

Mamo, tato
poćwicz ze mną
Chcesz mieć zdrowe dziecko zachęć
je do ćwiczeń!



PROPOZYCJE ĆWICZEŃ OGÓLNOROZWOJOWYCH

* Ćwiczenia wg. metody Dennisona pary, buzią do siebie -Ruchy naprzemienne - dotykanie prawą ręką lewego kolana i na przemian lewą - prawego kolana; dotykanie lewą ręką prawej stopy i odwrotnie.

* Zabawa bieżna „Berek w parach”.
Dziecko ucieka, a mama lub tata je goni, złapane staje się „berkiem”.

* Poznanie własnego ciała. – Siad prosty, tyłem do siebie (siad w parach).
- Rozcieranie, poklepywanie kolan, dotykanie łokciami kolan, stóp: palców, pięt, kostek.

* Wycucie pleców i brzucha. Leżenie tyłem i przodem.
- Ślizganie się w kółko na plecach a później na brzuchu.

* „Odklejanie” „Rolowanie” „Wycieczka”.
Odrywanie partnera od podłogi. Turlanie partnera. Ciągnięcie partnera za rękę i nogi. Zmiana ról.

* Ćwiczenie „razem”. Wycucie kolan.
Maszerowanie z wysoko unoszonymi kolanami, chodzenie na „sztywnych” i „gumowych” nogach.

* „Domek” – chodzenie na czworakach.

Kłęk podparty - Rodzic w kłęk podpartym tworzy „domek”, dziecko na czworakach lub pełzając wchodzi do „domku”. Zmiana ról. Należy zwrócić uwagę na poprawne czworakowanie i właściwe ułożenie dłoni na podłożu.

* „Tunel”. Kłęk podparty. – rodzic tworzy „tunel”, dziecko czołga się na brzuchu w „tunelu” i zmiana ról.

* „Wesoły taniec”

- tańczą same ręce, nogi, głowa, całe ciało przy muzyce żywej, wesołej.

* „Kołysanie”. Siad skulny rozkroczny.

- Tworzenie „fotelika” dla partnera. Kołysanie na boki, tulenie, głaskanie.

* „Masaż pleców”- dzieci kładą się na podłodze, na plecach, rodzice chwytają dzieci za kostki i powoli ciągną po podłodze w linii prostej lub serpentyną.

* „Masaż”- masaż ciała dziecka przy użyciu piłki, rodzice masują piłką ciało dziecka nazywając poszczególne części ciała.

* „Walka kogutów:- rodzice i dzieci robią przysiad naprzeciw siebie, wyciągają dłonie przed siebie krzyżują je i siłują się , kto pierwszy się przewróci.

* „Waga” - dziecko robi przysiad, to rodzic wstaje, a następnie odwrotnie i tak na zmianę.

PROPONOWANE ĆWICZENIA KOREKCYJNE W FORMIE ZABAW Z RODZICAMI – (Wygodny ubiór, koniecznie bose stopy)

Przeciw płaskostopiu i stopom płaskokoślawym -Sprzęt: gazeta, piłka, kredki, skakanka, skarpetki, chusteczka (apaszka).

* „Porządki” - siad prosty - Rwanie gazet palcami stóp i wrzucanie podartych kawałków do pojemnika.

- * „Zabawa z piłką” - w siadzie prostym - Chwyć piłki stopami skierowanymi podeszwowo do siebie, przejście do leżenia tyłem i chwyt piłki w dłonie.
- * „Słoneczko” - Siad prosty z rękami na kolanach bądź opartymi o podłogę za plecami - Kreślenie naprzemienne kółek stopami.
- * „Porządki” - w siadzie na krześle - Zbieranie rozrzuconych kredek, papierków lub piłeczek z podłogi i wrzucanie do pojemnika. Należy zwracać uwagę na prawidłową postawę dziecka i ustawienie pleców.
- * „Brawo” - Leżenie na plecach z kolanami rozchylonymi na zewnątrz - Stopy zwrócone do siebie podeszwowo- klaskanie stopami.
- * „Czy doskoczysz?” - Rodzic stoi, trzymając w uniesionej ręce chusteczkę. Dziecko odbiciem obunóż stara się wyskoczyć w górę tak, aby dosięgnąć wolno wiszącą część chusteczki.
- * „Kolorowe słoniki” - Siad ugięty, maksymalne zgięcie grzbietowe stóp, pięty oparte na podłodze, dłonie z tyłu - Uniesienie nóg nad podłogę i naprzemienne lekkie uderzanie piętami o podłogę.
- * „Odbierz piłkę” - Dziecko siedzi na podłodze z rękami z tyłu, chwytając piłkę wewnętrzną stroną stóp (kolana powinny być ustawione szeroko na zewnątrz). Rodzic siedzi naprzeciwko dziecka i kładzie dłonie na piłce starając się wyciągnąć piłkę ze stóp dziecka.
- * „Paluszki do sufitu” - siad prosty- Maksymalne zgięcie grzbietowe stóp.
- * „Szalone kredki” - Dziecko siedzi na krzesełku trzymając palcami stopy kredkę, na podłodze leży kartka papieru trzymana przez rodzica. Rodzic podaje pomysł na rysunek, który ma wykonać dziecko kredką trzymaną w palcach stopy.

Uwaga: Przy wykonywaniu ćwiczeń należy zwrócić uwagę na prawidłową postawę dziecka w szczególności na proste plecy.

Profilaktyka przeciw okrągłym plecom -

Sprzęt: krzesło, kocyk, piłka.

- * „Części ciała” - Leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte o podłogę, ręce wyprostowane wzdłuż tułowia. Ruch - dociśnięcie barków do podłogi i wytrzymanie w tej pozycji 5-10 sek.
- * „Skrzydełka” - Siad skrzyżny, głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie, ręce w pozycji skrzydełek. Ruch - Wytrzymanie w podanej pozycji rozpoczynając od 5 sek. a kończąc na 10 sek.
- * „Ślizg na kocyku” - leżenie na brzuchu na kocyku. Ruch - Ślizg na brzuchu na kocyku poprzez odpychanie się dłońmi od podłogi.
- * „Mały sportowiec” - Leżenie na plecach, jedna noga wyprostowana. Ruch - Naprzemienny przyciąganie nogi ugiętej do klatki piersiowej.
- * „Budowanie mostów” - Leżenie na plecach. Ruch - Wypychanie bioder w górę.
- * „Szalona piłka” - Leżenie na brzuchu, nogi wyprostowane i złączone. Ruch - toczenie piłki po podłodze przed głową z ręki do ręki.
- * „Ukłon japoński” - Siad klęczny, ręce wyciągnięte w górę. Ruch - Opad tułowia w przód.
- * „Aniołek” - Siad skrzyżny, ręce wzdłuż tułowia. Ruch - Przeniesienie rąk dołem w tył, z próbą złączenia dłoni za plecami na wysokości łopatek.

Ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy kręgosłupa

- Rodzic i dziecko leżą naprzeciwko siebie:

* Podawanie do siebie piłki rękami (ramiona ułożone w bok, łokcie uniesione)

* Klaskanie – dziecko powtarza rytm, którą rodzic pokaże (przy uniesionych łokciach).

* Dmuchanie – podawanie do siebie piłeczki ping-pongowej dmuchając ją.

- Rodzic i dziecko leżą obok siebie

* Rzucanie – rzucamy jak dalej oburącz woreczek (lub np. kulkę papierową). Następnie czołgamy się po woreczek.

* Ślizganie – leżąc na podłodze (lub na kocyku) ślizgi na brzuchu (ważne, by ręce odpychały się równocześnie). Zabawę można przeprowadzić w formie zawodów rodzic – dziecko.

Profilaktyka płaskostopia i ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu

- w pozycji siedzącej

* Co narysowałem? – rysujemy zakrętką butelki (trzymaną przez palce stóp) litery, cyfry, figury, zadaniem drugiej osoby jest odgadnąć co zostało zapisane/narysowane

* Złap mnie – rodzic trzyma butelkę wyprostowanych rękach. Dziecko czołga się do butelki, by np. nakleić na niej naklejkę lub ją przewrócić w określonym czasie (rodzic liczy np. do 8, 10)

* Kręgle – potrzebujemy do tej zabawy więcej butelek. Leżąc na brzuchu w pewnej odległości od butelek “kręgli” przewracamy je tocząc piłkę palcami stóp lub rękami (łokcie uniesione, w bok).

* Podaj butelkę! – turlanie stopami butelki do siebie

- * Porządki – wrzucanie do butelki palcami stóp np. żołądź, kulek papierowych, pogniecionych wcześniej stopami
- * Grzechotka – butelka wypełniona wodą z brokatem jest trzymana przez palce stóp, zadaniem dzieci jest potrząśnięcie butelką „grzechotką” w dowolnym rytmie, rytm może naśladować druga osoba
 - w pozycji leżącej
- * Kółka – leżymy na brzuchu, rodzic trzyma butelkę w wyprostowanych rękach, dziecko obiema rękami (łokcie uniesione) wrzuca na butelkę kółka/obręcze.

Nic tak nie zachęca jak przykład rodzica czy wspólne ćwiczenia !!!

opracowała: E. Sobczyk