

Terapia ręki 25.03- 01.04

Ćwiczenia wzmacniające napięcie mięśniowe i stabilizację centralną.

1. Jazda na dywaniku lub złożonym kocu
Dziecko leży w pozycji na brzuchu i odpycha się rękami, sunąc kocykiem po śliskiej podłodze. Rodzic może wyznaczać mu trasę jazdy „prowadząc” go latarką.
Jeśli dziecko nie poradzi sobie z odpychaniem na dywaniku można zaproponować inną wersję ćwiczenia- dziecko siada w siadzie skrzyżnym (po turecku) na jednym końcu koca. Zwracamy uwagę na wyprostowane plecy. Rodzice „wiozą” dziecko ciągnąc drugi koniec koca. Dziecko stara się zachować prawidłową postawę siedzącą.
2. „Taczka”- . Dziecko trzymanie powyżej kolan (by zabezpieczyć przed nadmiernym wygięciem lędźwiowego odcinka kręgosłupa). Można chodzić po różnych fakturach- podłoga, dywan, poduszki. Można wytyczyć linie do ustawiania rąk lub jedną linię wytyczającą trasę.
3. Pozycja „na czworakach”: Toczenie piłki do celu