą (D) stopę 2-3 cm nad podłoże utrzymując ją przez 2-3 sekundy.

Uwagi:

- podczas unoszenia nogi dziecko powinno starać się jak najbardziej symetrycznie utrzymywać tułów (bez nadmiernego przechylenia tułowia i głowy do boku)
- dziecko wypychając głowę w górę nie powinno zadzierać nosa (broda powinna być lekko przyciągnięta do mostka)
- dziecko nie powinno mieć koślawo ustawionych kolan (nogi w kształcie litery X)

uwagi i spostrzeżenia rodzica: