

DLA RODZICÓW I DZIECI ABY POSTAWA CIAŁA BYŁA PRAWIDŁOWA

DRODZY RODZICE ZWRÓĆCIE SZCZEGÓLNA UWAGĘ NA TO JAK SIEDZI WASZE DZIECKO I W JAKIEJ POZYCJI SIĘ BAWI !!!

- 1. JEŚLI SIADA W SIADZIE SKRZYŻNYM (nogi zawiązane na kokardkę) – TO DOBRZE TAK TRZYMAĆ.**
- 2. JEŚLI SIADA NA KOLANACH ZE STOPAMI NA ZEWNĄTRZ – TO POPRAW JE JAK NAJSZYBCIEJ, NIECH USIĄDZIE W SIADZIE SKRZYŻNYM LUB W SIADZIE KLĘCZNYM ALE KONIECZNIE ZE ZŁĄCZONYMI KOLANAMI I STOPAMI (pupa siedzi na obu złączonych piętach).**
- 3. JEŚLI DZIECKO SIEDZI NA KRZEŚLE ZWRÓĆ UWAGĘ ABY OBIE STOPY STAŁY OBOK SIEBIE NA PODŁODZE I KĄT PROSTY BYŁ POD KOLANAMI I PLECY WYPROSTOWANE.**

ZALECANE JEST DLA DZIECKA DUŻO RUCHU, SZCZEGÓLNIE NA ŚWIEŻYM POWIETRZU I JAZDA NA ROWERZE (w obecnej sytuacji zagrożenia koronawirusem oczywiście z daleka od skupisk ludzkich)

OTO KILKA ĆWICZEŃ DLA CAŁEJ RODZINKI:

- I. LEŻENIE NA PLECACH – rowerki (zataczamy nogami koła w powietrzu)**
- II. CZWORAKOWANIE - np. z toceniem piłki głową (ciało podparte tylko na dłoniach i stopach kolana w powietrzu)**
- III. LEŻENIE NA PLECACH – odbijanie piłki stopami (kolana i stopy złączone razem uniesione do góry, rodzic rzuca piłkę dziecku na stopy ono ją odbija)**
- IV. STANIE NA PIŁCE Z POMOCĄ (stopy mocno przylegają do piłki, rodzic asekuje dziecko trzymając je za ręce)**
- V. LEŻENIE NA BRZUCHU NA PIŁCE – turlanie się na piłce**
- VI. W SIADZIE TURLANIE PIŁKI POD STOPAMI**
- VII. SIAD PROSTY PIŁKA NA STOPACH – unieść nogi w górę piłka toczy się po nogach do bioder, opuścić nogi i unieść biodra w górę, piłka toczy się do stóp**
- VIII. LEŻENIE NA PLECACH – kolana ugięte stopy trzymają piłkę na ścianie, toczenie stopami piłki po ścianie do góry i do dołu**
- IX. SIAD PROSTY – turlanie piłki pod uniesionymi nogami z jednej strony na drugą**
- X. SIAD PROSTY – podawanie piłki raz pod jedną raz pod drugą nogą**
- XI. SIAD Z PIŁKĄ MIĘDZY STOPAMI – podrzucanie piłki do góry i łapanie rękami**
- XII. SIAD Z PIŁKĄ MIĘDZY STOPAMI – masowanie stóp**
- XIII. SIAD Z PIŁKĄ MIĘDZY NOGAMI – dziecko trzyma piłkę a rodzic próbuje ją zabrać**
- XIV. SIAD KLĘCZNY – ukłon japoński (w dłoniach trzymamy piłkę, siedząc na piętach z kolanami złączonymi wysuwamy piłkę jak najdalej do przodu po podłodze)**
- XV. PODPÓR TYŁEM – piłka między kolanami, stopy razem – unoszenie bioder w górę wytrzymać kilka sekund i przechodzimy z powrotem do siadu**

UWAGA: W ĆWICZENIACH III – IX ZWRÓCIĆ UWAGĘ ABY KOLANA I STOPY BYŁY RAZEM

ŻYCZĘ MIŁEJ ZABAWY

mgr Anna Adamczyk