**Rada szkoleniowa: Wady postawy i ich korygowanie**

Grażyna Wójcik

**Plecy okrągłe** – to nadmierne uwypuklenie fizjologicznej krzywizny piersiowej (wygięcie kręgosłupa ku tyłowi). Charakterystyczne dla tej wady jest garbienie się, wysuwanie głowy i barków do przodu, co powoduje odstawanie łopatek, klatka piersiowa jest spłaszczona, zapadnięta, mięśnie piersiowe, pośladkowe, brzucha przykurczone, a mięśnie grzbietu i biodrowo-lędźwiowe rozciągnięte. Zmiany te ograniczają ruchomość klatki piersiowej oraz pracę układu oddechowego i krążenia. Często przyczyną tej wady mogą być: zmęczenie dziecka, osłabienie po chorobie, słaby wzrok, nadmierna wysokość ciała w stosunku do ciężaru itp.;

Postępowanie korekcyjne:

* Ćwiczenia rozciągające mięśnie klatki piersiowej i zwiększające ruchomość obręczy barkowej,
* Kształtowanie i doskonalenie nawyku prawidłowej postawy ciała,
* Ćwiczenia wzmacniające mięśnie powierzchniowe i głębokie grzbietu, odcinka piersiowego i karku,
* Ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia korekcyjne w wodzie,
* Zabawy i gry z elem. gimnastyki korekcyjnej.

**Plecy wklęsłe** mogą być wadą wrodzoną lub nabytą. Spośród wad nabytych najczęściej obserwuje się plecy wklęsłe na tle dystonii mięśniowej. Dystonię mięśniową w plecach wklęsłych charakteryzuje nadmierne napięcie i często przykurczenie dwóch grup mięśni: grzbietu odcinka lędźwiowego, m. biodrowo-lędźwiowe.

Mięśniami osłabionymi i rozciągniętymi są mięśnie: brzucha(zwłaszcza prosty), pośladkowe wielkie, kulszowo-goleniowe

Sylwetkę dziecka z plecami wklęsłymi charakteryzuje:

* pogłębienie lordozy lędźwiowej,
* zwiększenie przodopochylenia miednicy powoduje zwiększenie wygięcia kręgosłupa lędźwiowego do przodu, a więc sprzyja powstawaniu pleców wklęsłych,
* wypięty brzuch – sprzyja to przesuwaniu się trzewi do przodu, co pociąga za sobą pogłębienie wygięcia kręgosłupa lędźwiowego do przodu,
* “uwypuklenie “ pośladków – duża, często długa lordoza lędźwiowa powoduje wrażenie wypiętych pośladków.

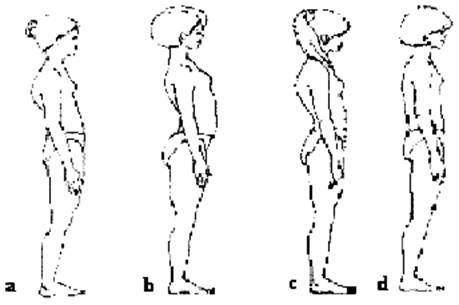
**Plecy okrągło – wklęsłe** – to połączenie obu wyżej omówionych wad. Obie krzywizny kręgosłupa, zarówno kifoza piersiowa jak i lordoza lędźwiowa, są nadmiernie uwypuklone. Objawy zewnętrzne to okrągłe plecy i wypięty brzuch;

**Plecy płaskie** – charakteryzują się spłaszczeniem obu krzywizn – kifozy piersiowej i lordozy lędźwiowej. Wadę tę spotyka się najczęściej u dzieci astenicznych, wątłych, słabo umięśnionych.

Charakterystyka:

* obniżone barki,
* odstające łopatki,
* spłaszczona klatka piersiowa,
* narządy jamy brzusznej obniżone
* istnieje skłonność do powstawania bocznych skrzywień kręgosłupa.

Mięśni skrócone: m. brzucha i m. pośladków; mięśni rozciągnięte: m. grzbietu, odcinek lędźwiowy, m. biodrowo-lędźwiowe.

Rys. 3 Wady postawy w płaszczyźnie strzałkowej: a-plecy okrągłe, b-plecy wklęsłe, c-plecy wklęsło-okrągłe, d-plecy płaskie

**Skoliozy**

Boczne skrzywienie kręgosłupa jest wadą polegającą na wielopłaszczyznowym odchyleniu linii kręgosłupa od prawidłowego stanu. Odchylenie to występuje w płaszczyznach: *czołowej:* kręgosłup wygina się na boki w prawo lub w lewo, *strzałkowej:* pogłębia się wygięcie kifotyczne lub lordotyczne, *poprzecznej:* następuje rotacja(obrót) kręgów, co prowadzi do powstania garbu.

W wyglądzie dziecka z postawą skoliotyczną lub skoliozą I° najczęściej obserwuje się:

-asymetrię ustawienia barków,

-asymetrię ustawienia łopatek,

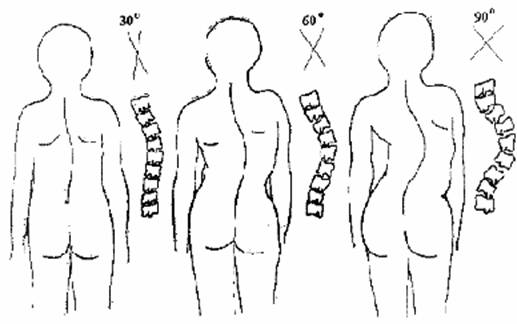
-asymetrię trójkątów talii,

-odchylenie linii wyrostków kolczystych od pionu w zakresie do 30° (wg Cobba).

Charakterystyczne dla tych stadiów bocznego skrzywienia kręgosłupa są: brak lub niewielka rotacja kręgów (badanie w skłonie nie wykazuje jeszcze asymetrii obrysów grzbietu lub jest to mała asymetria), możliwość całkowitej korekcji biernej (wyprost kręgosłupa np w zwisie), możliwość całkowitej lub prawie całkowitej korekcji czynnej (dziecko może napięciem mięśni wyprostować kręgosłup), brak zmian strukturalnych; na zdjęciach rtg można zaobserwować sklinowacenia chrząstek międzykręgowych.

Przyczyny powstawania większości skolioz są nieznane. Są to skoliozy idiopatyczne. Mimo to większość autorów podkreśla, że przyczyną ich powstawania są zmiany w mięśniach. Pewne grupy mięśni ulegają osłabieniu, inne przykurczowi. Powstaje obraz dystonii mięśniowej. Korygowanie bocznych skrzywień kręgosłup powinno obejmować:

* uświadomienie dziecku i rodzicom istnienia wady i związanych z tym zagrożeń,
* zabezpieczenie optymalnych warunków środowiskowych,
* umożliwienie korekcji przez likwidację przykurczów mięśniowych. Naukę przyjmowania pozycji skorygowanej, którą prowadzi się podobnie, jak przy plecach okrągłych i rozpoczyna od pozycji odciążającej kręgosłup od ucisku osiowego – leżenia, następnie przechodzi się do ustawienia przy ścianie, potem przed lustrem z kontrolą wzroku i z zamkniętymi oczami z wykorzystaniem czucia głębokiego.
* Wzmacniany jest głównie mięsień prostownik grzbietu, a także mięśnie ściągające łopatki, mięśnie brzucha i pośladków. W terapii wad postawy ważną rolę odgrywają ćwiczenia oddechowe, a w przypadku skolioz są niezbędne utrwalenie nawyku prawidłowej postawy.

 Rys. 4 Boczne skrzywienia kręgosłupa Io,IIo,IIIo

**Deformacje klatki piersiowej**:

* klatka piersiowa kurza – mostek nadmiernie wysunięty do przodu, od 4 do 8 żebra zaznacza się wyraźna wklęsłości, jest to wada wrodzona, powstaje na skutek chorób np.: krzywizny.
* klatka piersiowa lejkowata, szewska – deformacja, przemieszczenie się ku dołowi dolnej części mostka i przylegających odcinków żeber, na skutek osłabienia mięśni grzbietu, wysunięcia barków do przodu, spłaszczenia klatki piersiowej i zwiotczenia mięśni brzucha, mostek może stykać się z kręgosłupem, może powadzić do zaburzeń oddechowych. Skutki zmian w klatce piersiowej to: stany zapalne płuc, zmniejszona pojemność płuc, ucisk na serce, opóźnienie rozwoju, niższy wzrost i.tp.

**Wady kończyn dolnych**:

* kolana koślawe (wyraźne jest wygięcie kończyn w stawie kolanowym do wewnątrz ),

-może przyczynić się do płaskostopia,

- nie wskazane rolki,

- wskazane siedzenie na piętach

- walczyć z nadwagą,

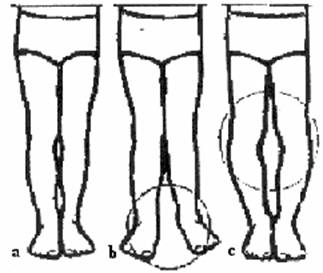
- wskazana: jazda na rowerze, pływanie krałlem,

- nauka prawidłowego chodzenia, prawidłowe ustawienie stopy.

* kolana szpotawe (wygięcie w stawie kolanowym na zewnątrz),

- przyczyno może być; krzywica, nadwaga, zbyt wczesne wstawanie u dzieci, problemy rozwojowe, podłoże genetyczne. Wda ta charakteryzuje się napiętymi wiązadłami bocznymi, skrócone od środka, rozciągnięte od zewnątrz. Przeciwskazani: siad turecki. Wskazane: złączone kolana, rolki, masaż.

* stopa płaska, stopa koślawa, stopa płasko-koślawa, poprzecznie-płaska, stopa wydrążona, stopa końska, stopa piętowa, paluch koślawy (hallux).



.Rys. 6 Ustawienie kolan a-kolana proste,

 b- kolana koślawe, c-kolana szpotawe



Rys. 7 Zniekształcenie stopy: a-stopa końska, b- stopa piętowa, c-stopa szpotawa, d-stopa płaska, e- stopa płasko-koślawa, f- stopa wydrążona.

**PŁASKOSTOPIE**

To wada kończyn dolnych polegająca na obniżeniu łuków wysklepiających stopę. Najczęstszą postacią płaskostopia jest stopa płaska podłużnie. Stopa taka charakteryzuje się: -obniżeniem łuków podłużnych (zwłaszcza podłużnego przyśrodkowego koślawością kości piętowej), -szybkim męczeniem się i bolesnością stóp i łydek.

. W postępowaniu korekcyjnym z dziećmi z płaskostopiem konieczne jest:

* uświadomienie dziecku i rodzicom istnienia wady i związanych z tym zagrożeń;
* zapewnienie optymalnych warunków środowiska (prawidłowe obuwie – mocna, elastyczna podeszwa, szeroki przód, sztywny zapiętek; nieprzeciążanie stóp nadmiernym wysiłkiem – unikać długotrwałego stania, biegów, skoków; wskazane jest chodzenie boso po miękkim podłożu); wzmocnienie mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie łuków i decydujących o wydolności stopy;
* wzmocnienie mięśni uzyskuje się wyłącznie po prawidłowym ustawieniu stóp. Znacznie łatwiej to uzyskać w odciążeniu. Dlatego na początku ćwiczenia powinny odbywać się w siadzie lub leżeniu, a nie w staniu. Wzmacniając mięśnie odpowiedzialne za prawidłowe wysklepienie stopy można stosować ćwiczenia analityczne – wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe lub ćwiczenia syntetyczne – aktywizujące całą stopę. W postępowaniu korekcyjnym wykorzystuje się ćwiczenia wzmacniające mięśnie długie i krótkie stopy. Dużą grupę stanowią ćwiczenia chwytne – aktywizujące głównie zginacze podeszwowe palców stóp;
* wyrobienie nawyku prawidłowego stawiania stóp w chodzie, biegu oraz poprawnego trzymania ich w staniu i w siedzeniu. W marszu, na spacerze należy zwracać uwagę na prawidłowość chodu, przenoszenie ciężaru z pięty na palce.

**Rola przedszkola i nauczyli w zapobieganiu wad postawy:**

- zapewnienie mebli dostosowanych do wzrostu dzieci, tak aby stopy opierały się całe na podłodze (nie mogą zwisać), wysokość blatów taka, aby dzieci opierając się całym przedramieniem nie unosiły do góry barków,   
- zwracanie rodzicom uwagi na wygodny, nie krępujący ruchów dziecka ubiór,   
- konsekwentne upominanie dzieci, aby nie garbiły się podczas zajęć, zabaw, posiłków, a nawet podczas leżakowania (leżenie stale na jednym boku - powinny leżeć na plecach,

- zwracanie uwagi, aby dzieci nie siadały na jednym pośladku, nie trzymały stale jednej ręki opartej na stole a drugiej opuszczonej,   
- unikanie zbyt długiego siedzenia, długiego stania i za długich, monotonnych spacerów,  
- niedopuszczanie podczas zabaw na podłodze siadania w siadzie klęcznym z podudziami i stopami rozwartymi na zewnątrz co wykręca stawy kolanowe,   
- unikanie posługiwania się stale tą samą kończyną podczas zajęć i zabaw np. rzucanie, celowanie, popychanie, noszenie, odpychanie się na hulajnodze stale tą samą nogą, odbijanie się np. przy podskokach czy przeskokach   
- wyuczanie dzieci odróżniania prostego trzymania się od złego, ciągłe zwracanie uwagi na postawę

- stosowanie odpowiednio dobranych zestawów ćwiczeń oddziałujących na cały układ ruchowy, stosowanie ćwiczeń siłowych doskonale wpływających na układ mięśniowy, jak: czworakowanie, pełzanie, wspinanie się, zstępowanie, pokonywanie przeszkód" przesuwanie, rzuty, krótkie zwisy, podciąganie się itp. oraz stosowanie wszelkich zabaw i ćwiczeń przeciw płaskostopiu: chodzenie na palcach w wysokim wspięciu, toczenie stopami, rolowanie, zwijanie, zbieranie drobnych przedmiotów itp.

Bardzo ważne: w razie podejrzeń czy stwierdzenia wypaczeń w postawie należy powiadomić rodziców dziecka o konieczności porady u specjalisty.

|  |  |
| --- | --- |
| **Plecy płaskie**  Przykłady ćwiczeń: jak przy korekcji pleców okrągłych oraz wklęsłych. Nie wskazane zwisy.  **Zabawy i ćwiczenia dla dzieci młodszych w płaskostopiu**  Ćwiczenia chwytne stopą z użyciem woreczków i ołówków.  Nauka poprawnego ustawianie stopy w siadzie, staniu i w marszu.  Ćwiczenia równoważne na ławeczce.  Przerzucanie woreczków przez ławkę.  Zwijanie kocyka palcami.  Rzucanie woreczka stopami, siedząc na podłodze, nogi ugięte w kolanach.  Toczenie piłki stopami.  „Pastowanie podłogi”- z zastosowaniem woreczka, przesuwanie woreczka w przód i w tył.  „Rowerek”- szarfa między palcami.  „Gąsienica”- zwijanie szarfy. Krążenie stóp.  „Kolce”- pobudzają receptory.  „Mycie”- naśladowanie mycia nogi stopą.  Obejmowanie stopą piłki., rozkładanie palców i puszczanie  **Stopy witają się**  Dzieci dobrane parami siedzą twarzami do siebie. Na hasło prowadzącego – prawe stopy witają się – dzieci zbliżają do siebie prawe stopy i dotykają się częściami podeszwowymi. To samo wykonują lewymi stopami. Czas 2 min.  **Bicie brawa stopami**  Dzieci siedzą na podłodze, twarzami do prowadzącego. Kolana ustawiają na zewnątrz, podeszwy stóp skierowane do środka. Na hasło – bijemy brawo – dzieci unoszą stopy nad podłogę i uderzając jedna o drugą biją brawo przez 4-8s. Na hasło – stopy odpoczywają – dzieci wracają do pozycji wyjściowej. Powtarzamy 4-6 razy.  **Chorągiewka**  Szarfa dla każdego uczestnika. Dzieci siedzą na podłodze w luźnej gromadce, twarzami do prowadzącego. Przed każdym leży szarfa. Na hasło – chorągiewka w prawej stopie – dzieci chwytają szarfę palcami prawej stopy, unoszą ją nad podłogę i machają w prawą i lewą stronę. Prowadzący licząc do 10 podaje jednocześnie rytm wykonywania wymachów. Po 10 wymachach prowadzący podaje hasło – chorągiewka w dół – dzieci wracają do pozycji wyjściowej. Następuje zmiana nogi. Prowadzący powtarza hasła wielokrotnie.  **Zabawa kotka piłeczką**  Piłka tenisowa dla każdego uczestnika. Dzieci siedzą na podłodze w rozkroku, z nogami ugiętymi w kolanach. Przed każdym leży na podłodze piłeczka tenisowa. Na sygnał prowadzącego dzieci unoszą w górę nogi i bawią się piłeczką, tocząc ją między stopami tak, by nie spadła. Czas 2 min.  Wyrzutnia  Po jednym woreczku na jednego uczestnika. Dzieci siedzą na podłodze z nogami ugiętymi, trzymając palcami prawej stopy woreczek. Na sygnał prowadzącego dzieci podrzucają jak najwyżej woreczek. Wygrywa dziecko , które najwyżej podrzuci woreczek, a jednocześnie nie oderwie bioder od podłogi przy podrzucie. Zabawę powtarza się wielokrotnie zmieniając nogi.  **Toczenie piłki po ścianie**  Piłka do siatkówki dla każdego uczestnika zabawy. Dzieci leżą przy ścianie na plecach ze stopami opartymi na piłce o ścianę. Na sygnał prowadzącego dzieci toczą piłkę w górę i w dół. Czas 2 min. Wygrywa dziecko, które w określonym czasie będzie miało mniej błędów: upadek piłki na podłogę, dotknięcie jej rękoma, krótkie odcinki toczenia w górę i w dół.  **Zawiąż supeł na skakance**  Skakanka dla każdego uczestnika, ławeczka lub inny niski mebel do siedzenia. Uczestnicy zabawy siedzą na ławeczce. Przed każdym leży skakanka. Na sygnał prowadzącego dzieci chwytając skakankę wyłącznie palcami stóp mają zawiązać supeł. Wygrywa ten, kto szybciej wykona zadanie.  **Lusterko**  Uczestnicy zabawy siedzą na podłodze, twarzą do prowadzącego, nogi ugięte w kolanach. Na hasło – przejrzyj się w lusterku – dzieci unoszą rękoma jedną nogę i skręcają stopę podeszwową, jakby podeszwa była lusterkiem. Na hasło -wytrzyj lusterko – dzieci zwiniętą w pięść dłonią trą podeszwę stopy, jakby czyściły lusterko. Następnie znowu próbują “ zobaczyć się w lusterku”. Na hasło – lusterko znika – dzieci wracają do pozycji wyjściowej. Zabawę powtarzamy parzystą ilość razy, na przemian zmieniając nogi.  **ZABAWY DLA DZIECI MŁODSZYCH W SKOLIOZACH**  **Popatrz przez obręcz**  Obręcz dla każdego uczestnika. Dzieci leżą na brzuchu z nogami wyprostowanymi i złączonymi. W dłoniach pionowo trzymają obręcz. Na hasło prowadzącego – popatrz przez obręcz – dzieci unoszą ręce z obręczą nad podłogę blisko głowy i patrzą przez nie na prowadzącego. Na hasło – odpocznij – kładą obręcze na podłodze. Prowadzący kilkakrotnie podaje na zmianę hasła, obserwując jednocześnie poprawność wykonania zadania. Po zakończeniu zabawy wyróżnia te, które nie popełniły błędów: oderwanie klatki piersiowej od podłogi, oparcie łokci o podłogę, skręty tułowia.  **Krasnoludki**  Uczestnicy zabawy dowolnie ustawiają się na całej sali, stojąc w pozycji skorygowanej. Na sygnał prowadzącego dzieci przyjmują pozycję w przysiadzie z rękami w skrzydełka, z tułowiem w pionie. Chodzą po sali we wspięciu na palcach udając krasnoludki. Ponieważ pozycja ta jest dość trudna, więc ta część zadania powinna trwać jednorazowo krótko: 3-5 s, po czym wracają do pozycji wyjściowej. Zabawa odbywa się w czasie 1,5min. Wygrywają dzieci, które w czasie zabawy nie popełniły błędów: pochylenie tułowia w przód, brak ściągnięcia łopatek, chód na całych stopach.  **Wielkoludy**  Uczestnicy zabawy dowolnie ustawiają się na całej sali. Na sygnał prowadzącego chodzą we wspięciu na palcach, z rękoma wyprostowanymi, wyciągniętymi jak najwyżej. Po kilkunastu sekundach prowadzący podaje sygnał, po którym dzieci wracają do pozycji wyjściowej. Czas zabawy 2-3min.  **Szybciej usiądź**  Uczestnicy zabawy poruszają się po określonym terenie na sali, biegając we  wspięciu na palcach, na czworakach lub w ślizgach na | **Ćwiczenia i zabawy - plecy wklęsłe (odwrotność okrągłych)**  Koci grzbiet;  Podpór tyłem, marsz po podłodze;  Przysiad kuczny „skok zajęczy”;  Siad płaski-skłon tułowia, dotknięcie rękami palców stóp;  Przy drabinkach: zwis, unoszenie nogi ugiętej w kolanie do brody;  Klęk podparty- wyprost nogi lewej do tyłu, zmiana nogi;  Leżenie tyłem, nożyce;  Leżenie tyłem, unoszenie nóg do góry, wstrzymanie;  „Gra na bębenku” – uderzanie stopami o podłogę.  **„Wielbłądy”-** na hasło wielbłądy spacerują, dzieci na czworakach spacerują, nogi wyprostowane, biodra podniesione.  **Chrząszcz na grzbiecie**  Leżenie na plecach. Kończyny dolne i górne zgięte. Na hasło -chrząszcz chce wstać- dzieci naśladują rękoma i nogami ruchy chrząszcza. W czasie zabawy dzieci nie mogą oderwać barków od podłogi. Na hasło – chrząszcz odpoczywa – dzieci opuszczają ręce i nogi na podłogę. Czas 2 min.  **Toczenie się po piłce**  Piłka dla każdego uczestnika zabawy. Dzieci kładą się brzuchem na piłce opierając dłonie o podłogę na wysokości barków. Unoszą tułów i nogi do poziomu i odpychając się rękoma od podłogi przesuwają się po piłce w przód , aż piłka sięgnie miednicy, i w tył , aż piłka sięgnie klatki piersiowej. **Dźwig**  Woreczek dla każdego uczestnika. Dzieci siedzą na podłodze z ugiętymi nogami w odstępach dwóch kroków między sobą. Dłonie opierają o podłogę za sobą. Tułów wyprostowany, łopatki ściągnięte. Przed każdym leży woreczek. Na sygnał prowadzącego - dźwig pracuje - dzieci palcami jednej stopy chwytają woreczek, podnoszą go w górę i prostują nogę. Następnie odpychając się dłońmi od podłogi wykonują pełny obrót na pośladkach w miejscu i kładą woreczek na podłodze – dźwig odpoczywa. Ponownie na hasło –  dźwig pracuje – dzieci podnoszą woreczek palcami drugiej stopy i wykonują obrót w stronę przeciwną. W czasie zabawy plecy powinny być przez cały czas proste.  **Huśtawka**  Dzieci siedzą w siadzie prostym. Tułów wyprostowany, ramiona w skrzydełka. Na sygnał prowadzącego dzieci wykonują opad tułowia w tył, przechodząc do leżenia na plecach z nogami w pionie i wracają do siadu prostego, naśladując ruchy huśtawki. Kąt między nogami a tułowiem musi być niezmienny – 90º. Czas 2 min. Dzieci nie mogą odrywać bioder od podłogi przez cały czas.  **Rower z łańcuchem.**  Szarfa dla każdego uczestnika. Dzieci leżą na plecach z nogami ugiętymi, “rękoma ułożonymi w skrzydełka”. Palcami jednej stopy trzymają jeden koniec szarfy a palcami drugiej-drugi koniec szarfy. Na hasło – jedziemy na rowerze – dzieci unoszą nogi i zataczają stopami kółka, jak przy jeździe na rowerze. Starają się , by szarfa nie wypadła spod palców. Jeżeli któremuś dziecku wypadnie szarfa, wkłada ją pod palce stopy i kontynuuje zabawę. Na hasło – zatrzymujemy rower – dzieci wracają do pozycji wyjściowej, chwilę odpoczywają i poprawiają szarfę. Czas 2 min.  **Wycieczki samochodowe**  Dzieci leżą na podłodze na plecach. Nogi wyprostowane, złączone i uniesione do pionu, ręce w bok, wyprostowane. Na hasło – wycieraczki pracują – dzieci przenoszą złączone i wyprostowane nogi w prawo, a następnie w lewo. Tempo “pracy wycieraczek “ może dyktować prowadzący, wystukując rytm, np na bębenku: gdy pada mały deszczyk wycieraczki pracują powoli, gdy większy – szybciej. Przez cały czas zabawy biodra powinny przylegać do podłogi. Na hasło – deszcz przestał padać – dzieci wracają do pozycji wyjściowej i chwilę odpoczywają.  **Dotknij czoła kolanami**  Dzieci leżą na plecach. Na sygnał prowadzącego unoszą nogi w górę i odrywając biodra od podłogi starają się dotknąć kolanami do czoła. Na drugi sygnał dzieci wracają do pozycji wyjściowej. Za każde dotknięcie kolanami czoła dziecko otrzymuje 1 punkt. Zabawę powtarza się 4-8 razy.  **Toczący się pień**  Po 2 woreczki dla każdego uczestnika. Dzieci leżą na plecach, jedno za drugim w odstępie około 2 kroków, z nogami i rękami wyprostowanymi i złączonymi. Każde dziecko przytrzymuje jeden woreczek stopami, drugi trzyma w dłoniach. Na sygnał dzieci utrzymując wyprostowane i złączone ręce i nogi przetaczają się z pleców na brzuch. Po przetoczeniu się określoną ilość razy lub pokonaniu określonej odległości, zabawę powtarza się – dzieci toczą się w przeciwną stronę. Trzymane przez dzieci woreczki zmuszają je do utrzymania złączonych nóg i rąk.  **Jazda na rowerze**  Dzieci leżą na plecach z nogami ugiętymi, stopami opartymi o podłoże, rękoma ułożonymi w “skrzydełka”. Na hasło – jedziemy na rowerze – dzieci unoszą nogi i zataczają stopami obszerne koła. Na hasło – zatrzymujemy rower – dzieci wracają do pozycji wyjściowej. Zabawa trwa 2 min  .  **Zabawy i ćwiczenia -plecy okrągłe**:  Plecy i pośladki przylegają do ściany, ręce do góry dotyka ją do ściany, głowa przy ścianie, kolana oddalone;  Ściąganie łopatek, ręce do góry wyciągnięte, jednocześnie ściąganie łopatek i odwodzenie rąk pod kątem 90 o;  Ćwiczenia wykonywane na krześle. Sięganie po coś z półki. Ręka w wyproście do tyłu. Pamiętamy o skorygowaniu sylwetki;  Nauka siadania z prawidłową postawą;  Ćwiczenia równoważne na piłce, ręce i nogi do góry ;  Ćwiczenia z taśmami w pozycji leżącej;  Ręce na szczebelkach z prawidłową postawą;  Pochylanie do przodu, ramiona do tyłu, lub leżenie na brzuchu;krążenie ramion w pozycji leżącej;  Pozycja na leżąco, ramiona do tyłu;  Agrafka-łączenie rąk;  Rozciąganie taśmy;  Rozciąganie horyzontalne;  Podnoszenie się na rękach;  Siłowanie się w drzwiach;  Stabilizacja przy ścianie, nauka prawidłowej postawy;  Klęk podparty, laseczka na plecach;  Leżenie na brzuchu, podnoszenie rąk asymetrycznie;  Rozciąganie m. karku. |