

Witam Was serdecznie i zapraszam do wykonywania ćwiczeń w waszych domach z rodzicami, siostrą lub bratem.

Proponuję Wam ćwiczenia, które można wykonać w domu wykorzystując krzeselka, dywan, kocyk, obręcz lub kółko, a nawet skarpetkę.

Zabawy wykorzystywane w wielu wadach postawy:

1. „Pływanie żabką” - leżenie przodem, nogi wyprostowane i złączone. Na sygnał mamy dziecko unosi ręce i głowę nad podłogę, wykonując rękoma ruchy, jak przy pływaniu żabką.
2. „Popatrz przez obręcz” – leżenie przodem z nogami wyprostowanymi i złączonymi, w dłoniach dziecko trzyma kółeczko, obręcz lub wycięte koło z papieru. Dziecko unosi kółko nad podłogę i patrzy przez nie na mamę, po czym odpoczywa kładąc kółko na podłodze.
3. „Rybki w stawie” – leżenie przodem na kocykach z nogami wyprostowanymi i złączonymi, ręce ugięte w łokciach i oparte o podłogę, palce rąk skierowane do środka. Na hasło dziecko odpycha się dłońmi od podłogi i ślizga się po podłodze.
4. „Kwiatek rośnie” – dziecko siada w siadzie skrzyżnym, tułów pochylony do przodu, dłonie na podłodze. Na hasło „kwiatek rośnie” dziecko powoli prostuje tułów i wyciąga ręce w górę, jak najwyżej. Na hasło „kwiatek więdnie” dziecko powoli wraca do pozycji wyjściowej.
5. „Zdmuchnij świeczkę” – dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym z rękami ułożonymi w „skrzydełka”, dłonie zaciśnięte w pięści, a jeden palec wyprostowany i skierowany do góry jest „zapaloną świeczką”. Na sygnał dziecko obraca głowę w lewo i „zdmuchują” lewą „świeczkę”, następnie odwraca głowę w prawo i zdmuchuje prawą „świeczkę”. Na hasło „zapal świeczkę” dziecko prostuje po jednym palcu każdej dłoni.
6. „Budowanie domu” – dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym z dłońmi na kolanach, plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę. Na hasło „budujemy dom” dziecko przenosi ręce w skrzydełka, następnie przenosi prawą ręką w górę i ustawia dłoń równoległe do podłogi. Tak samo ustawia lewą rękę ale z dłonią nad dłonią prawą, przenosi prawą dłoń nad lewą itd. Budujemy tyle pięter aż dziecko maksymalnie wyciągną ręce w górę. Wówczas *Mama* podaje hasło „budujemy dach” – dziecko wyciąga dłonie w górę i łączy palce prawej i lewej dłoni tworząc „dach” nad zbudowanym domem.
7. „Koziołek bodzie” – dziecko klęka na dwa kolanka, ręce na podłodze. Na sygnał *Mamy* „Koziołek bodzie” dziecko opuszcza nisko głowę, a następnie odrzuca ją w górę wyciągając jednocześnie w przód – naśladują bodącego koziołka. Na hasło „Koziołek odpoczywa” dziecko wraca do pozycji wyjściowej.

8. „Bicie brawa stopami” – dziecko siedzi na podłodze, kolana skrócone na zewnřtrz, podeszwy stóp skierowane jedna do drugiej. Na hasło *Mamy* „Stuk – puk” dziecko unosi stopy nad podłogę uderzając jedna o drugą. Na hasło „Stopy odpoczywają” – dziecko wraca do pozycji wyjściowej.

9. „Baletnica” – dziecko siedzi na krzeselku, czubki palców dotykają podłogi, pięty uniesione. Na sygnał *Mamy* dziecko przestawia kolejno stopy do przodu, do tyłu i w bok – imitując kroki baletnicy chodzącej na palcach.

10. „Skarpetka” – dziecko siedzi na krzeselku. Na sygnał *Mamy* dziecko za pomocą palców stopy przeciwnej stara się zdjąć skarpetkę z jednej nogi, a następnie z drugiej nogi.

