

Ćwiczenia równoważne:

1. Pozycja wyjściowa: dziecko staje swobodnie.

Ruch: Dziecko przemieszcza się do przodu, stawiając stopa za stopą – pięta nogi wykroczonej (noga z przodu) styka się z palcami nogi zakroczonej (noga z tyłu). Wykonujemy ok. 20 kroków do przodu, następnie ok 10-15 do tyłu.

Zadanie można utrudnić poprzez zamknięcie oczu.



Zdjęcie poglądowe: www.clbxg.com

2. Pozycja wyjściowa: dziecko staje swobodnie.

Ruch: Dziecko podnosi jedną nogę do góry i próbuje utrzymać jak najdłużej równowagę. Następnie zmienia nogę i również próbuje utrzymać równowagę. Najlepiej aby w trakcie wykonywania ćwiczenia dziecko nie przemieszczało nogi na której stoi.

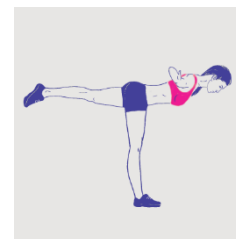


Zdjęcie poglądowe: www.twinkl.com.au

3. Pozycja wyjściowa: dziecko staje ze złączonymi nogami, ręce wzdłuż tułowia.

Ruch: Dziecko pochyla tułów do przodu, jednocześnie wyciągając jedną nogę do tyłu, dla lepszej równowagi można wyciągnąć ręce na boki. Tułów i noga powinny znajdować się równoległe do podłoża. W takiej pozycji należy wytrzymać ok. 6 sekund, a następnie zmienić nogę.

Ćwiczenie powtarzamy 5 razy na każdą stronę.



Zdjęcie poglądowe: www.orphica.pl

4. To ćwiczenie mimo iż bardzo proste do wykonania przez dziecko wymaga trochę więcej zaangażowania rodzica w przygotowanie.

Potrzebujemy: zwiniętego dywanu/ zwiniętej karimaty/ wąskiej deseczki lub za pomysłem www.uczymyibawimy.pl butelek sklejonych taśmą po dwie.

Zadaniem dziecka jest chodzenie po wybranym przez Państwa przedmiocie zachowując równowagę. Dziecko może chodzić w sposób dowolny, stopa – pięta (jak w pierwszym zadaniu), tyłem, bokiem lub w inny wymyślony przez Państwa sposób.

To zadanie w prostszy sposób możemy wykonać również na spacerze – kiedy dziecko idzie po krawężniku 😊



Zdjęcia poglądowe:
www.uczymyibawimy.pl



Zdjęcie poglądowe: www.beyondbasicplay.wordpress.com

Do wykonania poniższych ćwiczeń będziemy potrzebowali woreczka lub czegoś co będzie mogło go zastąpić. Taki „zastępczy” woreczek możemy bardzo łatwo zrobić w domu, będziemy potrzebowali kawałka materiału, albo skarpetkę nie do pary i coś do wypełnienia naszego woreczka (ryż, groch, kasza). Jeżeli używamy materiału musimy go zszyć z trzech stron i wsypać do niego nasze wypełnienie i zszyć ostatni czwarty bok woreczka. Jeżeli nasz woreczek będzie ze skarpetki, wystarczy górną część skarpetki odciąć, do pozostałej dolnej części wsypujemy wypełnienie i zszywamy. Mamy gotowy woreczek 😊



5. **Pozycja wyjściowa:** dziecko staje z wyprostowanymi plecami, nogi ustawione na szerokość bioder, głowa ustawiona prosto, oczy patrzą przed siebie, na głowie dziecka kładziemy woreczek.

Ruch: Zadaniem dziecka jest przejść jak najdłuższy odcinek, tak aby z głowy nie spadł woreczek. Możemy wyznaczyć dziecku start i metę, a kiedy po drodze woreczek spadnie z głowy dziecka będzie ono musiało wrócić na początek.



6. **Pozycja wyjściowa:** dziecko staje z wyprostowanymi plecami, nogi ustawione na szerokość bioder, głowa ustawiona prosto, oczy patrzą przed siebie, na głowie dziecka kładziemy woreczek.

Ruch: Zadaniem dziecka jest stanąć na jednej nodze przez jak najdłuższy czas, tak aby z głowy nie spadł woreczek.

Zdjęcie poglądowe: www.portal.scholaris.pl

7. **Pozycja wyjściowa:** dziecko staje z wyprostowanymi plecami, nogi na szerokość bioder, bez skarpetek. Na podłodze ustawiamy miskę/wiaderko oraz woreczek (woreczki), w tym zadaniu mogą zostać użyte również niewielkie pluszaki, czy zwinięte skarpetki.

Ruch: Dziecko chwyta palcami stopy prawej woreczek i wrzuca go do ustawionej miski. Następnie dziecko palcami lewej stopy chwyta woreczek i wrzuca go do miski (jeżeli mamy tylko jeden woreczek to po prostu wyjmujemy go za każdym razem).

Ćwiczenie powtarzamy naprzemiennie po 10 razy na każdą nogę.



Zdjęcie poglądowe: www.portal.scholaris.pl

8. **Pozycja wyjściowa:** dziecko staje z wyprostowanymi plecami, nogi na szerokość bioder, w prawej ręce dziecko trzyma woreczek.

Ruch: Dziecko podnosi prawą nogę do góry – kąt 90 stopni w stawie biodrowym i kolanowym, następnie przekłada woreczek pod kolanem z ręki prawej do ręki lewej i nad kolanem z lewej do prawej 10 razy, opuszcza nogę i powtarza ćwiczenie z podniesioną lewą nogą. Staramy się aby dziecko jak najmniej pochylało plecy do przodu.

Ćwiczenie wykonujemy powoli i dokładnie, ćwiczenie powtarzamy 10 razy na każdą nogę (można robić krótkie przerwy między poszczególnymi powtórzeniami).



Zdjęcie poglądowe: www.mp.pl