

Przykłady ćwiczeń

Seria ćwiczeń rozmachowych

1. Kreślenie ręką leniwych ósemek w powietrzu. Taka zabawę można uatrakcyjnić zakładając na palce kolorowe latarki, które dodatkowo mogą być w różnych kształtach. Zamiast ósemek można kreślić różne figury.



2. Taniec z wykorzystaniem wstążki (wstążek).
3. Rzuty dużą piłką za głowę.
4. Malowanie na stojąco na dużej powierzchni palcami.
5. Zabawa w suszenie prania (suszymy pompką).
6. Zabawa pomponami (cheerleaderki).
7. Zabawa mieczami świetlnymi.
8. Zabawa w wieszanie i ściąganie albo na niby, albo realnie, np. zawieszamy spinacze od bielizny na firankach, a potem ściągamy np. wg kolorów, wielkości itp. Możemy na ścianie powiesić papierowe drzewo i umieścić na nim różne owoce, które będziemy zbierać do koszyka itp.
9. Gra w kręgle.
10. Gra w golfa.
11. Pływanie na sucho różnymi stylami.
12. Robienie pajacyków.
13. Skakanie na skakance.
14. Różnego rodzaju zabawy z chustą animacyjną.
15. Łapanie baniek mydlanych.
16. Zabawy z makaronami do pływania.

Ćwiczenia równoważne

1. Stopniowe opadanie do przysiadu i wstawanie. Można eksperymentować z rękami (oparte na biodrach, wzniesione ku górze, wyciągnięte na boki).
2. Mając nogi jak najbardziej wyprostowane pochylamy się w dół, starając się dotknąć palcami dłoni stóp.
3. Stajemy z lekko rozstawionymi nogami. Poruszając się z boku na bok przenosimy ciężar ciała z jednej nogi na drugą. Ręce lekko trzymamy na bokach, co pozwoli utrzymać równowagę. Biodra powinny być w jednej pozycji.
4. „Bocian” - stojąc w pozycji wyprostowanej trzymamy ręce na boki i podnosimy jedną nogę zginając w kolanie. Następnie wyciągamy ręce przed siebie. Jedna ręka przesuwa się w dół, druga jednocześnie do góry. Następnie ręce spotykają się ze sobą (w ten sposób bocian klekocze dziobem).
5. „Jaskółka” – stojąc w pozycji wyprostowanej odchylamy ręce do tyłu i unosimy jedną nogę do góry (w tył) przechylając jednocześnie tułów do przodu.
6. Pozycja wyjściowa: stoimy wyprostowani na całych stopach, ręce wzdłuż tułowia. Wspinając się na palce podnosimy ręce do góry sięgając jak najwyżej palcami dłoni. Następnie opuszczamy ręce i powoli wracamy do pozycji wyjściowej.
7. Chodzenie stopa za stopą po wyznaczonej linii.
8. Skakanie lub stanie na jednej nodze.
9. Podskoki obunóż.
10. W klęku podpartym unosimy naprzemiennie same ręce, nogi lub w kombinacji prawa ręka, lewa noga jednocześnie.
11. W pozycji siedzącej odchylanie ciała w różnych kierunkach.

Ćwiczenia te możemy utrudniać stosując piłki pneumatyczne, dyski sensoryczne, platformy równoważne.



Ćwiczenia wzmacniające siłę i elastyczność mięśni.

1. Leżymy na podłodze na plecach. Ramiona wzdłuż bioder. Unosimy lewą nogę do lewej piersi, potem prawą nogę do prawej piersi.
2. Początek jak w ćwiczeniu pierwszym, z tym że unosimy lewą nogę do prawej piersi wykonując okrężne ruchy. Następnie zmiana nogi.
3. Kołyska.
4. Siedząc na podłodze wyciągamy ręce na wysokości barków. Nogi w kształcie litery V. Obracamy tułów w prawo i pochylając się staramy się dotknąć lewą ręką palców prawej nogi.
5. Siedząc na ziemi z nogami wyprostowanymi wyciągamy ręce przed siebie i pochylając się staramy się dotknąć palców u stóp.
6. Leżąc na brzuchu unosimy wyprostowane ręce, nogi lub robimy to jednocześnie.
7. Popularna „deska”
8. „Kobiece” pompki.
9. Leżąc na plecach zginamy kolana i unosimy biodra do góry (mostek).
10. Pozycja wyjściowa: klęk podparty. Umieszczamy na plecach dziecka przedmiot, a ono wędruje czworakując, starając się, aby zabawka nie spadła.
11. Będąc w pozycji mostku wspieramy się na rękach przyjmując pozycję kraba. Utrzymujemy ją albo dodatkowo kładziemy przedmiot na brzuchu dziecka i musi ono go utrzymać lub też wykonać ruchy, dbając, aby zabawka nie spadła.
12. Dziecko siedzi na podłodze z nogami wyprostowanymi w kształcie litery V. Wykonuje skręty tułowia. Może wykonywać skręty trzymając piłkę wyprostowanymi rękami.

Wybierając ćwiczenia dla dziecka musimy dostosować ich trudność do jego możliwości, tak samo jak liczbę powtórzeń. Nie musi ono wykonać zadania perfekcyjnie. Dzieci nudzą się przy wykonywaniu statecznych ćwiczeń, zwłaszcza kiedy muszą wytrwać w pozycji jakiś czas. Dlatego warto jest stworzyć historię do danych ćwiczeń, porównać wykonywane figury do zwierząt np. udajemy bociana, raka itp. Pamiętajmy o oddechu. Dzieci wykonując ćwiczenia mogą wstrzymać oddech. W przypadku wad postawy przed wykonywaniem ćwiczeń należy skonsultować się ze specjalistą.

Obrazy pobrano ze strony:

1. https://www.bakerross.pl/latarki-na-palce-samochodziki?&gclid=EAlaIQobChMIhf7p-5gy4QIVWOaaCh1kEQUGEAQYASABEgK99vD_BwE
2. https://www.budujmase.pl/sklep/akcesoria-treningowe/poduszka-sensomotoryczna-niebieska/?gclid=EAlaIQobChMIte3RIqay4QIVD6maCh2GkQv5EAQYBCABEgI4ZPD_BwE
3. https://www.orteo.pl/dyski-i-platformy/platforma-balansowa-rownowazna-bb-pvc?gclid=EAlaIQobChMIte3RIqay4QIVD6maCh2GkQv5EAQYBiABEgLoifD_BwE