**Ćwiczenia elongacyjne i antygrawitacyjne**

**Oddział Przedszkolny**

**Ćwiczenia elongacyjne**

* Leżenie tyłem (na plecach) – ramiona w przód wyprostowane w stawach łokciowych na podłożu – ruch – rodzice chwyt za stawy nadgarstkowe oraz naprzeciw za stawy skokowe – delikatna próba jednostajnego rozciągania – 10 sek.
* Siad klęczny (na piętach) – ramiona w górę – ruch – próba rozciągnięcia kręgosłupa w górę poprzez ruch ramion w górę – w razie potrzeby rodzic pomaga poprzez chwyt za stawy nadgarstkowe – 10 razy wytrzymać elongację – 10 sek.
* Klęk podparty – ruch - próba wykonania skłonu podpartego poprzez wyprost kończyn dolnych w stawach kolanowych – 10 razy
* Drążek rozporowy w futrynie drzwi, na wysokości klatki piersiowej dziecka – dziecko wykonuje nachwyt przyrządu a następnie przechodzi do przysiadu zwieszonego – kontakt dłoni z przyrządem oraz stóp z podłożem – wytrzymać 10 sek.
* Siad klęczny (na piętach) – unikamy siadu typu „W” – ruch – toczenie piłki oburącz po podłożu do przodu jak najdalej, pięty maja cały czas kontakt z pośladkami bez możliwości ich odrywania – 10 razy

**Ćwiczenia antygrawitacyjne**

* Marsz po linii prostej oraz okręgu z woreczkiem na głowie – 10 min.
* Siad na krześle z oparciem, postawa skorygowana – plecy proste – ruch – rodzic delikatnie oporuje poprzez ułożone dłonie na czubku głowy, dziecko pokonuje opór   
  i stara się unosić głowę w górę wbrew oporowi – 10 razy
* Postawa zasadnicza stojąc – rodzic trzyma piłkę na wysokości dosiężnej dla dziecka – ruch – dziecko próbuje wytrącić piłkę z ręki rodzica bez odrywania stóp od podłoża – 10 razy
* Postawa zasadnicza stojąc – próba przeskoku obunóż przez ułożoną przeszkodę przestrzenną na wysokości 10 cm – 10 razy
* Postawa zasadnicza stojąc – ruch – chwyt rodzica stojącego naprzeciw za dłonie, wykonywanie wspięcia na palce – 15 razy
* Pozycja wyjściowa j.w. – ruch – wykonanie półprzysiadu i wyskok w górę – 10 razy
* Postawa zasadnicza stojąc – rodzic naprzeciwko dziecka – wrzucanie woreczków do kosza poprzez wspięcie na palce – 10 razy

**Opracował:**

**mgr Rafał Wijas**

**Fizjoterapeuta NPWZFz 56124**