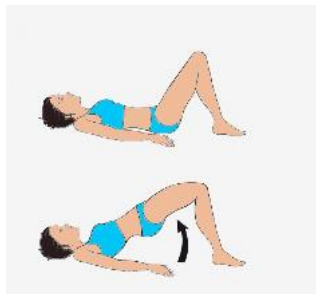
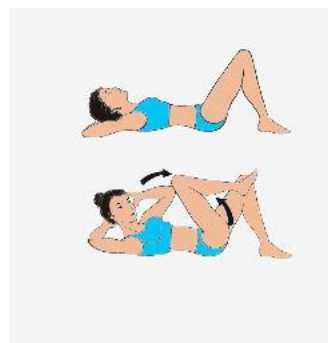


Ćwiczenia ogólnorozwojowe:

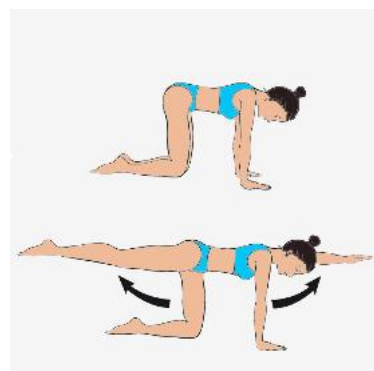
1. Pozycja wyjściowa: w leżeniu na plecach, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy ustawione na szerokość bioder, ręce wzdłuż tułowia.
Ruch: uniesienie bioder, wytrzymanie 5 – 10 sekund, opuszczenie bioder.
Ćwiczenie wykonujemy powoli i dokładnie, powtarzamy 10 razy (można robić krótkie przerwy między poszczególnymi powtórzeniami).



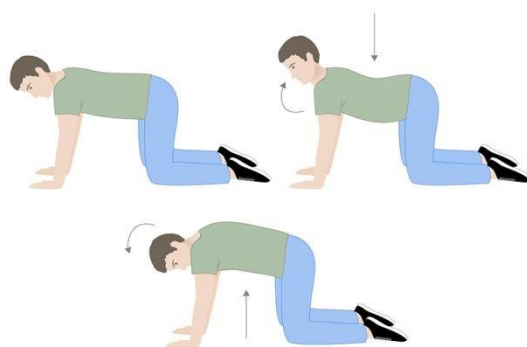
2. Pozycja wyjściowa: w leżeniu na plecach, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy ustawione na szerokość bioder, ręce ułożone za głową.
Ruch: naprzemienne przyciąganie łokcia do przeciwległego kolana (lewy łokieć do prawego kolana, prawy łokieć do lewego kolana).
Ćwiczenie wykonujemy powoli i dokładnie, powtarzamy 10 razy na każdą stronę (można robić krótkie przerwy między poszczególnymi powtórzeniami).
Proszę uważać, aby dziecko nie zaplatało rąk za szyją i nie ciągnęło nimi głowy do góry.



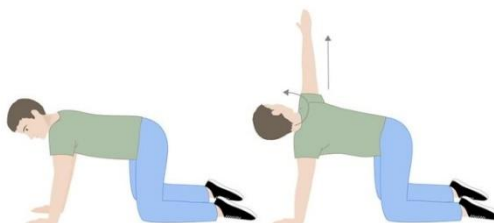
3. Pozycja wyjściowa: klęk podparty, głowa w przedłużeniu kręgosłupa (równoległe do podłoża), kolana ustawione na szerokość bioder, dłonie oparte o podłoże na szerokości barków.
Ruch: wyprost lewej ręki w przód, z jednoczesnym wyprostem prawej nogi w tył (utrzymujemy ok 5 sekund), powrót do pozycji wyjściowej, wyprost prawej ręki i lewej nogi (utrzymujemy ok 5 sekund), powrót.
Ćwiczenie wykonujemy powoli i dokładnie, powtarzamy 10 razy na każdą ze stron (można robić krótkie przerwy pomiędzy konkretnymi powtórzeniami).



4. Pozycja wyjściowa: klęk podparty, głowa w przedłużeniu kręgosłupa (równolegle do podłoża), kolana ustawione na szerokość bioder, dłonie oparte o podłoże na szerokości barków.
Ruch: grzbiet wyginamy do dołu, z jednoczesnym podniesieniem głowy do góry, powrót do pozycji wyjściowej, wypuklenie grzbietu w górę, z jednoczesnym opuszczeniem głowy w dół, powrót do pozycji wyjściowej.
Ćwiczenie wykonujemy powoli i dokładnie, powtarzamy 10 razy.



5. Pozycja wyjściowa: klęk podparty, głowa w przedłużeniu kręgosłupa (równolegle do podłoża), kolana ustawione na szerokość bioder, dłonie oparte o podłoże na szerokości barków.
Ruch: Skręt głowy i tułowia w prawo z wymachem prawej ręki w bok, podpór na lewą rękę, powrót do pozycji wyjściowej, skręt głowy i tułowia w lewo z wymachem lewej ręki w bok, podpór na prawą rękę, powrót do pozycji wyjściowej.
Ćwiczenie wykonujemy powoli i dokładnie, powtarzamy 10 razy na każdą ze stron.



6. Pozycja wyjściowa: siad prosty, ramiona wyciągnięte w górę.
Ruch: skrętoskłon do lewej nogi z równoczesnym dotknięciem oburącz za stopę, wyprost, skrętoskłon do prawej nogi z równoczesnym dotknięciem oburącz za stopę.
Ćwiczenie wykonujemy powoli i dokładnie, powtarzamy 10 razy na każdą ze stron (można robić krótkie przerwy pomiędzy konkretnymi powtórzeniami).
Jeżeli dziecko nie dosięga do stopy, może złapać np. za kostkę.

