

Zaproponowany zestaw ćwiczeń ma na celu podtrzymanie stanu fizycznego Państwa dziecka. Ćwiczenia specjalistyczne będą kontynuowane przez terapeutę po powrocie do Ośrodka.

Ćwiczenia z pudełkiem po zapałkach:

- trucht-w truchcie podrzucanie i chwytanie pudełka przed sobą-20x
- w staniu-pudełko na głowie-sklon tułowia w przód-złapanie spadającego pudełka-10x
- w staniu-sklon w przód-toczenie pudełka po podłożu w różnych kierunkach-10x

- krążenie tułowia-podczas ćwiczenia dzieci starają się narysować pudełkiem w powietrzu duże koła-15x
- siad skulny -pudełko w dowolnej ręce- podawanie pudełka z ręki do ręki przed sobą i za sobą-20x
- siad skrzyżny- podrzucanie pudełka wysoko w górę, szybkie wstanie i chwyt pudełka w ręce-15x
- siad podparty-nogi wyprostowane w przód-uniesienie nóg, przełożenie ich nad leżącym pudełkiem-15x
- siad podparty-stopy oparte o pudełko, toczenie pudełka stopami w przód i w tył-10x
- w staniu, ręce oparte na biodrach, pudełko ułożone na głowie-wykonanie przysiadu tak aby pudełko nie spadło z głowy-15x
- w staniu-pudełko ułożone na stopie-wymach nogi w przód, podrzut pudełka w górę, chwyt w ręce-10x jedną nogą i 10x drugą nogą
- w staniu na jednej nodze, druga noga zgięta, podniesiona do góry(pudełko położone na kolanie)-podskoki w miejscu, pudełko nie może spaść z kolana-10x na każdym kolanie
- w staniu-pudełko ułożone na głowie-skręty głowy w lewo i w prawo tak aby nie spadło pudełko-20x
- w staniu-przerzucanie pudełka z jednej do drugiej ręki-20x
- w staniu-pudełko leży przed nogami-przeskoki obunóż przez pudełko-15x
- w staniu-pudełko leży-przeskoki przez pudełko raz na lewej a raz na prawej nodze-15x
- w staniu-pudełko leży na głowie, wykonać obrót ciała o 360 stopni tak, aby pudełko nie spadło-20x

Przed ćwiczeniami przewietrz pomieszczenie, jeśli jest ciepło ćwicz przy otwartym oknie. Postaraj się wykonać te proste ćwiczenia codziennie, zajmie ci to około 10-15 minut. Powodzenia