

DLA RODZICÓW I DZIECI ABY POSTAWA CIAŁA BYŁA PRAWIDŁOWA

Ćwiczenia które można z dzieckiem wykonać w domu.

Państwa dzieci je doskonale znają z moich zajęć.

1. **CHODZENIE** na palcach, na piętach, z wysokim uniesieniem kolan, z wyrzutem nogi w tył (pięta do pośladka), z prostymi nogami (palce stóp obciążnięte), bokiem (odstawiamy jedną nogę dostawiamy drugą).
2. **STOJĄC** nogi razem wspięcia na palce i pięty (huśtawka na stopach).
3. **STOJĄC** uniesienie prawej nogi do góry i dotknięcie łokciem lewej ręki do kolana i zmiana prawej ręki łokieć do lewego kolana.
4. **SIAD SKULNY** (ręce oparte na podłodze za plecami) uderzenie palcami stóp i piętami o podłogę (gra na bębnie – pięty uderzają, gra na pianinie – palce).
5. **SIAD PROSTY** (ręce oparte na podłodze za plecami) nogi złączone, obciąganie i zadzieranie palców stóp (palce patrzą na podłogę i na buzię).
6. **SIAD PROSTY** (ręce oparte na podłodze za plecami) unoszenie do góry bioder i powrót do siadu.
7. **SIAD PROSTY** (ręce oparte na podłodze za plecami) stopy i kolana złączone stopy przekręcamy raz w prawo raz w lewo (wycieraczka w samochodzie), siad w lekkim rozkroku i palce stóp się dotykają i rozchodzą (wycieraczki się zepsuły).
8. **SIAD PROSTY** klaskanie raz pod jedną raz pod drugą nogą oraz pod obiema uniesionymi nogami.
9. **SIAD PROSTY** ręce wędrują po nogach jak najdalej do przodu i z powrotem.
10. **SIAD SKRZYŻNY** plecy wyprostowane ręce skrzydełka nie odrywając pośladków od podłogi staramy się dotknąć czołem do podłogi następnie uchem do kolana i stopą do ucha.
11. **KLĘK PODPARTY** unieść biodra do góry odrywając kolana od podłogi prostując nogi i powrót.
12. **KLĘK PODPARTY** palce rąk zwrócone do siebie dotykamy brodą do podłogi unosimy do góry i robimy koci grzbiet.
13. **W SIADZIE** równoczesne klaskanie stopami i rękami.
14. **PODPÓR TYŁEM** uniesienie bioder do góry i chodzenie (pająki).
15. **CZWORAKOWANIE** (kolana w powietrzu tylko dłonie i stopy dotykają podłogi).
16. **SIAD SKRZYŻNY** ręce w górę wdech ręce w dół wydech.

ŻYCZĘ MIŁEJ ZABAWY

mgr Anna Adamczyk